Das Programm

Januar bis Juli 2019

www.vhs-koeln.de

100 JAHRE 1919-2019
WISSEN TEILEN
VHS

100 JAHRE VHS

Unsere Jubiläumsnacht
24. Mai 2019 im VHS-Studienhaus

Uhrzeit	Veranstaltung
18:00	Kinderleicht ins Programmieren einsteigen – Übersicht zu einfachen Tools
18:00	Textiles Kunsthandwerk früher und heute
18:00	Futurama – Malerei mit Elementen der Collage
18:00	Schnupperworkshop: Selbstportraits mit der Handykamera
18:00	Animation und Malerei in Virtueller Realität (VR)
18:00	musikalische Zeitreise
18:00	Schreibwerkstatt für Geburtstagsgedichte
18:00	Outdoor Fitness ohne Trimm Dich Pfad
18:00	Absolute Beginners – Schnupperangebot
18:00	Die Ästhetik des Alltäglichen – rund um die VHS
18:00	Lernen gestern – heute – morgen: Wunderwelt Gehirn
18:00	Finnisch zum Schnuppern
18:00	"Wenn alles schläft und einer spricht, dies nennt man Unterricht"
18:00	English online lernen – Die Zukunft beginnt jetzt!
18:30	RED POINT SAX QUARTET
18:30	Highlights im Projektbereich "Qualifizierung und Beschäftigungsförderung"
19:00	"Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) – Ein praktischer Einblick
19:00	100 JAHRE VHS KÖLN Teil 2
19:00	Coding damals – Coding heute, Teil Ihres Lebens
19:00	SINGEND durch die Zeit
19:00	Afrikanisches-/Afro-Cubanisches Trommeln
19:00	Aerobic und was daraus geworden ist
19:00	Community Reporter – Mit neuen Medien eigene Geschichten produzieren und teilen
19:00	Das kleine 1x1 der Existenzgründung – Informationsveranstaltung zu Gründerseminaren
19:00	Tankstelle für Stressgeplagte – Schnupperangebot
19:00	Vom Lesen lernen in der Weimarer Republik zum LESEMENTOR Köln
19:00	Visualisierung: Ein Geburtstags-Flipchart für die Volkshochschule
19:00	100 Jahre VHS Quiz – "VHS-Experten"
19:00	Persisch zum Schnuppern
19:00	Oxymoron · Spaß am Experimentieren mit Musik
19:00	Kurdisch (Kurmanci) Schnupperkurs
19:00	English online lernen – Die Zukunft beginnt jetzt!
19:00	Buen viaje – Schnupperkurs Spanisch
20:00	Die VHS-Band
20:00	Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!
20:00	Zeitreise mit Lightroom – Portraitstile aus 100 Jahren
20:00	Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)
20:00	Stenografie – mehr als Nostalgie
20:00	Yoga und kreatives Schreiben – Schnupperangebot
20:00	Vom Lesen lernen in der Weimarer Republik zum LESEMENTOR Köln
20:00	Tanzen! Tanzen! Tanzen!
20:00	100 Jahre Volkshochschule – 100 Jahre Fremdsprachenunterricht
20:00	Chinesisch zum Schnuppern
20:00	Koreanisch zum Schnuppern
20:00	Türkisch Schnupperkurs
20:00	Aux Champs-Élysées – Chansons zum Mitsingen
20:30	Halbvoll-Schlager A cappella
21:00	Mit Musicals durchs Jahrhundert: Ein Medley
21:00	Theatre Workshop in English: Playing Shakespeare today

Inhalt

Jubiläumsnacht U2
Grußwort 2
Vorwort 3
100 Jahre VHS Köln 4
Leitbild | Qualität 13
Informationen für Sie 15
Stichwortverzeichnis 327
Inserentenverzeichnis
und Impressum 331
Anmeldeformulare . . . . am Heftende

Besondere Kennzeichnungen

- Veranstaltung nur für Frauen
- Veranstaltung nur für Männer
- Besonders geeignet für Teilnehmende über 60 Jahre
- Veranstaltung für Kinder bzw. Jugendliche
- Veranstaltung mit Gebärdenübersetzung
- E-Learning Veranstaltung
- Veranstaltung kostenfrei mit der VHS-Karte
- Behindertengerechter Zugang
- 100 Jahre VHS – Jubiläumsveranstaltung

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

BU Anerkannter Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Detaillierte Informationen siehe Seite 17.

WE Wochenendveranstaltungen (Samstag und/oder Sonntag)

★ Es ist keine Anmeldung erforderlich. Eintrittskarten erhalten Sie an der Tages- oder Abendkasse. Mit einer VHS-Karte ist der Eintritt kostenlos (Siehe Seite 16).

S Seminarunterlagen (Skript, Arbeitsblätter) und sonstige Sachkosten sind im Entgelt enthalten. Diese sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

→● Treffpunkt

Mensch Gesellschaft Politik 27

Gesundheit 67

Kunst Kultur Kreativität 97

Sprachen 175

Berufliche Bildung / EDV 229
Bildungspartner Schule 317
Train The Trainer 318
Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 321

Grußwort

Sehr geehrte Kölnerinnen und Kölner,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

vor 100 Jahren hat Deutschland sich erstmal eine demokratische Verfassung gegeben – und bereits in dieser die Grundlage für die öffentliche Förderung von Volkshochschulen gelegt. Konrad Adenauer, damals Oberbürgermeister von Köln, unterstützte die Idee von einer Weiterbildungsinstitution für Erwachsene ganz praktisch von Beginn an, indem er städtische Räumlichkeiten zur Verfügung stellte. 1920 schließlich integrierte er die im Rahmen des "Vereins geistiger Arbeiter" entstandene Organisation in die kommunalen Strukturen und gab ihr damit organisatorische und letztlich auch finanzielle Sicherheit.

Von Anfang an war die Demokratie ein zentraler Aspekt der Volkshochschulbewegung. Aber auch, den vom Krieg aus der Bahn geworfenen Menschen neue Perspektiven durch Bildung zu geben. Lesen und Schreiben zu können ist der Schlüssel zu gesellschaftlicher Teilhabe – das gilt heute wie vor 100 Jahren. Grundbildung und Alphabetisierung sind daher ein wichtiger Aspekt des Volkshochschulprogramms. Wie 1919 leben heute Menschen in Köln, die Krieg und Gewalt erlebt haben und die Volkshochschule erleichtert auch ihnen die Integration in unsere Gesellschaft. Anders als vor 100 Jahren geht es heute dabei hauptsächlich um die deutsche Sprache: 1919 waren Deutschkurse kein Thema, heute ist die VHS Köln mit die größte Trägerin von Deutsch- und Integrationskursen in der Region.

Für die allgemeine Weiterbildung ist sie die größte und wichtigste Institution in Köln und in der Region. Mir als Oberbürgermeisterin unserer Stadt ist es wichtig, dass es qualitätsvolle, passgenaue und leicht erreichbare Angebote für möglichst alle Bürgerinnen und Bürger gibt. Damit leistet die Stadt Köln einen wichtigen Beitrag für gleichberechtigte Bildungschancen und gesellschaftliche Teilhabe.

Nutzen Sie die vielfältigen Bildungsangebote der VHS Köln! Mit der VHS Köln können Sie berufliche Kompetenzen erweitern, fremde Sprachen und Länder entdecken, sich mit aktueller Politik auseinandersetzen, fit und beweglich bleiben, sich über Verbraucherfragen informieren, die Möglichkeiten und Weiten des Internets ausloten oder malend, schreibend, fotografierend Ihre Kreativität ausleben. Die VHS Köln bietet Ihnen Möglichkeiten, auf unterschiedlichste Art und Weise an Gesellschaft, Kultur und Politik teilzuhaben.

Eine gute Bildung qualifiziert, sie entfaltet die eigenen Fähigkeiten und sie eröffnet Zukunftschancen!

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit 20 Vortragsreihen und je drei Kursen zum Schreiben und Rechnen startete die Volkshochschule Köln im Mai 1919 in ihr erstes Semester. Den Auftakt bildete ein Vortrag zur neuen demokratischen Weimarer Reichsverfassung. Das Programm, das Sie heute in Händen halten, ist ungleich umfangreicher, aber es bleibt dem gleichen aufklärerischen und demokratischen Geist verpflichtet – wie vor 100 Jahren.

Im Jahr 2019 feiert die Volkshochschule Köln ihr 100jähriges Jubiläum – ein Blick zurück und auch nach vorn: Das Jahr 1919 war gekennzeichnet vom Aufbruch in die Demokratie - und wer das demokratische Gemeinwesen mitgestalten möchte, braucht Kenntnisse und Fertigkeiten, um sich zu informieren, einen Standpunkt zu bilden und im Gespräch mit anderen um richtige Lösungen zu ringen. So startete die VHS mit Kursen zu Politik, Gesellschaft und Kultur und wurde zu einem Forum des Austauschs und des Dialogs zu aktuellen gesellschaftlichen Fragen. Ein Gedanke der bis heute bei der VHS fortlebt – insbesondere im FORUM Volkshochschule mit seinem vielfältigen Programm.

Entstanden ist die VHS Köln aus einer Initiative der „Vereinigung geistiger Arbeiter“ mit dem Ziel, „das eigene Urteil und, mehr als dies, die eigene Bewertung der Erscheinungen und die eigene Stellungnahme der Teilnehmer zu den Lebensproblemen zu ermöglichen.“ So formulierte es 1922 Paul Honigsheim, Leiter der städtischen Volkshochschule von 1920 bis 1933. Von Beginn an Kern des VHS-Gedankens war daher eine Unterrichtsmethodik nicht “vom Katheder hinab”- sondern: Vorträge wurden ergänzt um eine „Aussprache“, womit der Keim für die heutigen partizipativen Seminarmethoden gelegt wurde.

Auch das Lernen mit neuen Medien hat die Volkshochschule sich bereits 1919 auf die Fahnen geschrieben. Boten Anfang des 20. Jahrhunderts Fotografie und Film neue Möglichkeiten, Reales in den Raum zu holen, so übernehmen heute die digitalen Medien diese Funktion. Sie bieten neue Plattformen für Kommunikation, Austausch und gemeinsames Lernen. Von der Volkshochschule werden sie verstärkt erprobt und in ihren Angeboten genutzt. Damit trägt die VHS aktiv zur Digitalisierung Kölns bei.

Ich lade Sie ein, vor Ort und digital, in und mit der Volkshochschule neue Wege zu gehen, die Welt und sich selbst besser kennen zu lernen und gemeinsam zu gestalten. Stöbern Sie in unserem Programm – von Politik und Gesellschaft über Sprachen und Bewegung bis zu Werkstätten, in denen Sie selbst künstlerisch und handwerklich tätig werden können.

Und: Feiern Sie am 24. Mai mit uns Geburtstag – wir laden Sie ein zu einem bunten Programm aus Weiterbildung, Kultur und Spaß!

Jakob Schüller
Leiter der Volkshochschule Köln

Unser Jubiläum – Bildung für alle seit 100 Jahren!

100 JAHRE 1919-2019
WISSEN TEILEN
VHS

100 Jahre Volkshochschule Köln – Runde Geburtstage sind ein Grund zum Feiern!

Die Volkshochschule blickt auf 100 aufregende Jahre zurück, auf eine spannende Geschichte in einem bewegten Jahrhundert. Und stets hat die VHS bewiesen, dass sie am Puls der Zeit ist.

Ein Jubiläum ist aber immer auch ein Grund, zurück zu blicken. Wofür stand die Volkshochschule 1919, was war zwischen 1933 und 1945, gab es das eigene Haus am Neumarkt eigentlich immer? Überhaupt, Häuser: Von der Idee des Forums zum FORUM Volkshochschule im Museum, von der Innenstadt in die Stadtteile (und zurück). Es gibt viele Themen in so vielen Jahren. Auf den folgenden Seiten werfen wir einige Schlaglichter auf 100 Jahre VHS. Ausführlicher wird es in der Ausstellung ab Mai und der begleitenden Publikation.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

So fing es an ...

Der „Verein geistiger Arbeiter“ plant Bildung für alle, denn der Aufbruch in die Demokratie braucht mündige Bürgerinnen und Bürger, informiert und fähig, sich eine eigene Meinung zu bilden. Gegründet wird der Verein von Professoren und Dozenten der Universität; Gewerkschaften und Berufsverbände sind von Anfang an beteiligt. Die durch Bildung Privilegierten möchten ihr Wissen teilen und engagieren sich ehrenamtlich als Kursleiterinnen und Kursleiter. Volksbildung findet an prominenten Orten statt: Der Verein residiert im Stollwerckhaus in der Hohe Straße (zu Gast bei der Westdeutschen Wochenschrift) und nutzt unter anderem einen Vortragssaal im Gürzenich. Am 2. Mai 1919 geht es los mit einem Vortrag über die neue Reichsverfassung. Die legt übrigens auch fest, dass Volkshochschulen staatlich gefördert werden sollen.

Ein Leitsatz für Volkshochschulen lautete in den 20er Jahren: „Die Gelehrten-Hochschule verwandelt das Lebendige in Wissenschaft, die Volks-Hochschule versucht, Wissenschaft in Leben zurück zu verwandeln“.

100 JAHRE 1919-2019
ZUSAMMENHALT
VHS

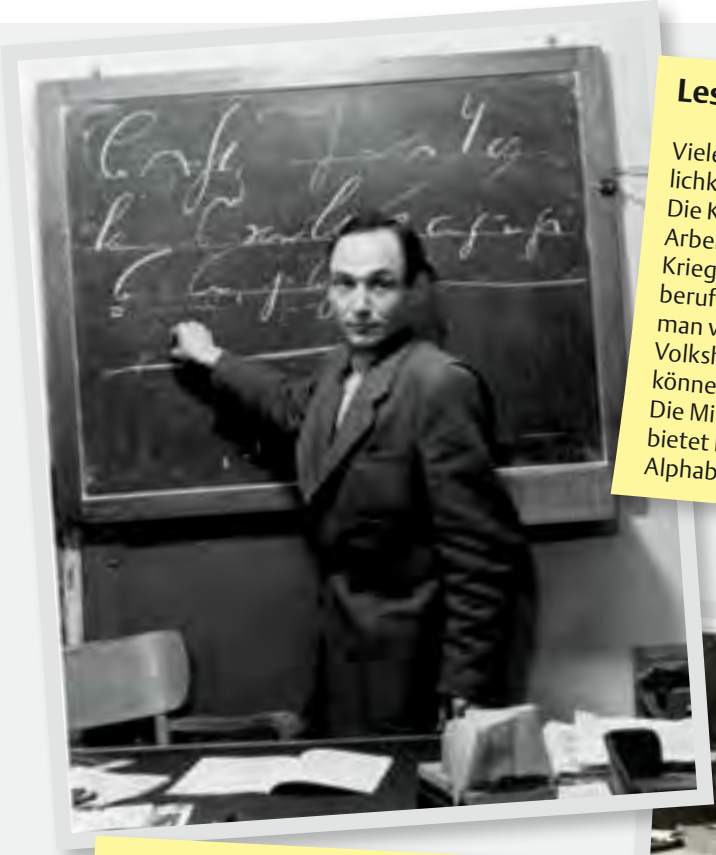
Schon früh international

Völkerverständigung – nach dem ersten Weltkrieg von Anfang an ein wichtiges Ziel der Volkshochschulbewegung – wird an der VHS Köln lebendig: 1922 treffen sich deutsche und englische Arbeiter, kurz vorher noch Kriegsgegner, zur deutsch-englischen Volkshochschulheimwoche im Schloss Brühl.

1925 findet eine deutsch-holländische Woche statt. Ab 1946 nimmt die VHS Köln den Faden wieder auf und organisiert intensiven Austausch mit vielen Ländern. Menschen im gemeinsamen Lernen und Tun zu begegnen, beugt Vorurteilen, Chauvinismus und Rassismus vor – bis heute bietet die VHS Köln für solche Begegnungen ein Forum.

„Für mich ist Deutschland in erster Linie die VHS. Hier lerne ich seit drei Jahren Deutsch, erfahre viel über die deutsche Kultur – und finde Freunde.“
Marina aus der Ukraine

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS



Lesen, Schreiben, Rechnen

Viele Menschen, die in ihrer Jugend nicht die Möglichkeit hatten zu lernen, kommen zur Volkshochschule. Die Kurse haben zum Ziel, die Kluft zwischen den „geistigen Arbeitern" und den „Handarbeitern" zu schließen und den vom Krieg aus der Bahn Geworfenen neue Möglichkeiten zu bieten, sich beruflich zu orientieren. Kurse der Elementarbildung (heute spricht man von Grundbildung) sind bis heute ein wichtiges Element von Volkshochschularbeit. Denn Menschen, die nicht lesen und schreiben können, gibt es auch heute noch in Deutschland.
Die Mittel sind inzwischen andere: Das Portal „ich-will-lernen.de" bietet heutzutage eine wichtige digitale Unterstützung für die Alphabetisierung.

„Ich finde die VHS großartig, weil mich die Angebote und Möglichkeiten schon ein Leben lang begleiten."
Susanne F., Teilnehmerin

Gemeinsam lernen

Die VHS startete 1919 mit 20 Vortragsreihen und sechs Kursen. Wie passt das zum Credo des Austauschs auf Augenhöhe? Bahnbrechend war damals, dass mindestens 30 der 75 Minuten der Aussprache, also Gespräch und Auseinandersetzung, vorbehalten waren. Der Bedarf war groß in der jungen Demokratie, in der viele Menschen erstmals eine Stimme hatten. Als die VHS 1965 endlich ein eigenes und eigens für die Weiterbildung gebautes Haus bekam, luden runde Tische zum Gespräch auf Augenhöhe ein. „Verhandelt" wurden hier Themen wie „Gott und die Welt" – nach 1950 auch auf Englisch, Französisch und Italienisch.

100 JAHRE 1919-2019 MIT UNS LERNEN VHS

Zwangspause während der Nazi-Diktatur

Im Verwaltungsbericht des Jahres 1932 heißt es, „dass die weitere Verschlechterung der städtischen Finanzen es leider notwendig macht, mit Beginn des Rechnungsjahres 1933 von der Weiterführung der städtischen Volkshochschule abzusehen". Das mag es dem Leiter, Pazifisten und Sozialdemokraten **Dr. Paul Honigsheim** erleichtert haben, nach der Machtübernahme durch die Nationalsozialisten die Volkshochschule zu schließen und Deutschland in Richtung Paris zu verlassen. Am 31. März 1933 schloss die Städtische Volkshochschule Köln ihre Türen. Mit der Schließung ist die Volkshochschule einer Übernahme durch die Nationalsozialisten zuvorgekommen. 1935 gründen sie in Köln eine „Nachfolgerin": die sogenannte „Volksbildungsstätte" der NS-Gemeinschaft „Kraft durch Freude". Von dieser hätten sich die Gründer der VHS Köln ganz bestimmt distanziert, wurden dort doch die nationalsozialistische Ideologie und das rassistische Denken befördert sowie die Verherrlichung Hitlers betrieben. Diese sogenannte „Volksbildungsstätte" ist als ganz dunkles Kapitel auch Teil der Geschichte der Volkshochschule, aber sie widerspricht dem demokratischen und aufklärerischen Geist der Gründer ebenso wie den Werten der heutigen Volkshochschule Köln. In unserem Leitbild heißt es: „Wir stehen für eine gleichberechtigte, demokratische Gesellschaft, für ein dauerhaft friedliches Zusammenleben von Menschen verschiedener Generationen, Geschlechter, Nationalitäten, Kulturen sowie Weltanschauungen und Religionen."

Neuanfang

Der Befreiung vom Nationalsozialismus folgte ein neuer **Aufbruch in die Demokratie**: Am 15. September 1946 wird die Volkshochschule Köln in der unzerstörten Aula der Universität wiedergegründet.

„Die VHS stellt sich der Aufgabe, am Neubau unseres Volkes mitzuwirken“, heißt es im ersten Programmheft. Sie will „zur Mitarbeit an der Demokratie erziehen“. Wieder einmal leidet Deutschland unter Kriegsnachwirkungen – und auch jetzt werden Kurse in Deutsch und Rechnen zur „Kompensation geistiger Kriegsopfer“ angeboten und die Menschen mit Themen aus Politik und Gesellschaft über ihre Rechte und Pflichten als Bürgerinnen und Bürger einer Demokratie aufgeklärt.

1949 ist das Grundgesetz Thema, in den 50er Jahren die Europäische Wirtschaftsgemeinschaft. Mit den Gewerkschaften, die ja bereits 1919 dabei waren, entsteht 1949 eine enge Kooperation, das Programm „Arbeit und Leben“ von DGB und VHS, das bis heute fortbesteht.

100 JAHRE 1919-2019 DEMOKRATIE STÄRKEN VHS

„Im Sprachkurs habe ich erfahren, was richtige Sozialarbeit ist!“
Oleg, Teilnehmer eines berufsbezogenen Deutschkurses.

100 JAHRE 1919-2019 GEMEINSCHAFT TEILEN VHS

Verständigung und Orientierung

In den 1950er Jahren wird Köln internationaler – und damit auch die VHS.
Kriegsflüchtlinge, Besatzungssoldaten – als Köln nach dem 2. Weltkrieg in Trümmern lag, packten alle mit an: Hinzugekommene wie Alteingesessene. Viele verstanden die Welt nicht mehr, und wieder wird die VHS in einer Umbruchssituation Ort der Verständigung und Orientierung. Menschen lernen hier neue Ideen von Gesellschaft und Zusammenleben kennen. Nach dem Krieg schließt die Stadt Köln Städtepartnerschaften, um ein Zeichen zu setzen: Aus Feinden sollen Partner und vielleicht sogar Freunde werden.
Jetzt werden Fremdsprachen wichtig!
Verständigung braucht Sprache.

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS

Bildung braucht Räume

1965 bezieht die VHS ihr neu errichtetes Domizil am Neumarkt: das **VHS-Studienhaus**. Der damalige Stadtrat rückt die Weiterbildung ganz real ins Zentrum der Stadt und gibt ihr angesichts der großen Nachfrage ein eigenes Haus. Viel Platz und eine tolle Ausstattung – ein hochmodernes Sprachlabor, ein Tanz- und Bewegungsraum, ein Musiksaal, Werkstätten und Seminarräume. Runde Tische sind hier mehr als Möblierung, sie sind Programm. Ein Sinnbild für den Austausch, der an der Volkshochschule stets stattfindet.
Als Schule der zweiten Chance bietet die VHS ab 1967 Erwachsenen die Möglichkeit, anerkannte Schulabschlüsse nachzuholen, wodurch sich vielen Menschen neue Perspektiven öffnen. Auch die neuen VHS-Sprachzertifikate sind mögliche Bausteine für das berufliche Fortkommen. Ihre direkten Nachfolger sind heute von großer Bedeutung: Der Deutschtest für Zuwanderer ist aus einem VHS-Zertifikat entstanden, und die TELC-Zertifikate in Fremdsprachen sind in vielen Kontexten anerkannt, z.B. als Hochschulzulassung.

Ein Forum für die VHS

Spätestens die Gürzenichvorträge in den 50er Jahren, in denen wichtige Personen der Zeitgeschichte wie beispielsweise Martin Buber zu Wort und mit den Menschen ins Gespräch kamen, machten die Volkshochschule zu einem Forum des Dialogs, wo drängende gesellschaftliche Fragen verhandelt wurde. Die junge Demokratie rang darum, wie die neue Gesellschaft zu gestalten sei. Das Bedürfnis blieb, sodass 1969 dem Studienhaus am Neumarkt das VHS-Forum Volkshochschule zur Seite gestellt wurde. Ein Haus gemeinsam mit Kunsthalle und Kunstverein stand für Kunst, Kultur und Politik.
Eröffnet von **Ernst Bloch**, der als Philosoph das Zeitgeschehen reflektierte und kritisch begleitete, gaben die drei Forumssäle im Laufe der Jahre Theateraufführungen, politischen Diskussionen Raum. Das Forum, das die Volkshochschule für die gesellschaftliche Auseinandersetzung und die Begegnung seit jeher bot, wurde nun auch räumlich Realität. Bis in die 90er Jahre war mit dem Altermarktspielkreis auch die Pflege der rheinischen Mundart regelmäßig Thema auf der Forumsbühne.

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

„Ihre Bemühungen um mich und meine Familie weiß ich zu schätzen und respektiere meine Dozentin als eine gutherzige Person. Ich wünsche Ihr für Ihr Leben alles Gute.“
Meikheil, Teilnehmer eines berufsbezogenen Deutschkurses

„Ich finde die VHS und ihre Möglichkeiten sind ein Meilenstein für Chancengleichheit.“
Susanne F., Teilnehmerin

100 JAHRE 1919-2019 BILDUNG FÜR ALLE VHS

Wohnortnahe Weiterbildung

Die kommunale Gebietsreform von 1975 bescherte der VHS eine Erweiterung um drei neue Standorte, denn mit der Eingemeindung von Porz, Rodenkirchen sowie Lövenich, wurden die Volkshochschulen dieser bis dahin selbstständigen Gemeinden in die Kölner VHS integriert. Anfang der 80er Jahre wurde die Dezentralisierung weiter ausgebaut, sodass die VHS näher an die Menschen heran rückte und schon bald in allen Stadtbezirken eine Geschäftsstelle der VHS zu finden war. Im weiteren Verlauf des Jahrzehnts hat die VHS – anknüpfend an die Traditionen und Erfahrungen der Arbeiterbildung – mit dem Haus Balchem in der Südstadt ein interessantes Bildungsprojekt für junge Menschen auf den Weg gebracht.
Mitte der 90er Jahre mussten einige der Außenstellen infolge massiven Einsparungsbedarfs im städtischen Haushalt wieder aufgegeben werden. Heute gibt es neben dem Studienhaus und dem KOMED in der Innenstadt noch VHS-Häuser in Lindenthal, Nippes und **Mülheim**. Darüber hinaus werden Kurse in über 50 Schulen oder Turnhallen im Stadtgebiet durchgeführt.

„Die VHS-Beratung zur beruflichen Entwicklung hat mir gezeigt, wie ich wachsende persönliche Unzufriedenheit hinter mir lassen und einen neuen beruflichen Weg einschlagen und erfolgreich beschreiten konnte. Heute habe ich einen wunderbaren Job in einem ganz anderen Bereich.“
Claudia C. zum VHS Beratungsservice

Vorreiterrolle in der Umweltbildung

100 JAHRE 1919-2019 GEMEINSCHAFT TEILEN VHS

Der erste Gemeinschaftsgarten Kölns entsteht 1988 bei der VHS – lange bevor Urban Gardening in den allgemeinen Wortschatz eingeht! Der **Biogarten Thurner Hof** ist bis heute ein Projekt der Volkshochschule, die damals in Dellbrück das alte Rittergut Thurner Hof für Kurse nutzte. Der dazugehörende Parkplatz wurde zum Garten und der wurde zum Lernort. Im Biogarten lernen Menschen das Gärtnern und Imkern nach biologischen Grundsätzen, also ohne Chemie, entdecken „Unkraut“ als Wildkräuter oder wie man aus der Pflanze Samen gewinnen kann.
Zunächst wurde das von Manchem belächelt – Themen wie Klimaschutz und die Notwendigkeit einer anderen Landwirtschaft waren damals noch nicht im allgemeinen Bewusstsein angekommen.
Und heute? Der Thurner Hof ist Teil des Netzwerks Gemeinschaftsgärten Köln, das einmal im Jahr an der VHS das Saatgutfestival mit etwa 1000 Besucherinnen und Besucher anzieht. Auch im VHS-Programm ist Umweltbildung kein Nischenthema mehr, sondern ein eigener Fachbereich mit praktischen Kursen im Garten, aber auch politischen Veranstaltungen.

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS

„Wir als IT-Unternehmen nutzen die VHS seit vielen Jahren für die berufliche Weiterbildung. Dank der professionellen und kompetenten Dozierenden werden wir auf Augenhöhe erfolgreich durch den Lernprozess begleitet. Die Kurse sind technisch auf einem hohen professionellen Niveau.“
Kay L., IT-Unternehmer

Ein neuer Ort für die Stadtgesellschaft

2003 in die Jahre gekommen, musste das Ensemble aus VHS-Forum, Kunsthalle und Kunstverein weichen. Der Neubau des Rautenstrauch-Joest-Museums wurde 2007 an gleicher Stelle eröffnet. Die Volkshochschule erhielt in dem modernen Gebäude als Ausgleich für das verloren gegangene alte Forum einen attraktiven und wandelbaren Veranstaltungssaal:

Das **„FORUM Volkshochschule“**. Hier ist die längst etablierte Bühne für Kunst, Kultur und Politik, Raum für gesellschaftliche Auseinandersetzung und die Begegnung von unterschiedlichen Menschen und Sichtweisen. Nur wer im Gespräch bleibt, wird gemeinsame, tragfähige Antworten auf die Fragen der Zeit finden. Weiterhin ist die Volkshochschule hierfür ein Forum.

Das VHS-Team erlebte ich als engagiert, zugewandt, motiviert und geduldig! Das finde ich großartig! Leider ist das nicht selbstverständlich. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg, positive Ergebnisse und motivierende Rückmeldungen.“
Imgard K., Ehrenamtliche Mitarbeiterin

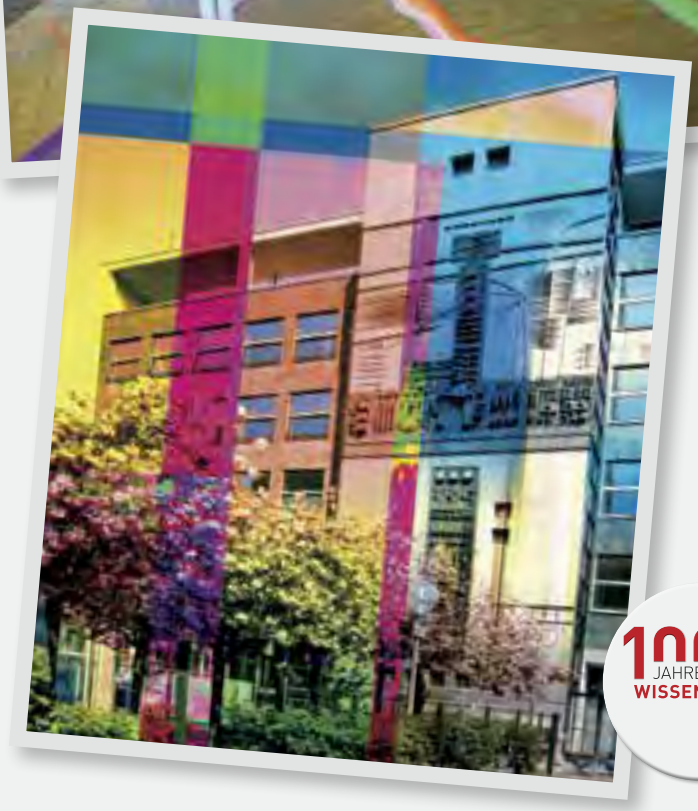
„Dank dem Deutschkurs habe ich meine Selbstständigkeit auch im neuen Land gewonnen. Nun kann ich nun ohne Begleitung Termine wahrnehmen und fühle mich wieder stark.“
Eric, Teilnehmer eines berufsbezogenen Deutschkurses.

„Dank der sozialpädagogischen Begleitung im Deutschkurs konnte ich meine Rechte durchsetzen. Ich fühle mich stark und bin dankbar dafür“.
Narges, H., Teilnehmer eines berufsbezogenen Deutschkurses.

100 JAHRE 1919-2019 ZUSAMMENHALT VHS

In neuem Glanz

2009 ist ein heftiger Einschnitt in die Geschichte der Volkshochschule Köln – und der Stadt. Ende 2008 war die Volkshochschule aus erfreulichem Grund aus dem Studienhaus am Neumarkt nach Nippes und Sülz gezogen: Der Rat der Stadt genehmigte 2008 die **Sanierung des Studienhauses**, das fast 50jährig eine gründliche Erneuerung nötig hatte.
Als 2009 das Historische Archiv einstürzte und das Friedrich-Wilhelm-Gymnasium Asyl brauchte, residierte die Volkshochschule bereits in den Ausweichräumen, sodass das Gymnasium ins VHS-Studienhaus ziehen konnte und die Bauarbeiten kurzerhand verschoben wurden. „Bis zu den Sommerferien“ hieß es zunächst, aber es wurden dann die Sommerferien einiger Jahre daraus. Das Kursgeschehen lief in den Ersatzstandorten weiter, und viele treue Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen mit nach Nippes oder Sülz – leider nicht alle. Die Freude war groß, als im September 2015 – 50 Jahre nach Erstbezug – das frisch renovierte Studienhaus wieder eröffnet wurde.
Das neue alte Haus bietet beste Möglichkeiten viele junge Ideen und Entwicklungen in der Erwachsenenbildung auf hohem Qualitätsniveau umzusetzen. Die VHS ist stolz darauf, sich wieder so zentral und zeitgemäß **im Herzen der Stadt** präsentieren zu können.



100 JAHRE 1919-2019 WISSEN TEILEN VHS

„Die VHS hat mir den Weg zur persönlichen Entwicklung und zum gesellschaftlichen Aufstieg geebnet. So konnte ich als Arbeiterkind an der Pädagogischen Hochschule studieren.“
Karin B., Volkshochschulabsolventin in den 1960er Jahren

Und in Zukunft?

Wir bleiben uns treu und werden uns weiterentwickeln. **Lebenslanges Lernen** werden wir weiterhin gezielt fördern. Und wir wollen es kompetent begleiten mit einem differenzierten Angebot und qualifizierter Beratung.
Unserer Tradition entsprechend, werden wir auch weiterhin politische Partizipation und zivilgesellschaftliches Engagement initiieren und unterstützen.
Die Herausforderungen des Digitalen Wandels begreifen wir als Chance und begegnen ihm mit vereinten Kräften und neuen Lernsettings, sprich Lernmöglichkeiten. Ziel ist es, **digitale Technik und moderne Lernmittel in den Unterricht zu integrieren**, um im Ergebnis flexibler und kundenfreundlicher zu werden. Die VHS Köln wird ihr Programm weiter entsprechend ausbauen. Denn wir beobachten nicht nur die stattfindenden Veränderungen in der Weiterbildung, sondern wir sind auch aktiv dabei und gestalten sie mit.

Jahresthema 2019: „100 Jahre VHS Köln“

100 Jahre Frauen in deutschen Parlamenten

Was sich seither entwickelt hat (und was nicht)

„Meine Herren und Damen! Es ist das erste Mal, dass in Deutschland die Frau als freie und gleiche im Parlament zum Volke sprechen kann […]. Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit: Sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu Unrecht vorenthalten worden ist.“ Die Sozialdemokratin Marie Juchacz hielt als erste Frau eine Rede in der 1919 gewählten Nationalversammlung. Über 80 Prozent der wahlberechtigten Frauen hatten zuvor ihre Stimme abgegeben. Es kandidierten 300 Frauen. Von den insgesamt 423 Abgeordneten zogen 37 Frauen in die Nationalversammlung ein. Ein kurzer Streifzug durch die Zeit: Was ist seither geschehen – repräsentativ wie inhaltlich?

A-111026 | VHS-Studienhaus
28.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

100 Jahre „Bildung für alle“: Die Volkshochschulen und die (Bildung für) Frauen

Die Volkshochschulen in Deutschland hatten von Beginn an zum Ziel, vielfältige Bildungsmöglichkeiten für alle Menschen in der Gesellschaft anzubieten und entsprechend zugänglich zu machen – dies schloss Frauen mit ein. In dem Angebot für Frauen spiegelt sich auch der Zeitgeist der jeweiligen Jahrzehnte wider: Welche Frauenthemen waren jeweils im gesellschaftlichen Diskurs relevant, wie ließen sich darin möglicherweise Vorstellungen von Geschlechterrollen und deren Wandel nachzeichnen? Wir gehen auch der Frage nach, weshalb Volkshochschulen ganz wie nebenbei auch Orte der Begegnung für Frauen verschiedenen Alters und kulturellen Hintergrunds waren und sind. Wir freuen uns, wenn Sie an dem Abend mitdiskutieren!

A-111040 | VHS-Studienhaus
11.7., Do, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

„Erfolgsgeschichte erlebter Demokratie“? – Volkshochschulen zur Zeit des Nationalsozialismus

Die meisten Volkshochschulen entstanden in Deutschland nach dem Ersten Weltkrieg. Der Anspruch war, allen Menschen in der Gesellschaft den Zugang zu Bildung und Chancengerechtigkeit zu ermöglichen. Das Fundament des Bildungsauftrages stellten dabei die Prinzipien der Aufklärung und die universalen Menschenrechte dar. Was geschah mit diesem hohen Ziel der VHS-Arbeit in der Zeit des Nationalsozialismus und des Zweiten Weltkrieges?

A-114325 | VHS-Studienhaus
18.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €

„Re-Education für Deutschland“ – Neu- und Wiedergründung von Volkshochschulen nach 1945

Nach Ende des Zweiten Weltkrieges waren die öffentlichen Volkshochschulen Mittel zur Erreichung des Bildungsziels der Alliierten in den (westlichen) Besatzungszonen: Die Orientierung am klassischen humanistischen Menschenbild sollte die Bürgerinnen und Bürger dazu befähigen, in einer demokratischen Gesellschaft zu leben. Wie die weiteren Entwicklungen um diese Diskussion und Umsetzung der Ziele sich in dieser Zeit des massiven Umbruchs gestalteten, beleuchten wir an diesem Abend.

A-114330 | VHS-Studienhaus
2.7., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €

Die drei Unübersichtlichkeiten der westlichen Moderne

Ein philosophischer Beitrag zum Verstehen und Handeln in unserer Zeit

Seit Jahren lässt sich beobachten, wie in der westlichen Welt die Sehnsucht nach einer ‚Neuen Übersichtlichkeit’ wächst. Die postmoderne Freude an der liberalen Demokratie mit einer Pluralität der Lebensstile, dem Austausch der Kulturen, offenen Grenzen und freiem Handel ist vielerorts in Unbehagen umgeschlagen. Forderungen nach einem strikten Grenzregime im geografischen wie im soziokulturellen Sinn und nach Protektionismus werden lauter und zunehmend erfüllt: von Ländern in der EU wie von den USA. Diese Ordnungspolitik mag populär sein. Zu einer ‚Neuen Übersichtlichkeit’ wird sie nicht führen. Zum Menschenbild, zur gesellschaftlichen Praxis und zum digitalen Habitus unserer Moderne gehört unwiderruflich die Unübersichtlichkeit. Sie zu verstehen, in ihr eine kulturelle Stärke zu sehen, einen verantwortlichen Umgang mit ihr zu skizzieren und zugleich zu zeigen, was Philosophie hierbei leisten kann: Das sind die Ziele dieses Vortrags.

A-131802 | VHS-Studienhaus
21.2., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. phil. Uwe Beyer

Unsere postfaktische Postmoderne oder: Leben wir in einer manipulativen Epoche von ‚alternativen Fakten’ und ‚Fake News’?

Was ist wirklich? Und was wirkt nur so? Diese Frage beschäftigt die Philosophie seit ihren Anfängen. Die Antworten darauf haben nicht nur erkenntnistheoretische, sondern auch gesellschaftspolitische Relevanz. Das zeigt sich aktuell in Diskussionen darüber, ob wir inzwischen in einer Epoche des ‚Postfaktischen’ leben, in der gefühlte Realität für maßgeblicher gehalten wird als wissenschaftlich ermittelte Daten. Philosophisch ist gegenüber dem Begriff des ‚Postfaktischen’ Skepsis angebracht.

Er suggeriert, dass es eine Epoche gegeben habe, in der wissenschaftliches Denken objektive Ergebnisse gezeitigt hat und politische Entscheidungen rational, auf Basis eindeutiger Fakten, getroffen wurden. Es gibt gute Gründe, diese Annahmen selbst für ‚Fake News' zu halten. Welche Gründe sind dies? Und wie lässt sich der heutige Begriff von ‚Wirklichkeit' philosophisch charakterisieren? Solchen Fragen wird sich dieser Vortrag widmen.

A-131803 | VHS-Studienhaus
16.5., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. phil. Uwe Beyer

Zur Psychologie und Pathologie des "Ich" und des „Selbst"

Welche Formen der Ich-Stärkung und der Heilung des Selbst kann die Psychoanalyse anbieten?

Heutzutage ist das »Ich« beziehungsweise das »Selbst« vielfältigen massiven Herausforderungen ausgesetzt. Da gibt es den Anspruch nach Selbstoptimierung, nach Flexibilität, die Angst vor dem Ich-Verlust, da kommt es zu Selbstentfremdungen, zum ›Erschöpften Selbst‹ (Ehrenberg), der Angst vor der Ich-Enteignung durch die zunehmende Digitalisierung. In unseren psychotherapeutischen Praxen begegnen uns immer mehr Ich-Deformationen, Selbststörungen, Borderline-Patienten und andere Erkrankungen des Ichs. Welche Formen der Ich-Stärkung und der Heilung des Selbst‹ (Kohut) kann die Psychoanalyse anbieten? Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138239 | VHS-Studienhaus
11.4., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Thomas Auchter

Heimat – nur eine rückwärtsgewandte Utopie, oder mehr?

Der Begriff Heimat gewinnt in politischen Debatten zunehmend an Bedeutung. Was ist Heimat? Welche Vorstellungen, Bedürfnisse und Sehnsüchte sind mit dem Begriff verbunden? Für den Philosophen Ernst Bloch steckt in dem Wort Heimat nicht nur eine geschönte, zur Realitätsflucht einladende Vergangenheit. Er wollte den Begriff auch vor der faschistischen Vereinnahmung retten. Aktuell gibt es auch Versuche, Patriotismus von Nationalismus und Abschottung abzukoppeln. Was aber sind „aufgeklärte Patrioten" (Thea Dorn)? Wir werden uns mit Analysen und Reflexionen von Ernst Bloch, Bernhard Schlink, Thea Dorn, Christian Schüle und Peter Zudeick beschäftigen. Kleingruppe.

A-180203 | VHS-Studienhaus
4x, 21.3.–11.4., Do, 18:30–20 Uhr |
8 UStd | 32 € | **Wolfgang Weber**

100 JAHRE VHS KÖLN Teil 1

Volkshochschule und Bauhaus: eine gemeinsame Utopie… auch für Frauen?

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Bauhauses und der Kölner Volkshochschule (so wie anderer VHS bundesweit) wird die geistige Verwandtschaft dieser Institutionen thematisiert. Nicht nur entstehen beide Einrichtungen gleichzeitig, sondern teilen sie auch eine innovative, gesellschaftspolitische Vision, nach der breitere Bevölkerungsschichten Zugang zu früher elitären Gütern erhalten sollten: anspruchsvolle Kunst- und Handwerksobjekte sowie eine höhere Bildung. Galten aber diese Prinzipien der Gleichberechtigung für alle oder nur für Männer? Insbesondere wird der Platz der Frau im Bauhaus beleuchtet: Wurde Weiblichkeit auch in dieser Brutstätte der Avantgarde mehr mit Haushalt als mit intellektueller Beschäftigung in Verbindung gebracht? Oder wurden Frauen innerhalb dieser Schule – neben ihrer Rolle als Endverbraucherinnen – auch als Künstlerinnen, Studentinnen und sogar Dozentinnen betrachtet, die aktiv an der Gestaltung der neuen Welt mitwirken durften?

A-311426 | VHS-Studienhaus
21.3., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

100 JAHRE VHS KÖLN Teil 2

Kulturhistorischer Hintergrund: die rheinische Kunstszene um 1919

Mit dem Ersten Weltkrieg sind viele Künstler an der Front gefallen oder für den Rest ihres Leben traumatisiert, nicht nur deutsche Gruppen und Bewegungen wie der Blaue Reiter zerschlagen, die zuvor Kunstgeschichte geschrieben hatten. Ab 1919 organisiert sich die internationale Kunst- und Kulturszene um, neue Stilrichtungen entstehen, mit den zwanziger Jahren kristallisiert sich aber vor allem eine konservative Tendenz, ja eine Rückkehr zu älteren Inhalten und Formen heraus. Aus dieser spannungsreichen Zeit voller Widersprüche aber auch kreativen Potenzials soll besonders die Situation im Großraum Düsseldorf-Köln-Bonn beleuchtet werden: Hier wird die fortschrittliche Kunstszene von den Rheinischen Expressionisten (Helmuth Macke u.a.), der Kölner Dada-Gruppe (Max Ernst und Hans Arp) und den Kölner Progressiven (Heinrich Hoerle u.a.) geführt.

A-311427
24.5., Fr, 19 – 22:30 Uhr | 4.67 UStd |
5 € | **Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

100 JAHRE VHS KÖLN Teil 3

Die Volkshochschule in der Kölner Kulturszene um 1919

Mit den vorangegangenen Vorträgen ist die künstlerische Landschaft um 1919 zunächst in ganz Deutschland und dann speziell im Rheinland vorgestellt worden. Nun soll der Fokus auf Köln gerichtet werden: Wie sah hier die Kulturszene aus? Welche Bildungsmöglichkeiten gab es in der Domstadt unmittelbar vor der Gründung der Volkshochschule? Welchen Platz nimmt die Kölner VHS im Rahmen ähnlicher zeitgenössischer Bildungsinitiativen in der ganzen Weimarer Republik ein? Diese mit historischen Fotos illustrierte Präsentation zeigt die besondere Geschichte der Volkshochschule Köln vor dem Hintergrund deutscher Bestrebungen, Kultur für alle zugänglich zu machen und damit zu einem mündigeren Volk und einer demokratischeren Gesellschaft beizutragen.

A-311428 | VHS-Studienhaus
27.6., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

100 JAHRE 1919-2019 WISSEN TEILEN VHS

Lightroom – Portraitstile aus 100 Jahren
Es ist faszinierend zu spüren, wie ein Bild es schafft, die künstlerische Haltung als auch die technischen Möglichkeiten der jeweiligen Zeit zu spiegeln. Herausragende Persönlichkeiten der Fotografie entwickeln ihre eigene Handschrift, die Stilbildend auf ihre Zeit wirken.
Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Lightroom werden wir Bildstile der letzten 100 Jahre anhand digitaler Aufnahmen möglichst Stilgetreu nachempfinden. Das Spektrum umfasst u.a. die künstlerische Fotografie vor 100 Jahren, die Neue Sachlichkeit, die Überhöhung des Menschen in den 30er Jahren (Olympische Spiele 1936), die wie mit einem Atomblitz ausgeleuchteten Porträts Richard Avedons über Flower-Power-Porträts bis zu Instagram-Bildeffekten. Lightroom eignet sich besonders gut, um Bilder intuitiv zu optimieren. Das bedeutet, das ohne all zuviel Grundlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die Funktionen zur Bearbeitung von Portraitaufnahmen werden erklärt und am Rechner selbst umgesetzt.
A-352802 | VHS im KOMED
5x, 22.5.–19.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 110 € | **Joachim Clüsserath**

Die VHS-Band
Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene
Das Programm in diesem Semester steht im Zeichen der 100 Jahre Feier der VHS im Mai. Dafür proben wir Jazz-, Roll&Rock- und Blues-Stücke aus den 1940 er und 1950 er Jahren. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung unter vhs.balzer@icloud.com.
A-362103 | VHS-Studienhaus
5x, 2.2.–18.5., Sa, 14:30–18 Uhr |
23.33 UStd | 120 € | **WE** | **Frank Balzer**

Musikmachen-ein Praxisworkshop
Gemeinsam musizieren
Bringen Sie Ihr Instrument mit oder einfach Ihre Stimme. Lernen Sie, was wichtig ist beim Spielen in der Gruppe: den Rhythmus halten, aufeinander hören, Dynamik, Arrangement, Improvisieren. Auch weitergehende Fragen, zum Beispiel zur Stückeauswahl, Notenbeschaffung und technische Ausrüstung, werden geklärt. Sie werden sehen: Man muss kein Profi sein, um Musik zu machen und Spaß macht es auf jeden Fall! In diesem Semester werden wir Folk-und Pop-Stücke aus den 50-er bis 80-er Jahren einüben.
A-362104 | VHS-Studienhaus
5x, 3.5.–14.6., Fr, 18–21 Uhr | 20 UStd |
89 € | **Frank Balzer**

HAIR: Das Musical – Tanzworkshop
1919 – 2019 im Musical: Die „1968er"
Tauchen Sie in die spannende Geschichte des Musicals HAIR und der Hippie Bewegung ein! Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Workshop ein starkes Medley mit Tanz und Gesang und lassen unserer Seele freien Lauf. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – bringen Sie Spaß an Bewegung mit und Mut sich neu zu entdecken!
A-367584 | VHS-Studienhaus
27.1., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 35 €,
zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE** |
Dana Marlen Benda

Mamma Mia! Das Musical – Tanzworkshop
1919 – 2019 im Musical: Die 1970er Jahre
Mamma Mia – ABBA feiern ihr Comeback und wir das weltbekannte Musical mit Gesang, Tanz und Improvisationstheater! In diesem Workshop wird ein Medley aus den ABBA-Hits auf die Beine gestellt, voller Spaß, Fantasie und Leidenschaft. Bringen Sie Spaß an Bewegung mit und Mut sich neu zu entdecken. Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und Verpflegung mitbringen.
A-367592 | VHS-Studienhaus
16.2., 17.2., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 69 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

100 JAHRE 1919-2019 ZUSAMMENHALT VHS

Linie 1. Das Musical – Tanzworkshop
1919 – 2019 im Musical: Die 1980er Jahre
Berlin – U-Bahn-Linie 1, die im alten Westberlin im legendären Kreuzberg endet. Ein Mädchen vom Lande, auf der Suche nach ihrem Märchenprinzen: Großstadt, Schicksale, Begegnungen, Provokationen. Ein erfolgreiches Musical, eine berührende Geschichte. In diesem Workshop erlebt ihr mit Tanz, Gesang und Schauspiel dieses großartige Stück! Bringt Spaß an Bewegung und Neugierde für Neues mit. Bitte Sportkleidung, sowie Sportschuhe und Verpflegung mitbringen. Für Menschen ab 14 Jahren.
A-367594 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 69 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

A-367595 | VHS-Studienhaus
9.11., 10.11., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 69 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

100 JAHRE 1919-2019 FÜR DIE ZUKUNFT VHS

Mini-Roboter Ozobot: Gemeinsam kinderleicht ins Programmieren einsteigen
Workshop für (Groß-)Eltern mit 6-9 jährigen Kindern
Bescheren Sie sich und Ihrem (Enkel-)Kind ein schönes Familienerlebnis kurz nach Weihnachten. Steigen Sie im neuen Jahr gemeinsam mit Ihrem (Enkel-)Kind spielerisch ins Programmieren ein. Sie lernen im Workshop den kleinen Mini-Roboter „Ozobot" kennen. Dieser wird mit Papier und Stiften programmiert. Mit Strecken aus schwarzen Linien und farbigen Codes übermitteln Sie dem Ozobot Ihre Befehle. Dafür müssen Sie nicht einmal einen Computer bedienen und brauchen keine technischen Vorkenntnisse. Freuen Sie sich auf ein schönes und lehrreiches Erlebnis.
Jeder Erwachsene kann entgeltfrei ein Kind mitbringen.
Bitte teilen Sie uns nach Ihrer Anmeldung noch den Namen und das Alter Ihres (Enkel) Kindes mit.
A-580016 | VHS im KOMED
13.1., So, 15–17:15 Uhr | 20 € | * |
Marianne Ohm

Die Grundsätze aus unserem Leitbild

Die Volkshochschule steht für

- Weiterbildung für alle
- Lebensbegleitendes Lernen mit Spaß und Erfolg
- Umfassender Kundenservice und Beschwerde-Management
- Chancengleichheit und Gleichberechtigung
- Kompetentes Team von Dozentinnen und Dozenten
- Vielfältige Angebote nach Maß zu erschwinglichen Preisen
- Europaweit vergleichbare, garantierte Standards
- Qualitätsmanagement (zur kontinuierlichen Überprüfung der gesteckten Ziele)

Unsere Einrichtung ist qualitätstestiert. Das bedeutet auch in Zukunft für uns und unsere Kundinnen und Kunden:

- Wir verfügen über ein Leitbild, welches für unsere Arbeit handlungsanleitend ist.
- Wir erheben regelmäßig Bedarf und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden und legen sie für die Planung unserer Bildungsangebote zu Grunde.
- 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 Kundinnen und Kunden 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 Kundinnen und Kunden, informieren sie über Angebote und beraten sie fachkundig.
- Wir legen langfristige Ziele unserer Einrichtung fest und stellen uns alle vier Jahre einer externen Überprüfung.

Wir haben es wieder geschafft!

CERTQUA

ZERTIFIKAT

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

Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung

Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV

10.05.2013

Qualität ist uns wichtig

Da Weiterbildung viele Facetten hat, lassen wir unsere VHS regelmäßig von anerkannten externen Prüforganisationen bewerten und zertifizieren (Zertifikate siehe Seite 4). Im Herbst 2017 ist uns die Retestierung nach LQW wieder bis 2021 zuerkannt worden.
Es ist unser Ziel, dass unsere Teilnehmenden mit den Kursen und Veranstaltungen und mit unserer Arbeit zufrieden sind und auch gerne wieder zu uns kommen. Wir stellen sicher, dass unsere Arbeit – von der Planung über die Organisation bis zur Durchführung – an den Bedürfnissen unserer Teilnehmenden ausgerichtet ist. Wir orientieren uns bei unserer Arbeit an einheitlichen Qualitätsstandards und verfolgen damit das Ziel, das Angebot und die Organisation systematisch und kontinuierlich zu verbessern.
Wir tragen Verantwortung für gute Weiterbildung in Köln und in der Region, die Volkshochschule Köln ist deshalb Mitglied in vier bedeutenden Qualitätsnetzwerken der Bereiche Allgemeine Weiterbildung, Berufliche Weiterbildung, Gesundheitsbildung und Weiterbildungsberatung.

Im awk haben sich Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Weiterbil-dungsangebot mit mehr als 10.000 Semina- ren jährlich anbieten. Über 100.000 Kölnerinnen und Kölner lernen jedes Jahr in den Veranstaltungen der Mitgliedseinrichtungen des awk. Der Arbeitskreis ist Mitglied der Lernenden Region – Netzwerk Köln e.V.
Um Kundenfreundlichkeit für die Teilnehmenden sicherzustellen, haben sich die Mitgliedseinrichtungen zu gemeinsamen Qualitätsstandards verpflichtet.
Umfassende und präzise Informationen zu Inhalten, Methoden und Zielen der Angebote, attraktive Lernumgebungen, fachlich und methodisch qualifizierte Lehrende sind nur einige der Qualitätsstandards.
Für Sie bedeutet das: ein breit gefächertes Programmangebot zu Preisen, die sie sich leisten können. Und das in der für die Teilnehmenden jeweils passenden Form und Intensität: ob als Vortrag, Kurs, Exkursion, als Bildungsurlaub oder als Fortbildung mit Abschlusszertifikat.
Mehr Infos unter: www.awk-koeln.de

Das Netzwerk Gesundheitsbildung Köln besteht seit 1996 als Zusammenschluss von rund 30 Weiterbildungsträgern 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.
Die Ziele des Netzwerks sind:

- Information über Angebote in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung in Köln
- das Bestreben nach ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Angeboten
- Austausch und Förderung von Kooperationen zwischen den Mitgliedern
- Innovation und Konzeption neuer,
- gemeinschaftlicher Projekte.

Mehr Infos unter:
www.bildung.koeln.de/gesundheit_bildung/aktiv/

Bildungsberatung unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei ihren Bildungsentscheidungen.

Ganz gleich, ob es um Fragen der Schullaufbahn, die Suche nach der richtigen Ausbildung oder dem passenden Studium, die berufliche Weiterbildungsstrategie oder den Wiedereinstieg geht. In Köln finden alle Bürgerinnen und Bürger die passgenaue Beratung.

Im Netzwerk „Qualität in Beratung für Bildung, Beruf und Beschäftigung Köln“ (QiB Köln)haben sich zahlreiche Beratungsstellen unterschiedlicher Trägerschaft zusammen- geschlossen, um Kölner Beratungsangebote besser zu verzahnen, Informationen zu Trends und Förderinstrumenten auszutauschen und gemeinsam an der Qualitätsentwicklung in der Kölner Beratungslandschaft zu arbeiten.

Das Qualitätsnetzwerk QiB Köln ist aus dem Arbeitskreis Vernetzte Beratung hervorgegangen, der 2004 ins Leben gerufen wurde. Geschäftsstelle von QiB Köln ist die Lernende Region – Netzwerk Köln e.V., die auch die Moderation des Qualitätsnetzwerkes übernommen hat.

Die Mitglieder des Qualitätsnetzwerks QiB Köln haben sich schriftlich verpflichtet, gemeinsame Qualitätsstandards einzuhalten, z.B. die nachgewiesene Qualifikation der Beratenden und den Einsatz aktueller Methoden.
Alle Informationen über die Mitglieder von QiB Köln und ihre Beratungsangebote finden Sie unter
www.bildung.koeln.de/qib

Qualitätssicherung in der beruflichen Weiterbildung

Die „Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung der Region Köln e.V.“ ist eine von der CERTQUA GmbH zertifizierte Arbeits- und Interessengemeinschaft von überwiegend privaten Bildungsträgern aus Köln und Umland.
Sie hat sich 1991 unter Geschäftsführung der Industrie- und Handelskammer zu Köln zusammengeschlossen, umfasst heute ca. 120 Bildungseinrichtungen aus Köln und Umland mit Bildungsangeboten aus allen Bereichen beruflicher Qualifizierung. Zu den wesentlichen Aufgaben der Qualitätsgemeinschaft zählen die Förderung von Transparenz sowie die beständige Qualitätssicherung und -steigerung in der Weiterbildung. Durch verschiedene Aktionen der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit sowie ein umfangreiches Qualitätssicherungsmanagement werden diese Ziele realisiert. Nicht zu vergessen sind die Kooperationsgemeinschaften von Bildungseinrichtungen aus der Qualitätsgemeinschaft, die Ressourcen, Kompetenzen und Synergien bündeln und hochwertige Bildungsangebote zum Vorteil der Kunden ermöglichen. Die Qualitätsgemeinschaft trägt mit ihrem Engagement wesentlich zur Qualität des Weiterbildungsstandorts Köln bei und ist für den Verbraucher mittlerweile eine der wichtigsten Informations- und Orientierungshilfen im Kölner Raum.
Mehr Infos unter: www.weiterbildung-koeln.de

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“ Dozentinnen und Dozenten 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.
Infos hierzu: vhs@stadt-koeln.de

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

Unsere Infotheke

An unserer Infotheke im Studienhaus am Neumarkt begrüßen Sie:

Frau Köllmann

Nicht abgebildet:

Frau Aliabadian

Das Kundenzentrum

Im VHS-Kundenzentrum können Sie sich persönlich zu Kursen und Veranstaltungen anmelden. Bei Ihrem Besuch können Sie sich auch umfassend über das breite Angebotsspektrum der Volkshochschule Köln informieren. Während der Öffnungszeiten können Sie das Teilnahmeentgelt bar bezahlen, Ratenzahlungen oder Ermäßigungen beantragen sowie sonstige Serviceleistungen in Anspruch nehmen.

Das VHS-Kundenzentrum finden Sie im VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Telefon (0221) 221-25990

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

Öffnungszeiten Kundenzentrum 1. Etage, Raum 123:
montags und dienstags 9 –16 Uhr | donnerstags 9 -19 Uhr (in den Schulferien bis 17 Uhr)
mittwochs und freitags geschlossen | **Änderungen vorbehalten**

Im Kundenzentrum begrüßen Sie:

Frau Barth

Frau Bölter

Frau Dreßen

Frau Nikolaidou

Nicht abgebildet:

Herr Schmitz

Frau Schulz

Frau Jurkiewicz

Folgen Sie uns!

Wir bieten allen Interessierten die Möglichkeit sich mit uns Online zu vernetzen. Per E-Mail Newsletter, Facebook und Twitter stellen wir regelmäßige Informationen über Aktivitäten und Menschen rund um die Volkshochschule Köln sowie ausgewählten Kursen und Veranstaltungen zur Verfügung. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die passenden Angebote zu Ihren aktuellen Interessen.

Ihr Vorteil: Sie erfahren als Erste von zusätzlichen Angeboten und Veranstaltungs-Tipps, können sich in Ruhe informieren und bequem Online anmelden.

Facebook

Twitter

Newsletter

Instagram

Informationen für Sie

Weitere Anmeldemöglichkeiten

Online
www.vhs-koeln.de
Sie buchen sich direkt in den Kurs ein und haben dadurch – bei freien Plätzen – eine Platzgarantie.

Per Post
VHS Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Anmeldebögen finden Sie am Heftende.

Per Telefon
mo – fr, 9 bis 17 Uhr, (0221) 221-25990
Zu Stoßzeiten ggf. Anrufweiterleitung an das städtische Bürgertelefon, wo Ihr Anliegen aufgenommen wird.

Per FAX
(0221) 221-6569297
Anmeldebögen finden Sie am Heftende.

Wenn Sie angemeldet sind

erhalten Sie automatisch eine schriftliche Anmeldebestätigung per Post. Bitte be- achten 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 als Online-Kunde registriert sind, erhalten Sie die Buchungsbestätigung per E-Mail.

Ermäßigungen

Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zu Ermäßigungen (§4) finden Sie auf Seite 332 und auf www.vhs-koeln.de.

Von der Ermäßigung ausgenommen sind u.a.: Einzelveranstaltungen, Exkursionen, Prüfungen, Superintensivkurse 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 auf Seite 332 und auf www.vhs-koeln.de.

Mindestteilnahmezahl

Gemäß § 5 Absatz 5, Satz 3, der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln, steht der Vertragsschluss für die jeweilige Veranstaltung unter dem Vorbehalt des Erreichens einer Mindestteilnehmerzahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme.
Im Einzelfall kann mit dem Einverständnis der Teilnehmenden bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl 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 oder unter www.vhs-koeln.de.

Angebote für Menschen mit Behinderung

Ziel der UN-Behindertenrechtskonvention ist, die Chancengleichheit behinderter Menschen 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 barrierefreien Unterrichtsgebäuden statt.

Beratung und Information zu den Angeboten

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Sie auf der jeweiligen Teamseite der einzelnen Programmbereiche.

Die VHS-Karte

Eine kleine Karte zum kleinen Preis hat Großes zu bieten. Ein ganz besonderes Angebot der VHS Köln.

Zum Leistungsumfang der Karte gehören die mit diesem Symbol gekennzeichneten entgeltpflichtigen Veranstaltungen, denn das jeweilige Entgelt ist mit dem Kartenpreis bereits abgegolten.
Wer im Besitz einer VHS-Karte ist, erhält aber auch das jeweils aktuelle Programmheft per Postzustellung und auf gleichem Wege kommen aktuelle Programminformationen und Einladungen zu Kunstausstellungen der Volkshochschule zu Ihnen ins Haus.

Als besonderes "Häppchen" erfolgt die Einladung zur kostenlosen Teilnahme an einer exklusiven Stadtführung, zu der alternative Termine angeboten werden.

Erhältlich ist die **VHS-Karte** zum Preis von **15 €** in unserem Kundenzentrum im VHS-Studienhaus am Neumarkt.
Als Geschenk ist die ein Jahr gültige Karte ganz besonders gut geeignet.

Was Sie noch wissen müssen

Bildungsurlaub

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG)
Die Volkshochschule Köln ist ein anerkannter Träger zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AwbG. Die Liste aller in NRW anerkannten Träger für Bildungsurlaubsseminare finden Sie unter www.bezreg-koeln.nrw.de
Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in NRW haben (bis auf wenige Ausnahmen) einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub, d.h. bezahlte Freistellung nach AwbG, für max. 5 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 Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen zum lebenslangen Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminargebühren) und Arbeitgeber (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 jährlich erscheinenden Broschüre Bildungsurlaub NRW, in der Sie auch 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 Arbeitgeber kann aus betrieblichen Gründen den Bildungsurlaub ablehnen.
- Melden Sie sich an – Sie erhalten die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an den Arbeitgeber.
- Planen Sie möglichst langfristig – der offizielle Antrag muss 6 Wochen vor dem Kurstermin beim Arbeitgeber gestellt werden.

Internet
Unser gesamtes Programm finden Sie unter: www.vhs-koeln.de

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

Reklamationen und Beschwerden
Sollten Sie Anlass zu Beschwerden haben informieren Sie uns bitte schriftlich oder unter 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 öffentlicher Träger 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 unserer Angebot wesentlich tragen und diejenigen, die es nutzen. Die Meinung beider Personengruppen ist uns wichtig! Der nächste Mitwirkungstag findet im 2. Semester 2019 statt. Der Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Datenschutz
Ihre persönlichen Daten werden in der EDV-Anlage der Volkshochschule Köln, unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz, gespeichert. Genaue Angaben zu Anrede, Name, Adresse und Geburtsdatum sind zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung zwingend erforderlich. Ihre Telefonnummer ist zu organisatorischen Zwecken hilfreich.

Die Datenschutzerklärung der VHS finden Sie am Ende dieses Heftes.

Unterrichtshäuser mit Rollstuhlzugang

Innenstadt
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35

VHS im KOMED
Im Mediapark 7

FORUM Volkshochschule
Im Museum am Neumarkt
Cäcilienstr. 29-33

Kalk
VHS-Unterrichtsräume am Bezirksrathaus
Kalker Hauptstr. 247 – 273

Lindenthal
VHS-Unterrichtsräume im Bezirksrathaus
Aachener Str. 220

Nippes
VHS-Unterrichtsräume am Bezirksrathaus
Nebeneingang, Neusser Straße 450

Mülheim
VHS-Unterrichtsräume im Bezirksrathaus
Wiener Platz 2a und
VHS-Unterrichtsräume am Bergischen Ring
Bergischer Ring 35 - 39

Porz
VHS-Unterrichtsräume am Bezirksrathaus
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70

Unser Anspruch: Gute Beratung

Bildungsprämie

Weiterbildung zahlt sich aus: Sichern Sie sich jetzt Ihre Bildungsprämie! Mit einem Zuschuss bis zu 500 Euro fördert die Bundesregierung eine berufliche Fortbildung Ihrer Wahl. Einen Prämiengutschein in Höhe von max. 500 Euro können Erwerbstätige erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

- Neu ist, dass Sie als Rentnerin oder Rentner, Pensionärin oder Pensionär, falls Sie ebenfalls mindestens 15 Stunde pro Woche erwerbstätig sind und die angegebenen Einkommensgrenzen einhalten, eine Bildungsprämie beantragen können.

Die Förderung umfasst bis zu 50 Prozent der Kurskosten, maximal 500 Euro.

- Neu ist, dass Weiterbildungsinteressierte ab Juli 2017 pro Kalenderjahr einen Prämiengutschein erhalten können.
- Neu ist, dass Prämiengutscheine für Weiterbildungen mit Veranstaltungsgebühren über 1.000 Euro eingesetzt werden können.

Wer wird gefördert?
Alle Beschäftigten in Deutschland, die unterhalb der genannten Einkommensgrenzen liegen und

- die befugt sind in Deutschland zu arbeiten und durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind
- die während der Mutterschutzfrist, in Eltern- oder Pflegezeit über einen gültigen Arbeitsvertrag im Umfang von mindestens 15 Stunden wöchentlicher Arbeitszeit verfügen
- deren Erwerbseinkommen als Arbeitnehmerinnen bzw. Arbeitnehmer und Selbständige trotz der Mindestarbeitszeit unter den Regelleistungen der Grundsicherung liegt und die daher zu ihrem Erwerbseinkommen aufstockende Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch erhalten.

Wo erhalte ich den Prämiengutschein?
Z.B. bei uns in der VHS Köln. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin und rufen Sie uns an unter: (0221) 221-23999 oder schreiben Sie uns eine E-Mail:
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Was benötige ich für eine Bildungsprämienberatung?
Mitzubringen sind:

- Personalausweis
- Beschäftigungsnachweis (z. B. Arbeitsvertrag, Gewerbeschein) oder aktuelle Gehaltsabrechnung
- Aktueller Steuerbescheid für das letzte oder vorletzte Kalenderjahr
- Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Bildungsprämien-Internetseite: www.bildungspraemie.de

Kursberatung

Damit Sie den richtigen, zu Ihrem Wissensstand passenden Kurs finden, empfehlen wir Ihnen die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen persönlichen Kursberatung. Im Bereich Sprachen umfasst die Beratung zudem einen kostenfreien Einstufungstest. Einzelheiten finden Sie zu Beginn der jeweiligen Programmbereichsseiten.

Bildungsscheck NRW

Individueller und betrieblicher Zugang
Mit dem Bildungsscheck NRW, finanziert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), fördert das nordrhein-westfälische Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales die Beteiligung von Beschäftigten, Berufsrückkehrenden und Selbständigen (individueller Zugang) und kleinen und mittleren Betrieben (betrieblicher Zugang). Neu ist, dass im individuellen Zugang das zu versteuernde Einkommen höchstens 40.000 Euro (oder 80.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) betragen darf. Neu ist, dass Selbständige zum geförderten Personenkreis gehören. Neu ist, dass die Förderung einmal jährlich möglich ist, sowohl im individuellen als auch im betrieblichen Zugang.

Wer wird gefördert?
Im individuellen Zugang:
Beschäftigte aus kleineren und mittleren Betrieben mit weniger als 250 Beschäftigten, Selbständige und Berufsrückkehrende mit oben genannten Einkommensnachweisen.
Die Ausgabe einer Bildungsprämie hat Vorrang, wenn das zu versteuernde Einkommen höchstens 20.000 Euro (oder 40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten) beträgt.
Im betrieblichen Zugang:
Betriebe mit weniger als 250 Mitarbeitenden können bis zu 10 Bildungsschecks pro Kalenderjahr beantragen.
Eine Einkommensobergrenze für Mitarbeitende besteht nicht mehr.

Wie wird gefördert?
Mit dem Bildungsscheck NRW erhalten Beschäftigte und Unternehmen einen Zuschuss von bis zu 50 %, max. 500,- Euro zu den Weiterbildungskosten.
Die andere Hälfte tragen die Beschäftigten oder der Betrieb.

Wo erhalte ich den Bildungsscheck?
Z.B. bei uns in der VHS Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin und rufen Sie uns an unter:
(0221) 221 – 23999 oder schreiben Sie uns eine E-Mail:
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Info-Service für Ratsuchende und Betriebe
Die Telefonhotline (0211) 837-1929 von „Nordrhein-Westfalen direkt“ informiert zum Beratungsangebot und ist von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr erreichbar.
Weitere Informationen erhalten Sie auf der Seite des nordrhein-westfälischen Arbeitsministeriums:
www.weiterbildungsberatung.nrw.de

Beratung zur beruflichen Entwicklung

Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen

Mit diesem neuen Förderangebot bietet Ihnen das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen Unterstützung bei der beruflichen Weiterentwicklung.
Sie können die Beratung in Anspruch nehmen, wenn Sie

- in Nordhein-Westfalen wohnen oder arbeiten,
- sich in beruflichen Veränderungsprozessen befinden,
- Unterstützung bei der Planung und Umsetzung beruflicher Entscheidungen suchen,
- Ihre Berufsqualifikation im Ausland erworben haben,
- eine Anerkennung Ihrer im Ausland erworbener Berufs- und Bildungsabschlüsse anstreben.

Die kostenlose Beratung erfolgt nur nach vorheriger Absprache und kann mehrere Termine umfassen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter (0221) 221-23999 oder per E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

VHS im KOMED

Im Mediapark 7, 50670 Köln
Tel.: (0221) 221-23679
(EDV, Angebote berufliche Bildung)
Tel.: (0221) 221-24434 (Abend-/Wochenendienst)
Fax: (0221) 221-6569282

Mit den Schwerpunkten Medien, Journalismus, Film und Fernsehen ist die VHS Köln bereits seit vielen Jahren im MediaPark vertreten. Hier werden auch Kurse zur beruflichen Bildung in modern eingerichteten EDV-Räumen und attraktiven Seminarräumen angeboten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die berufliche Bildung, die Amtsleitung und die zentralen Verwaltungseinheiten haben dort ihre Büros.

Parktickets

Für Besuche von VHS-Veranstaltungen im KOMED erhalten Sie an der Infotheke ein vergünstigtes Tagesticket für das Parkhaus PZ (Zentrale Tiefgarage), 9 €/Tag statt 1,50 €/Stunde. Ein Wochenticket zum Preis von 35 € erhalten Sie im Kassenbüro des Parkhausbetreibers oder unter www. apcoa.de.

Anfahrt

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

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Tel.: (0221) 221-25990
Fax: (0221) 221-6569297

Hier im Herzen der Stadt ist unser Kundenzentrum zu finden, wo alle Serviceleistungen rund um die Kursanmeldung angeboten werden. Auch das Sprachenangebot inklusive Deutsch als Fremdsprache und der Integrationskurse ist hier angesiedelt. Ebenso finden Sie hier die Büros der zuständigen VHS-Mitarbeitenden aus dem Bereich Sprachen. Großzügige Kommunikationsflächen auf allen Etagen bieten Raum für die allgemeine Sprachberatung sowie für die Beratung zu Deutschkursen. Mit dem „europe-direct Informationszentrum“ finden Sie hier im Studienhaus einen offenen Lernort zu allen Fragen und Themen rund um Europa. Die Seminar- und Vortragsräume im Erdgeschoss, aber auch speziell ausgestattete Fachräume für die Bereiche Musik, Kunst, Kultur, Kreativität sowie Gesundheit, Entspannung und Bewegung, tragen erheblich zur Qualität des Hauses der Erwachsenenbildung bei.

Anfahrt

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

FORUM Volkshochschule

Im Museum am Neumarkt
Cäcilienstraße 29 – 33,
50667 Köln

Für die Arbeit der VHS bietet das FORUM Volkshochschule hervorragende Möglichkeiten vernetzt, kooperativ, flexibel und zukunftsorientiert zu agieren. Die Volkshochschule hat diesen Ort in kurzer Zeit durch Symposien, politische Debatten, wissenschaftliche Streitgespräche, Konzerte, Theater, Tanzpräsentationen, Filmreihen, transkulturelle Diskurse und interkulturelle Begegnungen über Köln hinaus bekannt gemacht.

Nachfolgender QR-Code stellt das FORUM Volkshochschule im Film vor.

Anfahrt

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

Unser Serviceangebot rund um Beratung und Anmeldung bieten wir Ihnen im VHS-Kundenzentrum! Siehe Seite 15.

VHS im Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Straße 220
Eingang: Oskar-Jäger-Straße, 50931 Köln
Tel.: (0221) 221-93579
Fax: (0221) 221-93583

Hier ist unser Lernort für die Kulturelle Bildung, hier finden Sie auch unser Arbeitsteam „Kunst – Kultur – Kreativität“. Moderne und großzügige Seminarräume zugeschnitten und ausgestattet für die oft sehr speziellen Angebote in den Bereichen Malen, Zeichnen, Fotografie, Literatur, Tanz, Musik u.v.m. Regelmäßig finden hier auch vielbesuchte Kunstausstellungen statt. Zudem ist der Großteil unserer Bildungsurlaubsveranstaltungen hier verortet.

Anfahrt

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

VHS im Bezirksrathaus Nippes

Neusser Straße 450, Nebeneingang
50733 Köln
Fax: (0221) 221-95763
Tel.: (0221) 221-95742 (Abenddienst)

Hier ist das regionale Bildungsangebot für den Stadtbezirk Nippes angesiedelt. Gut ausgestattete Fachräume für Kurse im Programmbereich Gesundheit bieten beste Voraussetzungen für Angebote zu Entspannung und Bewegung. Auch die Büros der Ansprechpartner für diesen Bereich finden Sie hier.
Das Team für Qualifizierung und Beschäftigungsförderung sowie weitere Seminarräume befinden sich im 2. Obergeschoss.

Anfahrt

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

VHS im Handwerkerhof

Athener Ring 3a
50767 Köln
Tel.: (0221) 221-29740

Der Handwerkerhof in Chorweiler steht der Volkshochschule als Unterrichtsort für Sprachkurse zur Verfügung. Der Schwerpunkt liegt hier im Bereich Deutsch als Fremdsprache. Die Verkehrsanbindung ist günstig. Zusätzlich zu Bus und Stadtbahn ist auch eine Anbindung an das S-Bahnnetz gegeben.

Anfahrt

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

Unser Serviceangebot rund um Beratung und Anmeldung bieten wir Ihnen im VHS-Kundenzentrum! Siehe Seite 15.

VHS am Bezirksrathaus Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70
51143 Köln
Tel.: (0221) 221-97373
Fax: (0221) 221-97371

Im Bildungszentrum unmittelbar am Bezirksrathaus, wo auch die Stadtbibliothek mit einer Zweigstelle vertreten ist, werden großzügige VHS-Räume angeboten, in denen ein Großteil der rechtsrheinischen Bildungsveranstaltung stattfinden. Auch Kunstausstellungen der VHS werden hier präsentiert.

Anfahrt

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

VHS im Bezirksrathaus Mülheim

Wiener Platz 2a
51065 Köln
Tel.: (0221) 221-99712
Fax: (0221) 221-99710

Neben gut ausgestatteten und modernen Seminarräumen finden Sie hier auch den VHS-Saal, der für Konzerte, Vorträge und sonstige besondere Veranstaltungen der Weiterbildung zur Verfügung steht.

Anfahrt

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
Fax: (0221) 221-6569297

In diesem neuen Standort, der auch das Job-Center Mülheim beherbergt, stehen der Volkshochschule helle Unterrichtsräume im 7. Obergeschoss zur Verfügung. Der Programmbereich Sprachen bietet hier schwerpunktmäßig Integrationskurse an.

Anfahrt

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

Unser Serviceangebot rund um Beratung und Anmeldung bieten wir Ihnen im VHS-Kundenzentrum! Siehe Seite 15.

VHS und Inklusion

„Köln überwindet Barrieren – Eine Stadt für alle!“ Das ist nicht nur die zentrale Aussage des Handlungskonzepts zur Kölner Behindertenpolitik – das ist wesentlicher Bestandteil des Selbstverständnisses der Volkshochschule Köln und Herausforderung zugleich. Die VHS versteht sich nicht zuletzt wegen ihres vielfältigen Weiterbildungsangebots als ebenso kompetenter wie wichtiger Akteur im Prozess der gesellschaftlichen Integration. Ihr Handeln zielt stets auch auf die Förderung und Weiterentwicklung der Kölner Stadtgesellschaft. Es geht um eine interkulturelle und inklusive Gesellschaft, deren Mitglieder Vielfalt als Stärke und Chance begreifen - um eine Gesellschaft, in der es normal ist, verschieden zu sein, um eine Gesellschaft für alle!

Ganz im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention ist es das erklärte Ziel der VHS, die Chancengleichheit von Menschen mit Behinderung zu fördern und ihre gesellschaftliche Diskriminierung zu unterbinden. Es geht darum, allen Menschen den Zugang zu einer inklusiven Erwachsenenbildung zu ermöglichen. In der Konsequenz dieses Leitgedankens gibt es inzwischen nur noch wenige Kurse speziell für Menschen mit Behinderungen. Damit einhergehen muss eine verstärkte Entwicklung, die dazu führt, dass immer mehr Kurse angeboten werden, an denen auch Menschen mit Behinderung teilnehmen können.

Grundsätzliches Ziel der VHS ist: Unterschiedliche Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam - voneinander und miteinander.

Konkret bedeutet das: Menschen ohne Höreinschränkung lernen beispielsweise von gehörlosen Dozentinnen und Dozenten die Gebärdensprache, besuchen Seminare über „Leichte Sprache“. Sehbehinderte Menschen fertigen Schmuck oder nehmen teil an Yogakursen, Feldenkrais und Führungen. Und Menschen mit Lernschwierigkeiten erweitern in kleinen Gruppen ihre Lese – und Schreibfähigkeiten.

Reine Spezialkurse gibt es nur für Menschen, deren Belange ein besonderes Kursformat erfordern, z.B. im Absehkurs für Schwerhörige oder in der Alphabetisierung/Grundbildung.

Die Kurse „Lesen und Schreiben von Anfang an“, Grundbildung Schreiben und Rechnen sowie Deutsch-Grundlagenkurse berücksichtigen sowohl das Bedürfnis nach „Leichter Sprache“, das Lernen in kleinen Gruppen, als auch ein individuelles Eingehen der Kursleitenden auf das Lernpotenzial der Teilnehmenden. Für die Teilnehmenden ist der erste Kurs dieser Art an der Volkshochschule Köln kostenlos. Die entsprechenden Kurse sind alle mit einem „B“ für beratungspflichtig gekennzeichnet. Ab dem zweiten Kurs gilt der Preis von 0,75 EUR pro Unterrichtsstunde mit der Möglichkeit, bei Vorlage des Köln-Passes oder einer Bescheinigung über Leistungen nach SGB II, eine Ermäßigung von 45% zu erhalten. Diese Ermäßigungsregel gilt auch für Inhaberinnen und Inhaber eines Schwerbehindertenausweises.

Behindertenbeauftragter der Stadt Köln

Dr. Günter Bell ist Behindertenbeauftragter der Stadt Köln. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderung und ist Mittler zwischen Behörden, Politik und Bevölkerung.

Kontakt:
Fachstelle Behindertenpolitik
Kleine Sandkaul 5, 50667 Köln
Tel.: 0221 221-29098
E-Mail:
behindertenbeauftragter@stadt-koeln.de

Weitere Wünsche für Spezialkurse, z.B. ein Englischkurs für Langsamlerner, werden gerne von der Fachbereichsleitung entgegen genommen und bei entsprechenden Voraussetzungen verwirklicht. Die bisherige Erfahrung zeigt, das Konzept der Inklusion wird von Teilnehmenden und Kursleitungen der VHS-Kurse akzeptiert und unterstützt. Über die Beratung der Fachbereichsleitungen hinaus steht das Kundenzentrum am Neumarkt für Menschen mit Handicap zur Verfügung. Anmeldeformulare werden ausgefüllt und bei Bedarf erklären Mitarbeitende in Leichter Sprache die „Entgelt – und Benutzerordnung“ der VHS Köln.

- Veranstaltungen sind grundsätzlich für alle offen! Ob Veranstaltungen für Menschen mit einer Behinderung nutzbar sind, lässt sich nicht allgemein sagen. Im Zweifelsfall gilt der Grundsatz, dass der Interessierte am ersten Kurstermin hospitiert und in Abstimmung mit der Kursleitung entscheidet, ob eine weitere Teilnahme in Frage kommt. Für Schwerbehinderte gibt es die Möglichkeit, sich bei einem Kursbesuch begleiten zu lassen. Die Teilnahme am Kurs ist dann für die Assistentinnen bzw. Assistenten kostenlos. Der Einsatz von Führhunden ist nach vorheriger Absprache möglich.
- Die VHS-eigenen Unterrichtsstätten und die dortigen Seminarräume sowie das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt ermöglichen einen barrierefreien Zugang. Die Organisationshelferinnen und -helfer vor Ort sind bei besonderen Handicaps zusätzliche Ansprechpartner. Wichtig für den reibungslosen Ablauf ist die rechtzeitige Kontaktaufnahme über die Fachbereichsleitenden bzw. Organisatoren.
- Über eine mobile Rampe ist für einen barrierefreien Bühnenaufgang im FORUM Volkshochschule gesorgt.
- Zuweilen brauchen Menschen mit körperlichen, psychischen und geistigen Einschränkungen besondere Unterstützung, um ihren Bildungswunsch umsetzen zu können. Technische Hilfen spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Volkshochschule Köln verfügt bereits über eine mobile Induktionsschleife für Schwerhörige. Neben technischen Hilfen gibt es für Schwerhörige/Ertaubte die Möglichkeit, bei größeren Veranstaltungen von einem Gebärdensprachdolmetscher unterstützt zu werden.
- Für Blinde, die die Braille-Schrift beherrschen, ist das Studienhaus am Neumarkt ein geeigneter Lernort, da das Haus mit einem besonderen Leitsystem für Blinde ausgestattet ist.

Generell gilt als „Faustregel“: Treten Sie mit uns in Kontakt.

Erste Ansprechpartner sind die Fachbereichsleitenden sowie die Kolleginnen und Kollegen in der Sachbearbeitung. Die Kontaktdaten finden Sie im Programmheft jeweils auf den Auftaktseiten der einzelnen Programmbereiche.

Gemeinsam wollen wir Lösungswege finden; ganz im Sinne des Handlungskonzepts zur Kölner Behindertenpolitik „Köln überwindet Barrieren – Eine Stadt für alle!“

Die Volks-Hoch-Schule und 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. Niemand wird ausgegrenzt, weil er anders ist.

Eine Stadt für alle

Die Stadt Köln hat ein Motto:
Köln überwindet Barrieren –
Eine Stadt für alle!

Das Motto bedeutet:
Es soll in Köln **keine Hindernisse** für Menschen mit Behinderungen geben.

Die Stadt Köln hat dafür ein **Handlungs-Konzept** gemacht. Das ist ein **Plan,** in dem steht: Welche Hilfen brauchen Menschen mit Behinderungen? Wie kann die Stadt Köln den Menschen helfen?

Das **Ziel von dem Plan** ist: Menschen mit Behinderungen sollen überall mitmachen.

Das ist auch das **Ziel von der VHS Köln.**
Bei der VHS sollen auch alle zusammen lernen.

Wir wollen eine **Gesellschaft für alle!**

Wir wollen eine **inter-kulturelle Gesellschaft. Inter-kulturell** bedeutet: Menschen aus verschiedenen Kulturen leben zusammen. Menschen aus dem Ausland sind willkommen.

Wir wollen eine **inklusive Gesellschaft**.
Inklusiv heißt: Niemand soll ausgegrenzt werden. Alle dürfen überall mitmachen. Menschen mit und ohne Behinderungen. Alle leben und lernen zusammen.

Aber das ist auch eine **Herausforderung.**
Das heißt: Wir müssen dafür viel tun.
Es ist nicht immer einfach. Alle müssen mitmachen und helfen.

Bildung für alle

Die VHS hat viele **Weiter-Bildungs-Angebote:** Es gibt Kurse für Menschen **mit Behinderungen.** Es gibt Kurse für Menschen **aus dem Ausland.**
In der VHS lernen die Menschen **miteinander.** Und sie lernen **voneinander.**

Das ist wichtig für die **Integration.**
Integration heißt: Mitmachen oder einbeziehen.

Die VHS will, dass alle mitmachen können.

Die VHS will zeigen: Es ist gut, anders zu sein. Jeder ist gut so wie er ist.

Es ist gut, wenn verschiedene Menschen zusammen lernen. Sie lernen andere Menschen und Kulturen kennen.
Dann werden die Menschen offen für Neues.

Vielfalt ist eine Stärke.
Das bedeutet: Es ist gut, wenn Menschen verschieden sind. Das sollen die Menschen lernen. Sie sollen Vielfalt als etwas Gutes sehen. Wir wollen eine Gesellschaft, wo es normal ist, verschieden zu sein. Niemand soll ausgegrenzt werden, nur weil er anders ist.

Ziele

Das **Ziel** von der VHS ist: Menschen mit Behinderungen sollen die **gleichen Möglichkeiten** haben wie Menschen ohne Behinderungen. Sie sollen die gleichen Rechte haben. Sie sollen überall mitmachen können.

Niemand soll anders behandelt werden, nur weil er eine Behinderung hat. Niemand soll ausgegrenzt werden.

Daran glauben wir. Und dafür setzen wir uns ein.

Wir bilden alle Menschen bei der VHS aus. Weil wir glauben: Alle Menschen sollen **Bildung** bekommen. Egal, wie alt sie sind. Egal, woher sie kommen. Egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht.

Alle sollen gemeinsam lernen. Alle können überall mitmachen. Dazu sagt man: **inklusiv** oder **Inklusion.**

Wir unterstützen die **UN-Behinderten-Rechts-Konvention.** Das ist ein **Vertrag** zwischen **verschiedenen Ländern.**

In dem Vertrag steht: Menschen mit Behinderungen sollen genauso leben können wie Menschen ohne Behinderungen.

Das finden wir auch.

Für ein gutes Leben ist **Bildung** wichtig. Menschen mit Behinderungen brauchen gute Bildung.

Bei der VHS können Menschen mit Behinderungen sich weiter bilden. Es gibt Kurse für Menschen mit Behinderungen. Und es gibt besondere Hilfen beim Lernen.

Angebote für Menschen mit Behinderungen

Bei der VHS gibt es viele Kurse.
Zum Beispiel:
- **Kurse für Leichte Sprache.**
  Leichte Sprache ist wichtig für alle Menschen, die schwere Texte nicht verstehen.
- **Kurse für Gebärden-Sprache.**
  In dem Kurs lernen Sie die **Gebärden-Sprache.** Die Lehrerin oder der Lehrer ist **gehör-los.**
- **Kurse für seh-behinderte Menschen.**
  Zum Beispiel: Schmuck basteln, Yoga und Führungen für Seh-behinderte.
- **Kurse für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.**
  Sie haben Probleme mit dem Lernen. Im Kurs lernen Sie Lesen und Schreiben. Sie arbeiten in kleinen Gruppen. Zusammen mit anderen Menschen.
- **Spezial-Kurse für Menschen, die besondere Hilfen brauchen.**
  Zum Beispiel: **Kurse für Schwer-hörige. Kurse zur Alphabetisierung und Grund-Bildung.** Für Menschen, die schlecht lesen und schreiben können. **Alphabetisierung** heißt: Lesen und Schreiben lernen.

Viele Kurse bei der VHS sind **inklusiv.**
Das bedeutet: Meistens kann **jeder** bei den Kursen mitmachen. Menschen **mit und ohne** Behinderungen.

Es gibt nur noch **wenige getrennte Kurse.**
Wo **nur** Menschen **mit** Behinderungen mitmachen. Oder **nur** Menschen **ohne** Behinderungen.

Aber wir müssen noch mehr tun:
Es muss noch **mehr inklusive Kurse** geben, wo Menschen mit Behinderung mitmachen können.

Das **Ziel** der VHS ist: Menschen mit und ohne Behinderung lernen gemeinsam. Sie lernen voneinander und miteinander.

Schreiben, Lesen und Rechnen lernen

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

- **Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **Grund-Bildung: Schreiben und Rechnen**
- und **Deutsch-Grundlagen-Kurse.**

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

Sie lernen in **kleinen Gruppen.**
Die Kurs-Leitung redet mit allen Teilnehmenden. Die Kurs-Leitung fragt nach den Wünschen und Zielen. Die Teilnehmenden können **Hilfen** bekommen. Damit sie alles verstehen. Damit sie überall mitmachen können. Damit alle zufrieden sind.

Achtung: Im Kurs-Plan steht bei solchen Kursen immer der Buchstabe: **B.** Das steht für: **Beratungs-pflichtig.**
Das bedeutet: Sie müssen vorher eine **Beratung bei der VHS** machen. Erst dann können Sie sich zum **Kurs anmelden.**

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

Wichtig: Der **1. Kurs** ist **kostenlos.**
Ab dem **2. Kurs** müssen Sie **75 Cent** für jede **Unterrichts-Stunde** bezahlen.

Achtung: 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.**

Bei Fragen bekommen Sie **Hilfe und Beratung.** Zum Beispiel:

- bei den **Fach-Bereichs-Leitungen**
- im **Kunden-Zentrum am Neumarkt**

Reden Sie mit uns über Ihre **Wünsche.**
Zum Beispiel: Wenn Sie einen **Spezial-Kurs** brauchen. Weil Sie eine Behinderung haben.

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.

Sie können sich zum Kurs begleiten lassen. Zum Beispiel: Wenn Sie eine **Schwer-Behinderung** haben. Dann können Sie jemanden mitbringen, der Ihnen hilft.

Der Kurs ist für die Person **kostenlos.** Sie muss nicht für den Kurs bezahlen.

Sie können manchmal auch einen **Hund** zum Kurs mitbringen. Zum Beispiel: Wenn Sie den Hund brauchen. Weil Sie blind sind und der Hund Sie führt. Dann müssen Sie **vorher mit der VHS reden.**

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.

Die Helfer und Helferinnen vor Ort sind zusätzliche **Ansprech-Partner.** Sie helfen Ihnen bei Fragen und Problemen.

Wichtig: Bitte melden Sie sich **rechtzeitig bei der VHS.** Zum Beispiel: Bei der **Fach-Bereichs-Leitung.** Damit wir die nötigen Hilfen vorbereiten können.
Damit alles ohne Probleme klappt.

Wir helfen Ihnen gerne!

Hilfen für Menschen mit Behinderungen

Manchmal brauchen Menschen mit Behinderungen **besondere Hilfen beim Lernen.** Damit sie genauso lernen können wie Menschen ohne Behinderungen.

Wichtig sind zum Beispiel: **Technische Hilfen.**

- Die VHS Köln hat eine **Induktions-Schleife** Das ist ein **Gerät für Schwer-hörige.**
- Bei großen Veranstaltungen können **Gebärden-Sprach-Dolmetscher** helfen. Sie können die Reden für **schwer-hörige** und **taube Menschen** übersetzen.
- Das **Studien-Haus am Neumarkt** hat ein besonderes **Leit-System.** Das System ist für **Blinde,** die **Braille-Schrift** lesen können. Sie können sich mit dem Leit-System zurecht finden. Damit finden sie ohne fremde Hilfe den richtigen Weg.

Kontakt

Sprechen Sie mit uns:

- Wenn Sie **Fragen** haben.
- Wenn Sie **Wünsche** haben.
- Wenn Sie **Probleme** haben.
- Wenn Sie **Hilfe** brauchen.

Sie können mit der **Fach-Bereichs-Leitung** reden. Die Fach-Bereichs-Leitung kümmert sich um die Zusammenarbeit. Sie ist der Chef vom Fach-Bereich. Sie plant die Kurse. Sie redet mit den Kurs-Leitungen. Sie redet mit Teilnehmenden.

Sie können auch mit den Kolleginnen und Kollegen in der **Sach-Bearbeitung** reden. Die Sach-Bearbeitung kümmert sich um die Kurse. Sie kümmert sich um die Anmeldungen. Sie hilft bei Fragen.

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.

Wir wollen gemeinsam **Lösungen finden.** Wir wollen **Hindernisse überwinden.** Wir wollen **eine Stadt für alle!**

Behindertenbeauftragter der Stadt Köln

Dr. Günter Bell ist Behindertenbeauftragter der Stadt Köln. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderung und ist Mittler zwischen Behörden, Politik und Bevölkerung.

Kontakt:
Fachstelle Behindertenpolitik
Kleine Sandkaul 5
50667 Köln
Tel.: 0221 221-29098
E-Mail:
behindertenbeauftragter@stadt-koeln.de

Digital Corner

Die Digitalisierung verändert alle Lebensbereiche: Arbeiten 4.0., digitale Transformation, Künstliche Intelligenz, Arbeiten in der Cloud, Smart Home, Virtual Reality, Internet der Dinge sind nur einige Stichworte dazu.
Wie sich der Wandel genau vollziehen wird, wie wir in 10 Jahren arbeiten und leben werden, das weiß momentan so genau niemand. Es gibt Prognosen, Trends und viele Untersuchungen.
Die Volkshochschule Köln greift die Digitalisierung aus zwei verschiedenen Blickwinkeln auf:

Erweiterung des Angebotsspektrums
Es ist unbestritten, dass sich die Lernbedürfnisse verändern. Zeitlich und räumlich flexibel zu lernen ist für viele Bürgerinnen und Bürger ein attraktives Modell. Die Volkshochschule Köln bietet hierzu neue Kursangebote in fast allen Programmbereichen. Lernen im Netz, ganz bequem von zuhause aus wird kombiniert mit dem realen Treffen in den Kursen und dem persönlichen Austausch. Gleichermaßen wird das Kursgeschehen vor Ort virtuell ergänzt. So kann das Gelernte im eigenen Rhythmus und nach den eigenen Bedürfnissen online vertieft und erweitert werden.
Die Vhs Cloud – eine gemeinsame Lernplattform der Volkshochschulen in Deutschland – bietet hierzu vielfältige Möglichkeiten. Hier ist der Ort, um in geschlossenen Kursräumen Themen zu erarbeiten und sich auszutauschen, zeitlich und räumlich flexibel, wann immer es in den persönlichen Tagesablauf passt.
Beispiele aus dem Programm:

- Journalistisches Texten mit Onlinebegleitung in der VHS Cloud
- Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional (PMP) mit Onlinebegleitung in der VHS Cloud
- Online- Schreibwerkstatt Handwerkszeug für erste Geschichten
- Portraitfotografie Schwarz/Weiß – eine Kombination aus online und Präsenz
- Englisch lernen mit Online-Begleitung

Veränderungen auf der gesellschaftlichen und persönlichen Ebene aufzeigen und qualifizieren
Es ist aber auch Anspruch und Auftrag der Volkshochschule Köln über mögliche Entwicklungslinien zu informieren und mit Ihnen, den Kölner Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen. Denn nur, wenn wir als Bürger und Bürgerinnen eine Vorstellung von dem haben, was kommen kann, können wir uns kompetent in der digitalen Welt bewegen und Einfluss nehmen, wo es notwendig erscheint.
Aus diesem Grund haben wir ab diesem Semester eine neue kostenlose Angebotsreihe entwickelt, die wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen: Die Digital Corner. An jedem zweiten Mittwoch im Monat werden aktuelle Trends und Themen rund um den schillernden Begriff der digitalen Transformation aufgegriffen.
Wir laden Sie herzlich ein, sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren, neue Impulse zu erhalten und sich mit uns über aktuelle Fragestellungen auszutauschen. Vorträge, Mitmach-Workshops oder Qualifizierungen zu Digitalen Tools bieten viele, ganz unterschiedliche Gelegenheiten sich diesem großen Thema entspannt zu nähern – **und das kostenlos.**

Veranstaltungen

Digital ist alles schneller, einfacher und besser?

Die schillernde, bunte Welt im Internet dreht sich immer schneller. Man kann unendliche Informationen erhalten, stundenlang Videos anschauen und mit jedem überall verbunden sein. Doch wo findet man überhaupt, was man sucht? Wie behält man den Überblick? Und woher weiß man überhaupt, was wirklich wichtig ist?
In unserer Auftaktsession zur DIGITAL CORNER bekommen Sie einen ersten Überblick darüber, was im Internet gerade los und wichtig ist. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!
A-518311 | VHS im Komed
13.3., Mi, 18-19:30 Uhr |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Die Arbeitswelt der Zukunft – wo bleibe ich?

Es gibt immer neue Untersuchungen und Aussagen zu der Frage, wie sich die Arbeitswelt durch die Digitalisierung verändern wird. Die Rede ist von neuen Kompetenzen, einer immer rasanteren Veränderungsdynamik und der unbedingten Notwendigkeit des lebenslangen Lernens. Doch was heißt das für die persönlichen Optionen? Welche Chancen ergeben sich durch welche zusätzlichen Qualifikationen? In unserer zweiten DIGITAL CORNER Session umreißen wir aktuelle Trends und Studienerkenntnisse zur Zukunft der Arbeit und zeigen Wege für mögliche Weiterbildungsthemen auf. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!
A-518312 | VHS im Komed
10.4., Mi, 18-19:30 Uhr |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Die Zusammenarbeit wird digital, online, mobil und vernetzt

Wir nutzen in unserer täglichen Arbeit viele digitale Tools: Wir organisieren uns über Outlook, tauschen uns in Videokonferenzen aus und arbeiten gemeinsam an offenen Dokumenten im Internet. Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt, denn die Möglichkeiten der digitalen Teamarbeit, des gemeinsamen Lernens und Entwickelns im Netz wachsen rasant.
In unserer dritten DIGITAL CORNER Session stellen wir ausgewählte Werkzeuge und Arbeitsformen wie z. B. Working Out Loud (WOL) nach John Stepper vor, diskutieren über deren Mehrwert und zeigen mögliche Weiterbildungsthemen auf.
A-518313 | VHS im Komed
15.5., Mi, 18-19:30 Uhr |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Hilfe! Mein Kind hat sich bei Instagram verlaufen - Aber ich kenne mich nicht aus!

Wenn die Kinder einmal in die Welt von Smartphone, Instagram und Co. eingetaucht sind, kommen Eltern und Pädagogen bei der Entwicklungsgeschwindigkeit kaum noch hinterher. Dabei werden vor lauter Dickicht nur Gefahren gesehen und die Chancen und Potentiale der Digitalen Tools erhalten wenig Beachtung. Aber das Internet ist wie der Straßenverkehr: In beiden drohen kleinere und größere Gefahren für diejenigen, die die Grundregeln nicht kennen. Umso wichtiger ist es als Eltern und Pädagogen, die Digitale Welt zu kennen und zu verstehen.
In unserer vierten DIGITAL CORNER Session werden diese Grundregeln beleuchtet. Wir wollen klären, wo echte Gefahren drohen und wo die Risiken eher gering sind. Wir schauen auch auf aktuelle Kinderschutzsoftware und prüfen, wann welcher Einsatz sinnvoll ist. So können wir unsere Kinder auch in der Digitalen Welt an die Hand nehmen, genau wie im Straßenverkehr.
A-518314 | VHS im Komed
12.6., Mi, 18-19:30 Uhr |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Mein kleines, DIGITALES Chaos! - Werkzeuge zur Organisation der persönlichen, digitalen Lebenswelt

Absprachen treffen, Einkaufslisten organisieren, Kalender pflegen oder TO-DO's effizient planen. Ständig hat man das Gefühl, dass verschiedene Zettelsysteme und unterschiedliche Kurznotizen herum fliegen und letztlich doch keine Ordnung herrscht. Hier können verschiedene digitale Werkzeuge Abhilfe schaffen. Sie sind aufeinander abgestimmt, können gemeinsam mit anderen organisiert werden und dabei helfen, den Alltag zu managen.
In unserer fünften DIGITAL CORNER Session zeigen wir verschiedene Möglichkeiten und den Nutzen einiger digitaler Organisationstools. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!
A-518315 | VHS im Komed
10.7., Mi, 18-19:30 Uhr |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Stadt, Land, Strom.

Da simmer dabei.

Ob Erdgas, Wasser oder Strom: Seit 140 Jahren versorgen wir Ihre Region mit Energie. Mehr unter www.rheinenergie.com

rheinenergie.com

RheinEnergie

Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569291
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt (siehe Seite 19), VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 20)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15).

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

Frau Jäger
Tel. (0221) 221-27083
FORUM Volkshochschule

Frau Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen

Frau Zehrfeld
Tel. (0221) 221-35363

N.N.
Tel. (0221) 221-93577
Exkursionen, Betriebsbesichtigungen

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

Frau Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Arbeit und Leben, Bürgerschaftliches Engagement, Programmbereichsleitung

Frau Ahaus
Tel. (0221) 221-22616
Philosophie, Religion, Psychologie, Lernen und Gedächtnis, Berufsbegleitende Fortbildungen

Frau Mansury
Tel. (0221) 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule, Exkursionen

Frau Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Dozentenfortbildungen

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung

Frau Dr. Viehrig
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Geschichte, Umwelt, Klima und Konsum, Exkursionen, Projekte Globales Lernen

Gesellschaftspolitische Bildung 29
Philosophie und Lebenskunst 47
Religionen der Welt – Welt des Religiösen 49
Psychologie 50
Lernen und Gedächtnis 59
Berufsbegleitende Fortbildungen 61

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch/didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden. Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft setzt auf Austausch und Verständigung, hat Zugang zu Informationen und unterschiedlichen Positionen. Hier ist die VHS Köln Ihre Ansprechpartnerin mit einem breiten Angebot an Inputs, Diskussionsforen, 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 unsere Kernthemen und fest verankert in unserem Selbstverständnis. So ist die Volkshochschule auch von Angang an vertreten im Arbeitsgremium des „Leitlinienprozess Bürgerbeteiligung", das sich aus Vertretern und Vertreterinnen der Politik, Verwaltung und der Bürgerschaft zusammensetzt. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft.

Politik allgemein

„Zehn Regeln für Demokratie-Retter" – mit Jürgen Wiebicke

Wie wir unsere Demokratie im Alltag verteidigen

Was können wir konkret tun, um undemokratischen bis hin zu bedrohlich völkisch nationalen Tendenzen entgegenzuwirken, die immer offener zur Polarisierung in unserer Gesellschaft anstiften? Was kann zu unserer Ermutigung beitragen, damit wir schon dem Alltagsrassismus in unserer Umgebung entgegentreten und Zivilcourage entwickeln? Welche Schritte sind notwendig, um sich auf Diskussionen mit denen einzulassen, die anders denken? Kurz: Wie verteidigen wir unsere Demokratie im Alltag? Hierzu laden wir den Kölner Journalisten und Autor Jürgen Wiebicke mit seinen „10 Regeln für Demokratie-Retter" ein.

„Wir reden mit…" ist ein Format der Veranstaltungsreihe „Wir müssen reden – Die Kölner Freiwilligen Agentur diskutiert gesellschaftspolitische Themen" in Kooperation mit der VHS Köln.

A-111004 | FORUM Volkshochschule
31.1., Do, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Die Grundrechte – ein Missverständnis?

In der politischen Diskussion wird von allen Seiten Bezug auf die Grundrechte genommen, wobei Menschenwürde, Meinungsfreiheit, Religionsfreiheit, Schutz der Ehe und das Recht auf Asyl derzeit im Fokus stehen. Die Grundrechte gelten jedoch nur gegenüber dem Staat, das heißt, sie werden oft in einem Bereich zu Felde geführt, in dem sie nicht direkt wirken. Außerdem gelten die Grundrechte nicht schrankenlos, selbst wenn keine Beschränkung im Grundgesetz steht. Der Vortrag führt uns in das lebendige System der Grundrechte ein, auf denen unsere freiheitlich-demokratische Grundordnung basiert.

A-111008 | VHS-Studienhaus
1.2., Fr, 20–21:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Oliver Meißner

Erinnerungskultur an Kolonialverbrechen in Köln

Köln steckt voller Kolonialgeschichte. Der ehemalige Kölner Oberbürgermeister und spätere erste Bundeskanzler Konrad Adenauer propagierte als Vizepräsident der Deutschen Kolonialgesellschaft den „Erwerb von Kolonien". Zahlreiche Unternehmen, Institutionen und Organisationen waren Anfang des 20. Jahrhunderts direkt in die Kolonialpolitik Deutschlands und damit in die Kolonialverbrechen der damaligen Zeit verwickelt.

Welche Bedeutung hat Erinnerung daran für die Nachfahren der damaligen Opfer, die heute auch in Köln leben? Und für die Nachgenerationen? Wie kann Erinnerung lebendig werden und erhalten bleiben?

A-111010 | FORUM Volkshochschule
7.2., Do, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Mann – Frau – Divers* – und jetzt?

Die Chance zu einem neuen Geschlechter-Verständnis

Die meisten Menschen glauben eindeutig zu wissen, was ein Mann und was eine Frau ist. Doch so einfach ist es nicht. Das neue Personenstandsrecht hat die Geschlechterdefinition aus der reinen Mann-Frau-Polarität geöffnet. Was heißt das? Welche Auswirkungen hat das auf die Auseinandersetzungen um Gleichstellung, die sich an dieser Polarität orientiert? Welche Chancen liegen darin, Geschlecht und Geschlechter-Zuordnung ganz neu denken zu müssen?

A-111013 | FORUM Volkshochschule
26.2., Di, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei

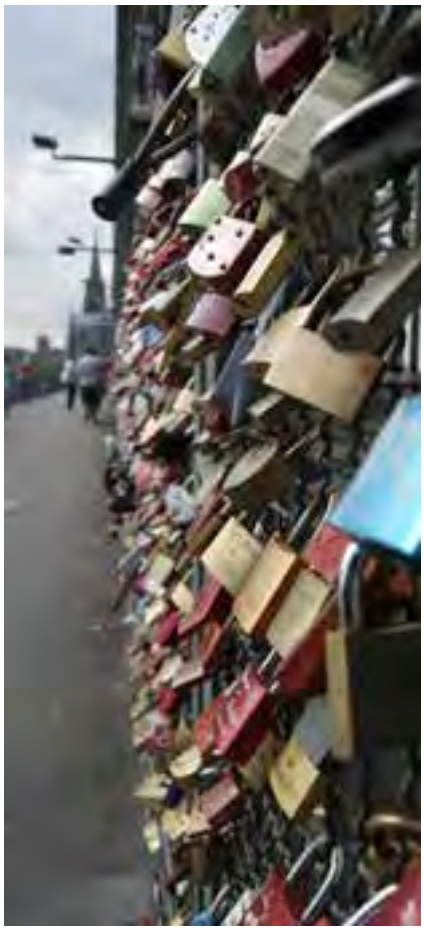
q[lit]*clgn Cologne – Deutschlands erstes feministisches Literaturfestival im FORUM VHS

Die q[lit]*clgn ist Deutschlands erstes feministisches Literaturfestival. Die Veranstaltungsreihe findet zwischen dem 8. und 15. März 2019, rund um den Weltfrauentag, in Köln statt und bietet Lesungen, Podiumsdiskussionen, Ausstellungen und Parties. Im Rahmen eines abwechslungsreichen Programms widmen sich unsere Autor/innen und Künstler/innen der intersektionalen Verflechtung unterschiedlicher Diskriminierungsformen aus postkolonial-feministischer Perspektive. In Zeiten, in denen Strömungen erstarken, die die Demokratie offen in Frage stellen, wird ein Gegenpol geschaffen, Menschen werden für Themen der Intersektionalität und Inklusion begeistert.

Welches Programm an dem Abend im FORUM VHS präsentiert wird, können Sie hier nachlesen: www.qlitxclgn.net und www.vhs-koeln.de.

A-111016 | FORUM Volkshochschule
8.3., Fr, 18–21 Uhr | Eintritt wird bekanntgegeben (Abendkasse)

A-111018 | VHS Mülheim
13.3., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt wird bekanntgegeben (Abendkasse)



Internationaler Tag gegen Rassismus

Veranstaltung mit dem Kölner Forum gegen Rassismus und Diskriminierung

Wir laden in einer breiten Kölner Kooperationsgemeinschaft dazu ein, gemeinsam Rassismus in der Gesellschaft zu thematisieren und Optionen zu entwickeln, wie man Diskriminierung und Ausgrenzung entgegenstehen kann.

A-111022 | FORUM Volkshochschule
21.3., Do, 17–20 Uhr | Eintritt frei

Kritik? Provokation? – Wo die roten Linien im Umgang mit Rechtspopulismus sind

Workshop für beruflich Tätige im Bildungsbereich

Erleben Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit rechtsmotivierte Feedbacks oder Parolen per Mail, ermüdende Scheindebatten im Gespräch oder vielleicht auch auf Veranstaltungen? Dies kann bis zu herabwürdigenden Äußerungen über Geflüchtete, Verharmlosung rechtspopulistischer Ansätze und Meinungen oder gar latenten Drohungen gehen. Wie können wir angemessen und entschieden mit derartigen Konfrontationen umgehen?

Diesen Workshop verstehen wir als Gelegenheit zu Austausch und kollegialer Beratung. Inputs sollen unterstützen, mit Erfahrungen dieser Art umzugehen und mögliche Reaktionsweisen zu erarbeiten.

Wir veranstalten den Workshop mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.

A-111024 | VHS-Studienhaus
28.3., Do, 17:30–21 Uhr | 4.67 UStd |
kostenfrei, wir bitten um Anmeldung
unter homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Anne Broden

100 Jahre Frauen in deutschen Parlamenten

Was sich seither entwickelt hat (und was nicht)

„Meine Herren und Damen! Es ist das erste Mal, dass in Deutschland die Frau als freie und gleiche im Parlament zum Volke sprechen kann […]. Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit: Sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu Unrecht vorenthalten worden ist.“ Die Sozialdemokratin Marie Juchacz hielt als erste Frau eine Rede in der 1919 gewählten Nationalversammlung. Über 80 Prozent der wahlberechtigten Frauen hatten zuvor ihre Stimme abgegeben. Es kandidierten 300 Frauen. Von den insgesamt 423 Abgeordneten zogen 37 Frauen in die Nationalversammlung ein. Ein kurzer Streifzug durch die Zeit: Was ist seither geschehen – repräsentativ wie inhaltlich?

A-111026 | VHS-Studienhaus
28.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

Engagiert Euch! – Freiwillige für ein solidarisches Köln gesucht!

Engagement-Börse für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit

Nach der erfolgreichen Veranstaltung „Mission Mülheim“ in 2018 machen wir in diesem Jahr Initiativen und Organisationen aus der Flüchtlingsarbeit im FORUM VHS sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürger/innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nicht von alleine, es braucht Engagement! Neben dem Markt der Möglichkeiten gibt es ein buntes Kulturprogramm. Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteure.

A-111028 | FORUM Volkshochschule
9.4., Di, 18–20:30 Uhr | Eintritt frei

2. Routenplaner – Autismus

Ein Informationstag

Für Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung stellen sich viele Herausforderungen, Fragen und Aufgaben, die es auf dem biographischen Weg zu bewältigen gibt. Welche Wege können gewählt werden und führen zum Ziel? Wie wird die Route geplant? Was ist die richtige Zielposition? Der Routenplaner Autismus begleitet Sie. Ein breites Spektrum von Einrichtungen, Anbietern und Kostenträgern beraten an Informations-Stationen zur Zielfindung. In Kooperation mit den Gemeinnützigen Werkstätten Köln.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
10.5., Fr, 10–15 Uhr | 6.67 UStd |
Eintritt frei

„Mehr Bildung, bitte!“ – 3. Vorabend zum IDAHOBIT (Internationaler Tag gegen Homo-, Bi- und Transphobie)

Bildung spielt in der Aufklärung über schwul-lesbische, trans- und intergeschlechtliche Lebensformen eine wichtige Rolle. Gleichermaßen steht dies seit geraumer Zeit immer wieder in der Kritik populistischer Argumentationsmuster. Wir beleuchten verschiedene Aspekte, etwa auch die außerschulische und die Erwachsenenbildung. Welche Ziele haben wir? Welche Vorbehalte gibt es und wie können wir mit ihnen umgehen? Welche Perspektiven und Herausforderungen sehen Bildungsträger? Braucht es überhaupt noch diese themenspezifische Bildung? Diskutieren Sie mit!

Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

A-111033 | FORUM Volkshochschule
16.5., Do, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei

Diagnose „Palliativ“ – Therapie mitbestimmen

Kommunikation ist eine unabdingbare Voraussetzung in der Beziehung zwischen Arzt und Patienten. Entscheidungen für oder gegen eine Therapie sind stark davon abhängig, welche Informationen zur Verfügung gestellt werden. Nur eine sprechende Medizin kann zu angemessenen selbstbestimmten Therapie-Entscheidungen führen. Es kooperieren das Palliativ- und Hospiznetz Köln und die VHS Köln.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
18.6., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

100 Jahre „Bildung für alle“: Die Volkshochschulen und die (Bildung für) Frauen

Die Volkshochschulen in Deutschland hatten von Beginn an zum Ziel, vielfältige Bildungsmöglichkeiten für alle Menschen in der Gesellschaft anzubieten und entsprechend zugänglich zu machen – dies schloss Frauen mit ein. In dem Angebot für Frauen spiegelt sich auch der Zeitgeist der jeweiligen Jahrzehnte wider: Welche Frauenthemen waren jeweils im gesellschaftlichen Diskurs relevant, wie ließen sich darin möglicherweise Vorstellungen von Geschlechterrollen und deren Wandel nachzeichnen? Wir gehen auch der Frage nach, weshalb Volkshochschulen ganz wie nebenbei auch Orte der Begegnung für Frauen verschiedenen Alters und kulturellen Hintergrunds waren und sind. Wir freuen uns, wenn Sie an dem Abend mitdiskutieren!

A-111040 | VHS-Studienhaus
11.7., Do, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Cynthia Degen

Bürgerschaftliches Engagement

KölnKontakt – Alt- und Neu-Kölner/innen treffen sich für 3*3 Stunden!

Vorbereitungsworkshop

Ein soziales Miteinander kann nur entstehen, wenn man sich kennt. Die Kölner Freiwilligen Agentur und die VHS Köln bringen über das Projekt „KölnKontakt“ Menschen zusammen, die sich i.d.R. nicht so schnell kennen lernen: Neukölner/innen mit Flucht- oder Migrationserfahrung und „Altkölner/innen“. Sie treffen sich dreimal in einer 1:1-Konstellation für jeweils drei Stunden. Was bei den Treffen geschieht, hängt vom Interesse der Neukölnerin / des Neukölners ab. Die „Altkölner/innen“ werden auf ihr Engagement vorbereitet und begleitet.

KölnKontakt ist für beide Seiten eine gute Gelegenheit, mit überschaubarer zeitlicher Dauer über den eigenen Tellerrand zu blicken, voneinander zu lernen, den eigenen Aufenthaltsradius zu erweitern und sich sozial besser zu vernetzen.

Macht mit, liebe Altkölner/innen! Egal ob 20 oder 70, geborene Schmitz, Demirci oder Almahmoud, in Nippes oder Dellbrück wohnend – verschenkt ein bisschen Zeit und heißt Neukölner/innen willkommen!

Für eine Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Corinna Schüler, mentoren@koeln-freiwillig.de, Tel. 0221-888 278 22.

A-111101 | VHS-Studienhaus
23.1., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111102 | VHS-Studienhaus
20.2., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111103 | VHS-Studienhaus
20.3., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111104 | VHS-Studienhaus
24.4., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111105 | VHS-Studienhaus
22.5., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111106 | VHS-Studienhaus
26.6., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111107 | VHS-Studienhaus
24.7., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

A-111108 | VHS-Studienhaus
21.8., Mi, 18–21 Uhr | Eintritt frei

Babellos – freiwillige Sprachbegleiterinnen und -begleiter in der Flüchtlingsarbeit

Im Projekt Babellos engagieren sich mehrsprachige Menschen, die Geflüchtete durch punktuelle Sprachbegleitung unterstützen wollen. Die Freiwilligen haben Sprachkenntnisse (ab B2 GER) in Deutsch und in mindestens einer anderen Sprache, z.B. Arabisch, Farsi, Kurmandschi, Sorani, Tigrinya oder Russisch. Die Freiwilligen werden in dieser eintägigen Qualifizierung auf ihre Tätigkeit vorbereitet und durch Reflexions- und Fortbildungstreffen bei ihrem Engagement begleitet. Für mehr Infos oder Anmeldung: bashir.alzalaan@koeln-freiwillig.de, Tel. 0221-888 278-11. Es kooperieren die VHS Köln und die Kölner Freiwilligen Agentur.

A-111109 | VHS-Studienhaus
16.3., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd |
Eintritt frei

A-111110 | VHS-Studienhaus
13.7., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd |
Eintritt frei

Safe Space: Identität und Empowerment

Für und mit Menschen afrikanischer Abstammung

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.

Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.

Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e.V.

A-111111 | VHS-Studienhaus
15.3., Fr, 16:30–21 Uhr | 5.33 UStd |
Das Angebot ist kostenfrei, wir bitten um verbindliche Anmeldung bei homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Helene Batemona-Abeke

A-111112 | VHS-Studienhaus
28.6., Fr, 16:30–21 Uhr | 5.33 UStd |
Das Angebot ist kostenfrei, wir bitten um verbindliche Anmeldung bei homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Helene Batemona-Abeke

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.

N-111151 | VHS Nippes
8x, 24.1.–21.3., Do, 17–18:30 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei | **Joachim Heimeier**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Die Zukunft der Kommunen hängt ganz entscheidend von der positiven Entwicklung des Bürgerengagements und der Bürgermitwirkung ab. In Köln sind rund 200 000 Menschen bürgerschaftlich aktiv. Dennoch fehlen an vielen Orten Bürger und Bürgerinnen, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Informieren Sie sich über die vielseitigen interessanten Angebote des bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Finden Sie im Gespräch heraus, welche Aktivität Ihr Interesse weckt und wo Sie gebraucht werden. Informieren Sie sich über die rechtlichen Voraussetzungen wie Versicherung und polizeiliches Führungszeugnis. Die Referentin, Angelika Blickhäuser, ist Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO in Köln.

M-111152 | VHS Mülheim
22.3., Fr, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei | * |
AWO–Büro für Bürgerengagement

A-111153 | VHS-Studienhaus
15.6., Sa, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei | * |
AWO–Büro für Bürgerengagement

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

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, zusammen mit gemeinnützigen Einrichtungen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (im Rahmen des Freiwilligen Dienstes). Wir vermitteln in über 400 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf unserer Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.

L-111154 | VHS Lindenthal
21.3., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

A-111155 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

A-111156 | VHS-Studienhaus
5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in NRW. Arbeit und Leben bietet Weiterbildung in Sachen sozialer Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Solidarität.

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

Bildungsurlaub

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.

Lernziele:
- Steigerung der Überzeugungsfähigkeit – überzeugen statt überreden
- Überzeugende Körpersprache
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität
- Die passende Reaktion im richtigen Moment
- Kritische Situationen souverän deeskalieren

Praxisnahe Alltagshilfen:
- abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt Nein sagen
- Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten – aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln mit und ohne Konsens
- Erkennen des persönlichen Konfliktstils
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

L-111202-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.4.–12.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 142 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

Kommunikationstraining mit NLP

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.
- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- Techniken der Gesprächsführung
- Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion
- Verhandlung nach dem Win-Win-Prinzip
- Verständnis der Konfliktentstehung und -vermeidung
- Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements

L-111203-BU | VHS Lindenthal
5x, 24.6. – 28.6., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
40 UStd | 142 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
BU | **Günter Brück, Renata Kern**

L-111204-BU | VHS Lindenthal
3x, 25.11.–27.11., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 86 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
BU | **Günter Brück, Renata Kern**

Fotoexkursion zur ehemaligen NS-Ordensburg Vogelsang (Eifel) mit Vor- und Nachbereitung

Exkursion: Sonntag, 7. April, 11 bis 18 Uhr

Unser Fotoexkursionsziel Vogelsang IP-Internationaler Platz ist die mitten im Nationalpark Eifel gelegene ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang. Sie wurde 1935 als NSDAP-Parteischule gegründet, mit dem Ziel, die zukünftige Führungselite auszubilden. Bis zum Jahre 2005 wurde das Gelände militärisch als Truppenübungsplatz genutzt. Die mit über 100 Hektar große Anlage ist eine der größten Hinterlassenschaften der NS-Zeit. Man spürt, wie sehr die Architektur eingesetzt wurde, um Macht und Herrschaft der Partei zu demonstrieren. Heute beherbergt die Anlage neben den historischen, denkmalgeschützten Gebäuden ein modernes Ausstellungs-, Bildungs-, und Tagungszentrum. Natur, Kultur, Geschichte, Bildung und Erholung sind hier vereinigt. Unweit von Vogelsang IP befindet sich das ehemalige Dorf Wollseifen, das wir auch besuchen werden. Es wurde nach dem Zweiten Weltkrieg für den Truppenübungsplatz ausgeräumt. An seiner Stelle findet man heute noch Bauten, die für den Häuserkampf errichtet wurden. Sie haben bei dieser Exkursion viel Zeit, um achtsam wahrzunehmen und sich einzulassen auf das, was Ihnen dieser Ort wechselvoller Geschichte anbietet. Das fotografische Wissen, das Sie in unserer Vorbesprechung zum Thema Bildgestaltung, Landschafts- und Architekturfotografie erworben haben, können Sie hier in aller Ruhe umsetzen. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir bei der Nachbereitung im KOMED ausführlich besprechen. Hinweise: das Gelände von Vogelsang IP hat einige kurze, steile Anstiege, bitte geeignetes Schuhwerk tragen. Die Wanderung von Vogelsang IP nach Wollseifen beträgt ca. 3 km.

A-352700 | Treffpunkt wird mitgeteilt
3x, Fr, 11–18 Uhr, So, 18:45–21:45 Uhr,
Fr, 18:45–21:45 Uhr | 16 UStd | 85 € |
Hildegard Fritsch

Fotografische Erkundung der Rheinischen Industriekultur – Tuchfabrik Müller in Euskirchen

Exkursion: 1. Juni 2019

Im Zentrum des Kurses steht die fotografische Erkundung der rheinischen Industriekultur am Beispiel der Geschichte der Tuchfabrik Müller in Euskirchen. Um eine Reise in die Vergangenheit zu machen, benötigt man keine Zeitmaschine. Dieses faszinierende Erlebnis bietet das LVR-Industriemuseum Euskirchen seinen Besucherinnen und Besuchern in der ehemaligen Tuchfabrik Müller. Denn hier fühlt man sich um viele Jahrzehnte zurückversetzt. Als sich 1961 die Geschäfte der seit 1894 bestehenden Fabrik verschlechterten, verriegelte der Fabrikant einfach die Tore und ließ die Produktionsstätte stehen – so, wie sie war. Fast dreißig Jahre schlummerte sie im Dornröschenschlaf, dann wurde sie wieder aufgeschlossen und ist heute ein ungewöhnliches Museum. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil in dem auch die darauf folgende Exkursion vorbereitet wird. Der dritte Seminartag dient der allgemeinen Auswertung und der Bildbesprechung.

A-352702 | VHS Lindenthal
3x, 22.5.–5.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 10–16 Uhr | 16 UStd | 76 €, zzgl. Sachkostenpauschale Führung: 10 € |
Dieter Korte

Politische Jugendbildung

Rendezvous mit der Politik!

Junge Wählende „daten“ Kandidierende für die EU-Wahlen

Warum soll ich wählen gehen? Und warum ist die EU für mich wichtig? Diese und weitere Fragen können junge Erstwählende direkt an Kandidierende für die EU-Wahlen im Mai 2019 richten und den Politikerinnen und Politikern auf den Zahn fühlen. Im Vorfeld werden gemeinsam Fragenkomplexe zur Europapolitik entwickelt. Die Veranstaltung wird gefördert vom Kinder- und Jugendplan des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
Wenn Sie Interesse haben oder nähere Informationen wünschen, wenden Sie sich gern an uns!

A-111307 | FORUM Volkshochschule
7.5., Di, 13:30–18 Uhr | 6 UStd | Für angemeldete Teilnehmende kostenfrei

„Heimat 2052“ – wenn eine Gesellschaft neu aufgebaut werden muss

Ein Simulationsspiel zur politischen Jugendbildung

Ein spannendes Simulationsspiel für junge Menschen, Schulklassen, interessierte Lehrkräfte: Im Jahr 2052 gerät die Menschheit nach einer starken Schädigung der Biosphäre an den Rand ihrer Auslöschung. Während Wissenschaftler fieberhaft nach einem Ausweg suchen, hat sich der überwiegende Rest der Menschheit der Landwirtschaft zugewendet, um die Hungersnot zu beenden. Die Spielgruppen bestehen aus Farmern, Mechanikern, Wissenschaftlern, Menschen auf der Flucht, Wächtern. Wie kann eine Herstellung und Sicherung des Gleichgewichts zwischen Ressourcen und Bedürfnissen der Beteiligten erfolgen? Dieses professionell angeleitete Projekt bringt demokratische Entscheidungsfindung, politische Prozesse, interkulturelle Interaktion sowie Themen wie Rassismus, Ausgrenzung und Verantwortungsgemeinschaft in eine erfahrbare Situation und wird am Ende gemeinsam reflektiert. Finanziert wird das Projekt mit Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111310 | FORUM Volkshochschule
15.5., Mi, 13:30–18 Uhr | 6 UStd | Für angemeldete Teilnehmende kostenfrei |
Holger Schulz

(Cyber-)Mobbing. Das Experiment.

Eine Simulation zur politischen Jugendbildung

Ein Simulationsspiel für junge Menschen, Schulklassen, interessierte Lehrkräfte: Mobbing kann uns einen Großteil unseres Lebens lang umgeben. In der Schule, am Ausbildungsplatz, im Freundeskreis oder in der Familie, bei der Arbeit. Die Folgen auf psychischer, aber auch sozialer Ebene können verheerend sein. Seit die neuen Kommunikationsmedien im Alltag Einzug gehalten haben und sich jeder einer weltweit öffentlichen Plattform – dem Internet – bedienen kann, hat sich das Problem um ein Vielfaches verschärft: Cyber-Mobbing wirkt nicht mehr nur lokal, im unmittelbaren, sozialen Umfeld, sondern hat räumlich und zeitlich ein unbegrenztes Wirkungspotenzial entfaltet. Hier setzt dieser Workshop an: Die Erkenntnis bezüglich der zerstörerischen Wirkung und den weitreichenden Folgen soll erfahrbar gemacht werden. Selbsterfahrung und -reflexion sollen den Weg zu Empathie und Verständnis für Andere öffnen und das Risiko für Mobbing beispielsweise im Klassenverband senken.
Wir laden junge Menschen ein, die Interesse an diesem Workshop haben.
Finanziert wird das Projekt mit Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111315 | FORUM Volkshochschule
5.6., Mi, 13:30–18 Uhr | 6 UStd | Für angemeldete Teilnehmende kostenfrei |
Bettina Fruchtmann

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 für die Politikfelder: Wohnen, Verkehr, Umwelt, Gesundheit, Bildung und Soziales? Im Strategieprozess „Kölner Perspektiven 2030“ sind wir neben vielen anderen Akteuren vertreten, um Lösungen für die Zukunft zu erarbeiten. Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Was bewegt Köln? Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog.

Kölner Sprachfest 2019

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln.
A-112010 | FORUM Volkshochschule
29.1., Di, 15–18 Uhr | Eintritt nach Anmeldung frei

20 Jahre Kampagne „Keine Kurzen für Kurze“!

Die Kölner Kampagne „Keine Kurzen für Kurze“ soll Kinder und Jugendliche schützen, gleichzeitig Erwachsene sensibilisieren, wie schädlich Alkohol sein kann. Seit 1999 Jahren macht die Kampagne sich stark gegen die Abgabe von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren, darunter Spirituosen und Alkopops nicht unter 18 Jahren. Diese 20 Jahre sind Grund genug, auf die Entwicklungen und Erfolge zurückzuschauen sowie auf die gegenwärtigen und künftigen Herausforderungen aufmerksam zu machen. Außerdem erwartet die Gäste ein buntes Rahmenprogramm. Es veranstalten das Jugendamt der Stadt Köln, VHS Köln, die Kölner Drogenhilfe, Sozialdienst Katholischer Männer, Sozialdienst Katholischer Frauen und die Polizei Köln. Um 18:30 Uhr erwarten Sie Infostände, ab 19 Uhr beginnt die Veranstaltung.
A-112015 | FORUM Volkshochschule
19.2., Di, 18:30–21 Uhr | Eintritt frei

6. Kölner Wohnprojektetag 2019 – Zukunftsperspektiven für Köln

Wenn Sie immer schon einmal praxisnah mehr über gemeinschaftliches Bauen und Wohnen in Köln erfahren wollten, dann könnte das Ihr Tag sein! Das Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im Haus der Architektur Köln (hdak) bringt seit zehn Jahren Baugruppeninteressierte, Wohnprojekt- und Genossenschaftsgründende sowie alle dem gemeinschaftlichen Leben zugeneigten Menschen zusammen, um diesem Thema mehr Schub zu verleihen. Verschiedene Wohnprojekte, die bereits gemeinsam wohnen oder dies planen und noch Mitglieder suchen, stellen sich mit Infoständen vor. Auch Fachleute, die Unterstützung für Wohnprojekte anbieten, werden vertreten sein. 2019 werfen wir einen Blick auf die bisherigen Entwicklungen, besonders auf Zukunftsperspektiven für Köln.
Folgende Gesprächsrunden und Vorträge u.a. sind geplant:

- Welche Erfahrungen wurden mit der Konzeptvergabe gemacht?
- Welche Optionen bestehen für Menschen, die sich gemeinschaftliches Wohnen zur Miete wünschen?
- Welche Optionen für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen sind bei der Stadtentwicklung in der Parkstadt Süd, im Deutzer Hafen oder in Rondorf zu erwarten?

Weitere Informationen finden Sie hier: hda-koeln.de/baugemeinschaften
Es kooperieren hdak und VHS Köln.
A-112020 | FORUM Volkshochschule
Sa, 11–17 Uhr | 16 UStd | Eintritt frei

FerienCamp-Messe 2019

Auf der FerienCamp-Messe zeigen rund 50 Veranstalter, was sie im Programm haben. Vom Zeltlager über die Sprachreise bis zum Segeltörn, vom Museums-Workshop über die Zirkuswoche bis zum Klettercamp. Für jüngere Kinder finden Eltern Infos zu Tagesangeboten in Köln und der Region. Und damit die FerienCamp-Messe für alle Familien etwas zu bieten hat, sind auch wieder verschiedene Anbieter inklusiver Ferienaktivitäten dabei. Mehr Infos unter www.feriencampmesse.de . Es veranstaltet der Känguru Colonia Verlag, die VHS Köln ist Partner.
A-112025 | FORUM Volkshochschule
23.3., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | Eintritt frei

Leben in Europa

Die Europäische Union ist aus dem Leben der Kölnerinnen und Kölner nicht mehr wegzudenken. Die Volkshochschule begleitet aktuelle Entscheidungen aus Brüssel und andere wichtigen europäischen Orten mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen mit dem Ziel, die EU und Europa transparenter zu machen. Wie können wir alle an der europäischen Politik mitwirken? Warum ist für uns wichtig, was in Brüssel und anderen Hauptstädten entschieden wird? Was gehen uns die Wahlen in anderen Ländern an? Welche Rechte haben EU-Bürgerinnen und Bürger? Kommen Sie zu unseren EU-Veranstaltungen und erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich mit der EU zu beschäftigen.

Wohin fließt das EU-Geld?

World Café zur europäischen Finanzplanung 2021-2027
Agrar-Subventionen, Milliarden für Griechenland, die Türkei, Autobahnen in unbewohnten Gegenden – das sind spontane Reaktionen, wenn man fragt, wohin eigentlich das EU-Geld fließt. Aber es kommt auch bei uns in NRW an. Hans Stein, Leiter der NRW-Vertretung in Brüssel, und weitere Expertinnen und Experten werden mit uns durch die verschiedenen Bereiche des Haushalts der Europäischen Union reisen und zeigen, worauf es bei den Verhandlungen ankommt. **Anmeldung erforderlich bis 10. Januar 2019!** Kooperationspartner: Europa-Union Köln, Junge Europäische Föderalisten (JEF), Center for Turkey and European Union Studies (CETEUS) der Universität zu Köln, Friedrich-Naumann-Stiftung NRW.
A-113000 | FORUM Volkshochschule
15.1., Di, 18–21 Uhr | Eintritt frei |
Mirja Schröder, Anne Gödde, Dr. Birgit Bujard, Dr. Tobias Kunstein

Tour de France per Auto – Eine Reise quer durch Frankreich

Wir starten in Köln, fahren über Burgund, das Loiretal, das Périgord nach La Rochelle und der Insel Ré. Ein paar Tage ruhen wir uns in Bergerac und Cahors aus, um dort das gute Essen und den Wein zu genießen, weiter geht es Richtung Carcassonne und Languedoc. Zurück durch die Auvergne, Lyon und Nancy. Eine Bilderreise.
A-113005 | VHS-Studienhaus
29.1., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Geneviève Reuffurth

Europa und die Türkei – ist das Verhältnis noch zu retten?

Das wechselhafte Verhältnis zwischen der Türkei und der EU gibt immer wieder Anlass zu Diskussionen: Einerseits deuten Sanktionen und diplomatische Proteste darauf hin, dass das Verhältnis ziemlich kaputt ist. Andererseits zwingen äußere Umstände wie die wirtschaftliche Not in der Türkei und die Flüchtlingssituation an den europäischen Außengrenzen die Regierungsvertreter doch immer wieder an den Verhandlungstisch. Heute diskutieren wir u.a. mit Prof. Dr. Wolfgang Wessels (Centre for Turkey and European Union Studies, CETEUS), welche Perspektiven im EU-Türkei-Verhältnis zu erwarten sind. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Südosteuropagesellschaft (SOEG, Zweigstelle Köln), den Jungen Europäischen Föderalisten (JEF) und der Europa-Union Köln.
A-113010 | VHS-Studienhaus
5.2., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei

Leben und Arbeiten in Europa

EU-Concours, Traineehip, Praktikum oder Stage? Der Weg in die Institutionen Europas ist vielfältig und gleicht manchmal einem Dickicht. Da ist es hilfreich, von den Erfahrungen anderer zu lernen. Cora Pfafferott hat als Redenschreiberin für die EU-Kommission gearbeitet. Zuvor war sie Trainee der EU-Kommission in Wien, und auch war sie für die irische Regierung in Dublin und in der Schweiz berufstätig. Sie wird Licht in die vielen Möglichkeiten bringen, einen Job in Brüssel zu ergattern und darüber berichten, wie es ist, in anderen europäischen Ländern zu leben und zu arbeiten.
A-113015 | VHS-Studienhaus
12.2., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Cora Pfafferott

Animate Europe – Ausstellungseröffnung

Internationaler Comic-Wettbewerb zum Thema Europa

Schon zum vierten Mal bittet die Friedrich-Naumann-Stiftung NRW Künstler aus der ganzen Welt, ihre Geschichten rund um das Thema Europa in Form eines Comics zu erzählen. Heute eröffnen wir die Ausstellung zu Animate Europe, die bis zum 26. Mai 2019 im Studienhaus der Volkshochschule Köln zu sehen sein wird. In Kooperation mit der Friedrich-Naumann-Stiftung.
A-113030 | FORUM Volkshochschule
30.4., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Animate Europe – Ausstellung

Schon zum vierten Mal bittet die Friedrich-Naumann-Stiftung NRW Künstler aus der ganzen Welt, ihre Geschichten rund um das Thema Europa in Form eines Comics zu erzählen. Die Ergebnisse der Finalisten sind bis zum 26. Mai 2019 im Studienhaus der Volkshochschule Köln zu sehen. In Kooperation mit der Friedrich-Naumann-Stiftung.
A-113031 | VHS-Studienhaus
Ausstellungsdauer: 26.4.–26.5. | Öffnungszeiten erfahren Sie unter www.vhs-koeln.de | 468 UStd | Eintritt frei

Wen soll ich bloß wählen?

Speed-Dating mit Kandidierenden zur Europawahl

Die Wahlen zum Europäischen Parlament 2019 könnten zur Schicksalswahl für Europa werden. Damit Sie wissen, wer zur Wahl steht und welche Politik die Kandidierenden machen wollen, laden wir Sie zu einem Date ein: In Form eines Speed-Datings können Sie Ihre Kandidatinnen und Kandidaten persönlich kennenlernen. In Kooperation mit dem OB-Büro für Internationale Angelegenheiten der Stadt Köln.
A-113040 | FORUM Volkshochschule
9.5., Do, 18–21 Uhr | Eintritt frei

Nachlese – Europa hat gewählt

Das Europäische Parlament wird als einziges EU-Organ alle fünf Jahre demokratisch von den Bürgerinnen und Bürgern der EU gewählt. Wir analysieren mit Prof. Dr. Wolfgang Wessels (Centre for Turkey and European Union Studies, CETEUS) und weiteren Expertinnen und Experten, welche Themen bei den Wahlen eine Rolle spielten und wer in Zukunft wichtig wird. Was hat sich seit den letzten Wahlen in Europa verändert? Was bedeutet der Wahlausgang für Deutschland und für die EU? Diskutieren Sie mit!
A-113050 | FORUM Volkshochschule
28.5., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Brexit – Game Over?

Ist der Brexit nun Geschichte? Zum vierten Mal widmet sich die Volkshochschule zusammen mit der europapolitischen Community in Köln der Frage, was es Neues vom Brexit gibt und wie die britische und die europäische Politik miteinander verhandeln. Moderation: Tobias Flessenkemper. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Europäischen Dokumentationszentrum (EDZ) der Universitäts- und Stadtbibliothek, der Europa-Union Köln und den Jungen Europäischen Föderalisten (JEF).
A-113085 | VHS-Studienhaus
25.6., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Birgit Bujard, Tobias Flessenkemper, Jon Worth

Europa aktuell in der Unibibliothek

In dieser Reihe wird über aktuelle europapolitische Themen informiert und diskutiert. EU-Experte Siebo Janssen und Moderator Jochen Leyhe analysieren mit weiteren Gästen die neuesten Entwicklungen in und um Europa. Es kooperieren das Europäische Dokumentationszentrum, das Heinz-Kühn-Bildungswerk und die Volkshochschule Köln. Ort: Universitäts- und Stadtbibliothek (USB), Universitätsstr. 33, Europäisches Dokumentationszentrum EDZ, Lesesaalbereich, 2. Etage.

Ein neues Jahr mit neuen Herausforderungen für Europa

2019 wird auch in der EU wieder ein Jahr voller Herausforderungen: Wie gehen Brüssel und die nationalen Hauptstädte mit dem baldigen Brexit um? Was ist von den Wahlen zum Europäischen Parlament zu erwarten? Wird es gar einen Siegeszug von Anti-Europäern, Radikalen und EU-Feinden geben? Was wird in diesem Jahr von den USA und Russland kommen? Müssen wir uns gar auf einige (unangenehme) Überraschungen gefasst machen? Diese und weitere Fragen beantwortet Siebo Janssen als ausgewiesener Europa-Experte. Moderiert wird der Abend von Jochen Leyhe.
A-113110 | Universitätsbibliothek (USB)
18.1., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

Bullerbü war einmal? Der Norden der EU

Einst galt Skandinavien als Hort der Stabilität. Wohlfahrtsstaaten umsorgten ihre Einwohner. Alles schien friedlich und schön. Doch diese Harmonie existiert nicht mehr: In Dänemark stützt sich die Regierung auf Rechtspopulisten. Die „Schwedendemokraten“ konnten weiter stark zulegen. Was ist eigentlich mit Norwegen? Wie ist es bestellt um Island, das doch eigentlich mal der EU beitreten wollte? Was ist von den baldigen Wahlen in Finnland zu erwarten? Mit Siebo Janssen und Jochen Leyhe.
A-113115 | Universitätsbibliothek (USB)
22.2., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS

Und morgen der Brexit: Großbritannien vor dem Austritt aus der EU

Großbritanniens Bevölkerung hat im Juni 2016 für einen Austritt aus der EU gestimmt. Fast drei Jahre sind vergangen und nun wird das einst unwirklich Scheinende Realität. Wie ist die Stimmung auf der Insel? Ist Großbritannien auf dieses einschneidende Ereignis ausreichend vorbereitet? Wie steht die EU dazu und wie geht es überhaupt weiter in der EU ohne dieses große und traditionsreiche Land? Dr. Sigrid Fretlöh aus dem Team Europe ist Expertin für Großbritannien und hat selbst dort gelebt. Siebo Janssen ordnet diese historische Entwicklung in den EU-Kontext ein.

A-113120 | Universitätsbibliothek (USB)
29.3., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

Die Qual der Wahl? Vor den Wahlen zum Europäischen Parlament

Ruth Hieronymi hat das Rheinland zehn Jahre im Europäischen Parlament in der EVP-Fraktion vertreten. Sie kennt „Brüssel“ und „Straßburg“ und weiß, wie welche EU-Institution funktioniert. Die Beteiligung an den Europawahlen war bisher oft beschämend gering. Was steht auf dem Spiel? Worüber genau wird entschieden? Ruth Hiernonymi kann aus ihrer Innenperspektive berichten; Siebo Janssen analysiert, was am Sonntag, den 26. Mai 2019 zu entscheiden ist.

A-113125 | Universitätsbibliothek (USB)
24.5., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Ruth Hieronymi

Europa hat gewählt: Alles neu in Brüssel?

Machen Sie mit bei unserer Wahl-Nachlese: Wer hat wie abgeschnitten? In welchem Land hat sich die Bevölkerung besonders rege beteiligt und wo gab es nur geringeres Interesse? Was bedeutet der Wahlausgang für die Zukunft der Europäischen Union? Wer wird künftig die EU-Kommission führen und diese einzigartige Union auch international vertreten? Wie wird diese Wahl in Washington und Moskau gesehen? Siebo Janssen beantwortet Ihre Fragen zur Europawahl 2019.

A-113130 | Universitätsbibliothek (USB)
7.6., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

Sind die Benelux-Länder noch europafreundlich?

Einst zählten die Benelux-Länder als Gründungsstaaten zum „Kern“ der EWG. Wie ist derzeit die Stimmung in diesen Ländern? Fühlen sich die kleinen Staaten (immer noch) auf Augenhöhe mit großen Ländern oder sehen sie sich mittlerweile durch Deutschland dominiert? Was bedeuten die Wahlen in Belgien für die EU? Siebo Janssen ist als EU-Experte Fachmann für die Benelux-Länder und hat selbst einige Zeit in den Niederlanden gelebt.

A-113135 | Universitätsbibliothek (USB)
5.7., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei

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 Gerechtigkeit und zu Handlungsoptionen.

Das „Stonewall Inn“ in New York – 50 Jahre Homosexuellen-Bewegung

Wie es zum Christopher Street Day kam

Die Unruhen um die Bar „Stonewall Inn“ in der New Yorker Christopher Street im Jahr 1969 gelten als Beginn der Emanzipationsbewegung von Schwulen und Lesben. Damals wehrten sie sich erstmals offen gegen willkürliche Kontrollen und Schikanen. Heute erinnert der Christopher Street Day jedes Jahr in zahlreichen Städten weltweit an die Vorfälle vor 50 Jahren, teils als starkes gesellschaftspolitisches Statement, teils als große Party. Das Event symbolisiert das Selbstbewusstsein Homosexueller und ihren Widerstand gegen Diskriminierung auf allen Ebenen. Wir widmen den Abend der Geschichte des (noch immer anhaltenden) Kampfes um Gleichberechtigung und Anerkennung – auch in Köln. In Kooperation u.a. mit dem Centrum schwule Geschichte und dem Frauengeschichtsverein.

A-114032 | FORUM Volkshochschule
27.6., Do, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei

Allgemein

Die „neue“ Türkei und ihre Herausforderer

Fachtagung

Auf dieser Tagung werden die politischen Kontinuitäten, Veränderungen und Herausforderungen in der Türkei anhand eines tiefergehenden Blicks auf Nationalstaatlichkeit, Nationalismus, Regime Change, oppositionelle Kräfte und basisdemokratische Alternativen herausgearbeitet.
Referierende sind u.a. Mahir Tokatli und Rosa Burc (Institut für politische Wissenschaft und Soziologie, Universität Bonn), Ismail Küpeli (Universität Bochum) und Dr. Günter Seufert (Stiftung Wissenschaft und Politik, Berlin).
In Kooperation mit der Kurd-Akad – Netzwerk kurdischer Akademiker/innen e.V.

A-114102 | FORUM Volkshochschule
19.1., Sa, 13–18 Uhr | 6.67 UStd | Die Teilnahme an der Tagung ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten unter bianca.jaeger@stadt-koeln.de

„Vorkriegszeit"? – Russland-Bilder in den deutschen Medien

Die Russland-Bilder in den hiesigen meinungsbildenden Medien scheinen eher negativ. Warum ist dies so? Was lenkt den Blick der Medienmacher? Auch und gerade wenn die politischen Beziehungen gespannt sind, sind eine ausgewogene Berichterstattung und die Abbildung diverser Meinungen besonders wichtig. Dies wird an dem Abend unter anderem mit dem früheren WDR-Intendanten und Russland-Korrespondent Fritz Pleitgen diskutiert. In Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Köln – Wolgograd e.V., Kölner Friedensforum, ver.di Köln-Bonn-Leverkusen und Lutherkirche Südstadt.

A-114106 | FORUM Volkshochschule
5.2., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Zukunft Soziale Marktwirtschaft

Das Versprechen der Sozialen Marktwirtschaft ist eine Wirtschaft für den Menschen. Worin liegen die aktuellen wirtschafts- und sozialpolitischen Herausforderungen einer chancengerechten Gesellschaft? Prof. Dr. Nils Goldschmidt, Jg. 1970, studierte Wirtschaftswissenschaften und Katholische Theologie an der Universität Freiburg. Seit 2013 ist er Professor für Kontextuale Ökonomik ökonomische Bildung in Siegen. Er ist Vorsitzender des Vorstands der Aktionsgemeinschaft Soziale Marktwirtschaft, Mitglied im Vorstand des Wilhelm-Röpke-Instituts und der Görres-Gesellschaft sowie Affiliated Fellow des Walter Eucken Instituts.

A-114109 | FORUM Volkshochschule
12.2., Di, 18:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Nils Goldschmidt

Black History Month 2019

Der „Black History Month" bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungserfahrungen zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist er zu einer kulturellen Instanz geworden, in Deutschland seit den 1990er Jahren. In diesem Rahmen haben wir einen Gast eingeladen, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und USA auseinandersetzt und diskutiert.

Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e.V.

A-114113 | FORUM Volkshochschule
26.3., Di, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei

Cologne Song Contest 2019 – Geschlechtergerechtigkeit weltweit!

Musik verändert die Welt – Jugendliche für Gerechtigkeit

Musik verbindet. Musik fördert unsere Kreativität und kann Ideen über Sprachgrenzen hinaus sinnlich wahrnehmbar machen. Stärkt mit Eurem Song das Bewusstsein für die nachhaltigen Entwicklungsziele weltweit. Leistet Euren Beitrag mit Eurem Song zum diesjährigen Schwerpunktthema **Geschlechtergerechtigkeit** . Wie das geht? Schaut auf die Website: musikveraendertdiewelt.jimdo.com.

Im FORUM Volkshochschule findet mit prominenter Unterstützung das Finale statt, in dem Eure Schule für ihr Engagement und Euren musikalischen Beitrag zur Geschlechtergerechtigkeit gekürt werden kann!

Einsendeschluss für Euren Song ist der 24. Mai 2019.

Die VHS Köln kooperiert mit Eine-Welt Stadt Köln, Plan International Deutschland e.V., Köln und die Welt e.V., dem Musikhaus Tonger und der Kölner Event Werkstatt.

A-114116 | FORUM Volkshochschule
3.7., Mi, 14–16:30 Uhr | Eintritt frei

11. Kölner Indienwoche – der Eröffnungsabend

Die Kölner Indienwoche wird in diesem Jahr bereits zum elften Mal eröffnet. Wir freuen uns gemeinsam mit den Gästen auf ein starkes und inhaltsreiches kulturelles Programm in den kommenden Tagen. Dieser Abend im FORUM Volkshochschule bietet den Auftakt, im Foyer werden Sie Indien mit allen Sinnen wahrnehmen und genießen können.

Es veranstalten die Deutsch-Indische Gesellschaft Köln/Bonn, die VHS Köln und das Rautenstrauch-Joest-Museum.

A-114120 | FORUM Volkshochschule
5.7., Fr, 19–21 Uhr | Eintritt frei

„Generation Kunduz – der Krieg der Anderen" (Film und Diskussion)

10 Jahre Katastrophe von Kundus: Krieg, deutsche Intervention und die politischen Folgen

Im September 2019 jährt sich zum zehnten Mal der Tag des Luftangriffs von Kundus. Das Ereignis prägt die deutsche Politik und Erinnerungskultur bis heute nachhaltig. Medien und Öffentlichkeit hinterfragen aus vielerlei Gründen bis heute zentrale Erzählungen der Intervention in Afghanistan. Zugleich drängen sich neue Konflikte und Krieg in den Vordergrund, denen in Afghanistan nicht unähnlich. Kundus steht bei allem symbolisch für die Einsätze und Risiken, die mit dem gewachsenen deutschen Engagement im Ausland nach 2001 einhergehen. Martin Gerner, Filmregisseur und Journalist, zeigt seinen preisgekrönten Film „Generation Kunduz" und diskutiert ihn im Anschluss mit Podiumsteilnehmenden und dem Publikum.

A-114125 | FORUM Volkshochschule
9.7., Di, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

100 JAHRE 1919-2019 DEMOKRATIE STÄRKEN VHS

Globales Lernen

Wer zahlt für unseren Wohlstand? Wie wir hier leben und wirtschaften, beeinflusst das Leben von Menschen am anderen Ende der Welt. Das Billig-T-Shirt, das unter katastrophalen Bedingungen in Asien produziert wird, der CO2-Ausstoß, der Inseln im Pazifik versinken lässt oder die Lebensmittelindustrie, die in Entwicklungsländern auf Kosten der lokalen Bevölkerung für den europäischen Markt produziert, sind nur einige Beispiele. Erforschen Sie mit uns politische Hintergründe, alternative Lebens- und Politikentwürfe und alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten.

Von der Pflanze zur Jeans. Wie Mode entsteht – und auf wessen Kosten

Workshop für alle Interessierten zur Ausstellung des Rautenstrauch-Joest-Museums

Billig kaufen ist teuer und geht auf Kosten derer, die Billigmode produzieren. Das wissen wir alle, aber konsumieren wir entsprechend? Erfahren Sie die Ausstellung Fast Fashion des Rautenstrauch-Joest-Museums und weitere Hintergründe zum Thema mit einer Expertin. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ und femnet e.V.

A-114256 | →● Rautenstrauch-Joest-Museum, Haupteingang, Cäcilienstr. 29-33
17.1., Do, 17–20 Uhr | 4 € Inklusive Museumseintritt.

älter aktiv **A-114257** | →● Rautenstrauch-Joest-Museum, Haupteingang, Cäcilienstr. 29-33
6.2., Mi, 17–20 Uhr | 4 € Inklusive Museumseintritt. | **Nora Rütten**

2019: Gutes tun beim Alltagskonsum – Fahrradtour

Die positive Stadtrundfahrt mit Kölle Global

Erleben Sie kreative Orte für nachhaltiges Shoppen, Essen und Leben in Ihrer Stadt! Modisch schick gekleidet, aber nicht auf Kosten von Menschen, die unter unfairen Arbeitsbedingungen zu leiden haben? Ist das Möglich? Wir sagen Ja! und zeigen Ihnen, wie und wo. Anstatt zu kritisieren, wollen wir an diesem Tag motivieren und inspirieren. Wir radeln zu verschiedenen Stationen, wo Sie Möglichkeiten eines anderen Konsums kennen lernen. Einkaufen? Es geht auch um Anderes: Teilen, Tauschen und Lernen. Wir stellen Geschäfte vor, die versuchen, alle Produktionsschritte ihrer Waren nachhaltiger zu gestalten, und besuchen Initiativen und Projekte, die ein anderes Leben schaffen (wollen). Bitte eigenes Fahrrad mitbringen! In Kooperation mit Kölle Global. Mit finanzieller Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ

A-114266 | →● Hahnentorburg am Rudolfplatz, 50674 Köln
5.10., Sa, 13–16:30 Uhr | 4.67 UStd | 3 € |
Nora Rütten

Auseinandersetzung mit Geschichte

Königsberg/Kaliningrad nach der Fußball-WM 2018

Eine Bestandsaufnahme

Königsberg/Kaliningrad ist heute eine russische Stadt mit einer 700jährigen deutschen Vergangenheit, die durch die WM 2018 viele neue „Fans“ in aller Welt gefunden hat, und dies nicht nur unter Fußballanhängern. Wie bereits zur 750-Jahr-Feier 2005 hat die Stadt auch dieses Mal von dem gigantischen Modernisierungsprogramm profitiert. Das teuerste Bauwerk ist das auf der sumpfigen Oktoberinsel gebaute neue Stadion mit 35.000 überdachten Sitzplätzen. Wie es sich in Zukunft finanzieren wird – ebenso wie der hier geplante neue Stadtteil mit Wohnungen, Parks und Uferpromenaden am Pregel – ist noch nicht geklärt.

A-114305 | VHS-Studienhaus
1.2., Fr, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Janne Neuman

KölnErforschen – CitizenScience

Die Bürgerforschungsgruppe der Universität zu Köln stellt sich vor

Die Bürgerforschungsgruppe (CitizenScience) an der Universität zu Köln stellt das Konzept von CitizenScience und Ergebnisse ihrer Arbeit zur Geschichte Kölns vor. Als Seniorenstudierende erforschen wir seit mehr als zehn Jahren Geschichte und Leben in Köln. Vorgestellt werden sollen folgende Beispiele: Kölner Plätze an Kirchen, jüdisches Leben in Köln nach dem Krieg, Kölns Städtepartnerschaften in Europa.

A-114310 | VHS-Studienhaus
12.2., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Wilfried Hüsch

Enthält Spuren von Gegenwart – Der Erste Weltkrieg

Die Beschäftigung mit dem Ersten Weltkrieg ist in Deutschland immer noch etwas für Spezialisten – im Vergleich zu anderen europäischen Ländern, in denen der „Große Krieg“ einen wesentlich bedeutenderen Platz in der kollektiven Erinnerung einnimmt. Dabei wirkt die Jahrhundertkatastrophe, als die der Erste Weltkrieg zu Recht bezeichnet wird, bis in die Gegenwart nach. Er begegnet uns im Syrien-Konflikt, in den Kornfeldern Flanderns, als posttraumatische Belastungsstörung, beim Pilates oder als Blankoscheck. In einer illustrierten und interaktiven Veranstaltung entdecken wir die Spuren des Ersten Weltkriegs im Heute, ergänzt um Literatur- und Filmtipps zum Thema.

„Enthält Spuren von Gegenwart“ ist eine VHS-Veranstaltungsreihe, die im Herbst mit einer Veranstaltung zu den Zwanziger Jahren/Weimarer Republik fortgesetzt wird. Das Gründungsjahr der Volkshochschule Köln, 1919, nimmt in beiden Veranstaltungen eine zentrale Rolle ein und hilft uns nachzuvollziehen, woher der Weiterbildungsdrang in den 1920er Jahren kam.

A-114320 | VHS-Studienhaus
21.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Gabriele Bernklau

„Erfolgsgeschichte erlebter Demokratie“? – Volkshochschulen zur Zeit des Nationalsozialismus

Die meisten Volkshochschulen entstanden in Deutschland nach dem Ersten Weltkrieg. Der Anspruch war, allen Menschen in der Gesellschaft den Zugang zu Bildung und Chancengerechtigkeit zu ermöglichen. Das Fundament des Bildungsauftrages stellten dabei die Prinzipien der Aufklärung und die universalen Menschenrechte dar. Was geschah mit diesem hohen Ziel der VHS-Arbeit in der Zeit des Nationalsozialismus und des Zweiten Weltkrieges?

A-114325 | VHS-Studienhaus
18.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €

„Re-Education für Deutschland“ – Neu- und Wiedergründung von Volkshochschulen nach 1945

Nach Ende des Zweiten Weltkrieges waren die öffentlichen Volkshochschulen Mittel zur Erreichung des Bildungsziels der Alliierten in den (westlichen) Besatzungszonen: Die Orientierung am klassischen humanistischen Menschenbild sollte die Bürgerinnen und Bürger dazu befähigen, in einer demokratischen Gesellschaft zu leben. Wie die weiteren Entwicklungen um diese Diskussion und Umsetzung der Ziele sich in dieser Zeit des massiven Umbruchs gestalteten, beleuchten wir an diesem Abend.

A-114330 | VHS-Studienhaus
2.7., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €

Umwelt, Klima und Konsum

Viele Menschen hinterfragen mittlerweile ihr eigenes Konsum- und Mobilitätsverhalten. Mit unserem Angebot zur politischen Umweltbildung wollen wir weiter dazu anregen, sich diesen Fragen zu stellen und Antworten zu finden, wie nachhaltiger Konsum, Klimaschutz und umweltbewusste Ressourcenverwendung in Köln gelebt werden können.

Umweltpolitik und Einzelveranstaltungen

Farmbox, Aquaponik, Nutzungskaskade – Wie bitte?

Neue Trends auf dem Weg zu einer ökologischen Kreislaufwirtschaft

Noch nie etwas von Aquaponik gehört? Aber neugierig, wie eine ökologische Kreislaufwirtschaft funktionieren könnte? Heute Abend berichtet uns Diplom-Ing. Heiner Petersen von der Initiative „Aufbruch am Arrenberg“ aus dem benachbarten Wuppertal, wie eine Aquaponik-Demoanlage (genannt „Farmbox“) aufgebaut und betrieben wird. Erfahren Sie, wie die Nährstoffkreisläufe der Zukunft aussehen könnten, und wie wir unsere Klimabilanz durch bewusstere Nahrungsmittelproduktion deutlich verbessern können.

A-161025 | VHS-Studienhaus
31.1., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Heiner Petersen

Gärtnern auf der VHS-Dachterrasse – wie kann es gelingen?

Planungsworkshop GLüK – Grüner Lernraum über Köln

Wer Visionen hat... ist hier genau richtig! Denn die Dachterrasse im 5. Obergeschoss des VHS-Studienhauses soll eine grüne Oase inmitten der Betonwüste Neumarkt werden. An diesem öffentlichen Ort könnte ein Gemeinschaftsgarten, eine Erholungsfläche, ein Lernraum, ein Pausenort oder etwas ganz Neues entstehen. Aber wie?

Unter Anleitung eines Moderationsteams wollen wir gemeinsam planen, welche Ideen es gibt, was realistisch ist und wie wir das Projekt „GlüK – Grüner Lernraum über Köln“ in die Tat umsetzen können. Wer schon mal oben war und von dort über die Stadt blickt, hat ganz instinktiv schon eine Vorstellung, was dort entstehen könnte. Wir sind gespannt!

Dieser Workshop ist das Auftakttreffen einer Serie, deren Termine rechtzeitig bekannt gegeben werden. In Kooperation mit dem Umwelt- und Verbraucherschutzamt der Stadt Köln.

A-161027 | VHS-Studienhaus
7.2., Do, 9–15 Uhr | 8 UStd | Eintritt frei |
Bernd Ullrich

Bienen + Architektur – Stadtplanung für wilde Tiere

Dr. Thomas Hauck und Prof. Wolfgang Weisser haben mit AAD (Animal Aided Design) ein Konzept entwickelt, das wilde Tiere in den Städten als handelnde Wesen respektiert. Gleichzeitig haben sie diese Kulturfolger aber auch als eine ganz neue Inspirationsquelle für die Städteplanung entdeckt. Bereits etwa 40 der 90 wildlebenden, heimischen Säugetierarten kommen in städtischen Lebensräumen vor. Für viele Tiere, unter anderem für die Bienen, sind die Städte bereits Rückzugsgebiete. Das heißt, Wildbienen kommen in der Stadt oft in größerer Vielfalt und Anzahl vor als auf dem Land und in Naturschutzgebieten. Deshalb haben die Städte inzwischen auch eine zunehmende Bedeutung für den Schutz dieser Arten. Ziel von „Animal Aided Design“ ist es, Lebensräume für Wildtiere in den Städten schon bei der Planung mitzudenken, um ihre Existenz und Bedürfnisse zu berücksichtigen. So entstehen zum Beispiel ganz neue integrative Grünräume, die nicht nur für die Tiere attraktiv sind, sondern auch uns eine höhere Lebensqualität bieten. – Wie das gelingt, erfahren wir heute Abend. Es kooperieren Stadt Köln, HonigConnection und haus der architektur köln (hdak).

A-161030 | FORUM Volkshochschule
22.2., Fr, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Saatgutfestival 2019

Tausch oder Kauf von Saatgut, ganz überwiegend alte, samenfeste Sorten, die teils nur schwer zu finden sind. Tipps und Tricks für Aussaat und Pikieren. Vorträge und Workshops zu den diesjährigen Themenschwerpunkten „Saatgut in den Ländern des globalen Südens“ und „Wildbienen“ im Begleitprogramm. Eintritt 2 €.

A-161032 | VHS-Studienhaus
23.2., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei

Globales Saatgut und Wildbienen

Vorträge und Diskussionen rund ums Saatgutfestival

Ergänzung zum Saatgutfestival

A-161035
23.2., Sa, 14 – 17 Uhr | Eintritt frei | *

Starkregen, Hochwasser, Klimaänderung – was kann ich tun?

Mit vielen interessanten und nützlichen Vorschlägen werden praxisnah die Möglichkeiten zum Schutz vor Wassergefahren dargestellt. Auch kommen die Möglichkeiten nicht zu kurz, die man selbst zur Verringerung der Auswirkungen einer möglichen Klimaänderung vornehmen kann. Neben allgemeinen Informationen werden auch persönliche Beratungen durch qualifizierte Fachleute gegeben.

In Kooperation mit den Stadtentwässerungsbetrieben Köln AöR und dem Umwelt- und Verbraucherschutzamt der Stadt Köln.

A-161040 | FORUM Volkshochschule
30.3., Sa, 15–17 Uhr | Eintritt frei

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.

→● Dellbrück, Biogarten Thurner Hof
Milenforster Straße 1, 51069 Köln

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, sich unabhängig von ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft im naturgemäßen Gärtnern zu betätigen und natürlich den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv. Ein Einstieg in den Arbeitskreis ist jederzeit möglich. Aktuelle Termine erfahren Sie unter: www.biogarten-thurnerhof.de. Informationen erteilt: Bianca Jäger, Tel. (0221) 221-27083.

T-219200
35x, 5.1.–31.8., Sa, 11–17 Uhr | 280 UStd |
entgeltfrei

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Die Mitglieder des Arbeitskreises treffen sich von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (Abweichungen wegen Winterzeit und Schwarmzeit möglich). Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Aktuelle Termine erfahren Sie unter: http://biogarten-thurnerhof.de. Nähere Informationen erteilt Bianca Jäger, Tel. (0221) 221-27083.

T-219201
13x, 13.3.–28.8., Mi, 17–19 Uhr,
Mi, 18–20 Uhr | 34.67 UStd | entgeltfrei |
Hans-Rudolf Pohl

T-219202
25x, 16.3.–31.8., Sa, 15–17 Uhr |
66.67 UStd | entgeltfrei | **Günter Gabler**

Frühlingsbeginn im Gemüsegarten

Tipps und Tricks rund um Aussaat, Pikieren und Bodenvorbereitung

Nach den (hoffentlich) letzten ernsthaften Frösten können etliche Gemüsearten wie Spinat und Dicke Bohnen schon im Freiland ausgesät werden. Für die wärmeliebenden Tomaten und Co. ist jetzt Anfang März genau die Zeit, sie im warmen Zimmer oder Gewächshaus vorzuziehen. Im VHS-Biogarten gehen wir in diesem Kurs gemeinsam alle praktischen Schritte von der Bodenvorbereitung, dem Saatgutkauf (mit Exkurs zum Thema alte Gemüsesorten) über das Säen bis zum Auspflanzen. Bitte an warme, regenfeste Kleidung und Schuhe denken.

T-219206
15.3., Fr, 16–18 Uhr | 8 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heisst auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.

T-219225 | Nippes, Fröbel Kindertagesstätte An St. Hilgegard, Franz-Clouth-Str. 9
16.3., Sa, 10–13 Uhr | 10 € |
Rochus Deichsel

Kompost-Seminar: Guter Humus = gute Nahrung!

Ein Garten ohne Kompost oder Humus kann kaum lebendig gedeihen. Zu wenig Kompost oder Humus in unausgewogenen Bestandteilen behindern das für die Pflanzen erforderliche Bodenleben. Heute lernen wir, wie der natürliche Kreislauf „guter Kompost oder Humus = aktives Bodenleben = gesunde Pflanzen = gesunde Nahrung“ aktiviert werden kann. Zudem bietet ein gesunder Garten Lebensraum für mancherlei Getier. Garten-Experte Rochus Deichsel schichtet mit uns einen Kompost auf und zeigt, woran wirkungsvoller Humus zu erkennen ist. Gezeigt wird auch der Flächenkompost, der besonders für kleine Gartenflächen geeignet ist.

T-219230 | Nippes, Fröbel Kindertagesstätte An St. Hilgegard, Franz-Clouth-Str. 9
23.3., Sa, 10–13 Uhr | 10 € |
Rochus Deichsel

Pflanzen einfach und preiswert vermehren durch Stecklinge und Teilung

Bei der Pflege von Stauden und Ziergehölzen im Garten und auf dem Balkon fällt automatisch Material zur Pflanzenvermehrung an. Denn Stauden blühen besser, wenn man sie regelmäßig teilt, und bei vielen Gehölzen lassen sich aus abgeschnittenen Ästen neue Büsche heranziehen. Im Kurs können Teilnehmende an praktischen Beispielen ausprobieren, wie das geht und was zu beachten ist. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich.

T-219233
30.3., Sa, 15–16:30 Uhr | 6 € | **Bea Frenzke**

Nicht nur Phlox und Rittersporn – Staudenverwendung im Garten

Stauden sind die Alleskönner im Garten. Ob als Belebung für triste Ecken oder als „Mixed Border“ im englischen Stil, leuchtend bunt oder monochrom, als Unterpflanzung von Sträuchern oder Rosenbegleiter, an trockenen oder schattig-kühlen Standorten. Mit der richtigen Vorbereitung und Pflanzenauswahl können Sie auch problematische Standorte üppig begrünen. Sie lernen die Stauden des VHS-Biogartens kennen, erfahren einiges über Anpflanzung, Düngung und Pflege von Stauden und können Ideen für Ihren eigenen Garten entwickeln.

T-219235
5.4., Fr, 17–18:30 Uhr | 6 € | **Katja Kleinert**

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummem Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Man kann schon im zeitigen Frühjahr mit der Bepflanzung von Salat, Kohlrabi und Co. beginnen – da die Erde im Hochbeet wärmer ist als im Boden – und schon früh die erste Ernte einfahren. An den Hochbeeten im VHS-Biogarten erfahren Sie an Ort und Stelle, welche vielfältigen Planungsweisen und Bauarten es gibt und wie Sie das Hochbeet bepflanzen können, anschaulich dargestellt durch viele Fotos.

T-219240
13.4., Sa, 14–15:30 Uhr | 6 € |
Evelyn Altmeyer

Bokashi – fermentierter Kompost

Wie wir mit effektiven Mikkroorganismen (EM) Boden und Pflanzen dauerhaft gesund halten

Regenerative natürliche Mikroorganismen (EM) werten organisches Abfallmaterial so effizient auf, dass durch Fermentation eine wunderbare Nahrungsbereicherung geschieht: die im Boden vorhandenen Kleinstlebewesen vermehren sich und werden besonders aktiv. Innerhalb kürzester Zeit kann man beobachten, wie dieser Spezialkompost zu allerbester Erde verarbeitet wird. Heute wollen wir gemeinsam „Bokashi“ herstellen. Bitte einen kleinen Eimer (1 Ltr.) mit Deckel und Küchenabfälle mitbringen.

T-219260
4.5., Sa, 15–17 Uhr | 8 € |
Uta Spangenberg

52. Kölner Pflanzentauschbörse

Pflanzen und Saatgut können getauscht oder gegen Spende mitgenommen werden. Veranstalter: VHS-Biogarten am Thurner Hof und Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln. Parallel zur Pflanzentauschbörse findet bei den Imkern der „Tag des offenen Bienenhauses“ statt. Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen unter www.biogarten-thurnerhof.de oder info@biogarten-thurnerhof.de.

T-219265
5.5., So, 11–14 Uhr | entgeltfrei

Gärtnern mit Leichtigkeit – Rückenproblemen die rote Karte zeigen

Vielen Gärtnerinnen und Gärtnern wird der Spaß an Gartenarbeiten verleidet durch körperliche Probleme, allen voran durch Rückenschmerzen. Heute erhalten Sie in zwei Stunden viele Tipps zu den Themen Körperhaltung, richtige Geräteauswahl, intelligente Arbeitsorganisation und Gartengestaltung etc., ergänzt durch einige praktische Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit (Yoga, Trager). Bitte an warme, bequeme und evtl. regenfeste Kleidung und Schuhe denken.

T-219270
10.5., Fr, 16–18 Uhr | 8 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

100 JAHRE 1919-2019
MIT UNS LERNEN
VHS

Wildkräuter – Menü am Wegesrand

Im VHS-Biogarten wachsen neben Küchenkräutern auch viele Wildpflanzen, die man vorzüglich zum Würzen für frische Salate, Dips oder Smoothies verwenden kann. Deren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen ist um ein Vielfaches höher als das unserer „domestizierten“ Gartenkräuter. Im Kurs lernen wir einige von ihnen erkennen und bereiten gemeinsam einfache Speisen zu. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet. **Entgelt zzgl. 3 € für die Zutaten.**

T-219275
17.5., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Andrea Friedrich**

T-219280
14.6., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Andrea Friedrich**

Heilkräuter und Tinkturen

Jeden plagt schon mal das eine oder andere Zipperlein. Dabei muss es nicht immer ein Fertigpräparat sein – viele Gewächse im Garten oder am Wegesrand können uns helfen. Wir lernen einige Pflanzen und deren Wirkung kennen. Außerdem gibt es Tipps und Tricks zum Sammeln, Aufbewahren und Verwenden. Praxisschwerpunkt: Tinkturen selber machen. Für die Tinkturen bitte mind. 250 ml geschmacksneutralen Alkohol (mind. 38-40%, z.B. Doppelkorn) und kleine Gläser mit Schraubverschluss mitbringen. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet. **Entgelt zzgl. 3 € für die Zutaten.**

T-219287
28.6., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Andrea Friedrich**

Einen Bauerngarten planen, anlegen und bepflanzen

Bauerngärten faszinieren vor allem aufgrund ihrer üppigen Blüten- und Nutzpflanzen sowie ihrer Struktur. Doch wie legt man einen Bauerngarten an? Erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Bauerngartens, typische Gestaltungsformen, Stilelemente, Gemüsesorten, Blumen, Stauden, Gehölze und Obstbäume. Anschließend findet eine Führung durch den Bauerngarten des VHS-Biogartens am Thurner Hof statt, in dem Sie nach der Theorie auch die Praxis sehen und erleben können.

T-219295
30.6., So, 11–13 Uhr | 8 € |
Birgitt Lehnard-Schelenz

Tierisch Köln

Tropenfeeling im Kölner Zoo – Hippodom und Regenwald

Wir nehmen uns Zeit für zwei Tierhäuser im Kölner Zoo, die sich durch eine üppige Bepflanzung und frei fliegende Vögel auszeichnen. Im Hippodom leben Tiere aus einer afrikanischen Flusslandschaft, z.B. Krokodile, Flusspferde und Vögel. Seit kurzem gibt es auch Erdferkel! Im ostasiatischen Regenwald finden wir neben besonderen Vögeln auch Gehege mit Ottern, Borkenratten und Gibbons. Neben Besonderheiten einzelner Arten geht es auch um tiergärtnerische Aspekte: wie behält man den Überblick über die „freilebenden“ Tiere, wie züchtet man hier oder behandelt ein krankes Tier, wie stellt man sicher, dass Besucher die Tiere auch sehen und welche Pflanzen eignen sich? (Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**

A-127010 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Straße 173, 50735 Köln
16.2., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Gruppenleben – eine Führung zu den Affenarten im Kölner Zoo

Der Kölner Zoo hält derzeit 18 verschiedene Primatenarten. Alle leben in freier Wildbahn in sozialen Verbänden, dies ist geradezu ein Wesensmerkmal der ganzen Tiergruppe – und etwas, das wir mit ihnen gemeinsam haben. Bei dieser Führung erfahren wir, wie unterschiedlich das Gruppenleben der Arten ist und was das für die Haltung und Zucht der Tiere im Zoo bedeutet. Wir besuchen insbesondere die Menschenaffen, aber auch die Lemuren, Paviane, Krallenaffen, Kapuziner, Brüllaffen. (Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**

A-127025 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Straße 173, 50735 Köln
9.3., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Von kleinen und großen Raubtieren im Kölner Zoo

Alle Raubtiere sind Säugetiere. Die Ordnung der Raubtiere teilt sich auf in Hunde- und Katzenartige. Zu den Hundeartigen zählen im Kölner Zoo die Bären, einschließlich den Waschbären und dem kleinen Panda. Zu den Katzenartigen gehören beispielsweise Löwen, Tiger und auch die Erdmännchen. Bezüglich ihres Aussehens und ihrer Lebensweise sind Raubtiere sehr unterschiedlich. Als gemeinsames Merkmal haben sie ein starkes Gebiss, damit sie ihre Beute töten und zerkleinern können. Sie haben einen kurzen Darm, weil sie meist nur Fleisch essen. Aber sind wirklich alle Raubtiere Fleischfresser? Finden Sie es heraus. Freuen Sie sich auf ein paar Stunden gemeinsam mit den Raubtieren des Kölner Zoos. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127026 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Straße 173, 50735 Köln
30.3., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Dr. Britta Göhlen

Von Cheetah-Run bis Ferkelball – Tierbeschäftigung im Kölner Zoo

In modernen Zoos steht zunehmend die Beschäftigung der Tiere im Fokus. Dabei geht es weniger darum, die Tiere vor vermeintlicher Langeweile zu bewahren. Eher ist es ein auf die Tierart abgestimmtes Fitnesstraining, das die natürlichen Fähigkeiten fördert und unerwünschte Verhaltensweisen vermindert. Im Zooalltag soll das außerdem möglichst wenig zusätzliche Arbeit machen und nichts kosten – eine echte Herausforderung für die Kreativität engagierter TierpflegerInnen. Was in Fachkreisen Enrichment, also Bereicherung, genannt wird, ist ein spannender Aspekt der Tiergartenbiologie, von dem auch die Zoobesucher profitieren, weil sie mehr Tieraktivität zu sehen bekommen. Wie der Kölner Zoo seine Tiere fit hält, zeigt uns dieser Rundgang in vielen Beispielen bei unterschiedlichen Tierarten.(Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.)
Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127030 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Straße 173, 50735 Köln
18.5., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Tiere im Lebensraum Wasser

Im Kölner Zoo leben viele Tiere, die ans Leben im Wasser angepasst sind. Neben den Knorpel- und Knochenfischen im Aquarium zeigen auch Säugetiere typische Adaptionen. Der Fischotter beispielsweise hat ein sehr dichtes Haarkleid. Zudem nutzt er einen Trick, um sich gegen Kälte im Wasser zu schützen. Pinguine isolieren sich mit einer dicken Fettschicht. Aber warum können sie nicht fliegen, obwohl sie Vögel sind? Auch das Nilkrokodil, das Flusspferd und der Seelöwe leben problemlos im Wasser. Wieso sind sie dazu prädestiniert? Kommen Sie vorbei und lernen Sie ebenfalls, was Flamingos, Pelikane und andere Wasservögel so besonders macht.
Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127053 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Straße 173, 50735 Köln
29.6., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Vogelarten des Waldes beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
A-127027 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst
1.5., Mi, 7–10:45 Uhr | 5 UStd | 14 € |
Holger Sticht

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln des Gestüts und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben.
A-127050 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
5.6., Mi, 15–16:30 Uhr | 10 €

A-127051 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
27.6., Do, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Rolf-Dieter Gertz

A-127080 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
18.7., Do, 15–16:30 Uhr | 10 €

A-127096 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
16.8., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Rolf-Dieter Gertz

A-127099 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
30.8., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Rolf-Dieter Gertz

Ab ins Grüne

After Work Wanderung

Was gibt es Schöneres, als den Feierabend draußen zu verbringen? Was außerdem Kakaoplantagen, Kräne, die Königlich Preußische Eisenbahn und Kaiser gemeinsam haben, erkunden wir auf einer leichten Kurzwanderung. Unterwegs gibt es Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten und Naturphänomenen. Unser Weg führt uns von der Kölner Altstadt nach Poll und über die Hohenzollernbrücke zurück in die Altstadt. Mit einer Strecke von knapp 9 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.
A-128005 | →● Jan von Werth Brunnen, Alter Markt, 50667 Köln
4.4., Do, 18:30–21:50 Uhr | 4.44 UStd | 12 € | **Julia Pung**

Botanische Frühlingswanderung zu den Blausternchen im Siebengebirge

Im Wald beginnt der Frühling auf dem Boden, noch bevor die Bäume Blätter haben. Je nach Wetterverlauf finden wir Buschwindröschen, Scharbockskraut, Lerchensporn und als Besonderheit des Gebiets auch Teppiche der seltenen Blausternchen. Nach der langen Winterzeit genießen wir das Wandern trotz einiger Steigungen auf dem abwechslungsreichen Rheinsteig von Bonn-Beuel nach Königswinter (15 km). Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128008 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
6.4., Sa, 8:45–19 Uhr | 13.67 UStd | 22 € | **Monika Bugdahn**

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Stommelner Busch

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr der beste Zeitpunkt. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist – wie bei Pilzen – die genaue Artenkenntnis. Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln. Darum werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten, die in diesem Wald schön ausgeprägt ist.
A-128010 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg 55, 50769 Köln
13.4., Sa, 15–18 Uhr | 12 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Die frühe Möwe fängt die Krabbe

Wo die (sehr frühe!) Möwe die Krabbe fängt – und was außerdem Kakaoplantagen, Kräne, die Königlich Preußische Eisenbahn und Kaiser gemeinsam haben – erkunden wir auf einer leichten Kurzwanderung. Unterwegs gibt es Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten und Naturphänomenen. Unser Weg führt uns von der Kölner Altstadt nach Poll und über die Hohenzollernbrücke zurück in die Altstadt. Mit einer Strecke von knapp 9 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.
A-128013 | →● Jan von Werth Brunnen, Alter Markt, 50667 Köln
16.4., Di, 6:30–9:50 Uhr | 4.44 UStd | 12 € | **Julia Pung**

Die bizarre Buntsandsteinwelt rund um Nideggen/Rurtal

Wir wandern durch das frühlingsgrüne Rurtal zur historischen Stadt Nideggen. Von dort haben wir einen wunderbaren Blick in die Eifel. Weiter geht es zu den roten und bizarren Buntsandsteinfelsen hoch über dem Rurtal. Die Geologie, die Entstehungsgeschichte und der Lebensraum (Fauna, Flora) des Naturschutzgebiets wird erklärt. Einkehrmöglichkeit (auf eigene Kosten) am Ende der Wanderung. Wegstrecke ca. 12 km. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 10 € Fahrtkosten** .
A-128015 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.4., So, 9:15–19 Uhr | 13 UStd | 24 € | **Peter Stochay**

Heimische Heilpflanzen

Die starke Verbundenheit mit der Natur und die Lust am Entdecken heimischer Heilpflanzen werden wir an diesem Nachmittag gemeinsam genießen. Die Pflanzen variieren je nach Klima und Fundort, z.B. Eberesche, Beifuß, Holunder, Goldrute, Hagebutte, Hopfen, Johanniskraut, Klee, Oregano, Pastinak, Rainfarn, Schafgarbe, Wegwarte, Wermut und wilde Möhre. Gemeinsam können wir Verwendungsmöglichkeiten der Pflanzen besprechen.
M-128020 | →● Am Stammheimer Schloßpark, 51061 Köln
11.5., Sa, 14–17 Uhr | 12 € | **Andrea Laudenberg**

Wald, Wasser und ewige Ruhe

Unsere mittelschwere Stadtwanderung führt uns vom Waldlabor Köln-Marsdorf über Lindenthal nach Melaten. Es erwarten uns kurze Führungen durch das Waldlabor und über den Melatenfriedhof sowie ein Besuch im Wildpark Lindenthal und möglichen Wildvogelbeobachtungen an Weihern und Kanälen. Mit einer Strecke von 14 km und einem Gehtempo von gut 4 km in der Stunde eignet sich die mittelschwere Wanderung für geübtere Wanderer.
A-128023 | →● KVB-Haltestelle Stüttgenhof, 50858 Köln
18.5., Sa, 14 – 21:20 Uhr | 9.78 UStd | 20 € | **Julia Pung**

Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der Namen gebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach.
P-128025 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen
19.5., So, 9:40–12:40 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Kanufahrt auf Agger, Sieg und Rhein für Anfängerinnen und Anfänger

Wir starten unsere Tour in Lohmar auf der Agger. In Troisdorf mündet die Agger in die Sieg, die bis zu ihrer Mündung in den Rhein durch eine romantische Wiesen- und Auenlandschaft fließt. Zum Schluss paddeln wir noch ca. 800 Meter auf dem Rhein bis in den Hafen von Niederkassel-Mondorf. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zzgl. 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.
A-128026 | Treffpunkt wird mitgeteilt
19.5., So, 10–19 Uhr | 12 UStd | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € | **Theo Jakobs**

Im Westen viel Grünes – mit dem Fahrrad durch den Äußeren Grüngürtel

Der äußere Grüngürtel im linksrheinischen Köln ist die größte zusammenhängende Grünfläche der Stadt. Von Süd nach Nord radelnd wird einem während dieser Tour bewusst, was für ein Schatz der Grüngürtel für Köln ist. Auf der abwechslungsreichen Fahrt erleben wir weitläufige Parks, Weiher und kleine Seen, große Getreidefelder, alte Wälder, Felsengärten und neue Perspektiven auf den Kölner Dom. Raus ins Grüne mal ganz anders. Länge ca. 36 km. Die Wegstrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.

A-128030 | KVB Haltestelle Heinrich- Lübke Ufer, 50996 Köln
19.5., So, 12–17:30 Uhr | 7.33 UStd | 17 € |
Michael Schulze

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion am Rand von Worringen

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist das Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen.

A-128032 | KVB Haltestelle Heinrich- Lübke Ufer, 50996 Köln
23.5., Do, 16–19 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Moderne Landwirtschaft

Sind eine vielfältige, moderne landwirtschaftliche Produktion und Biodiversität miteinander vereinbar?

Gut Neu-Hemmerich ist ein Demo-Betrieb des Biodiversitätsprojektes F.R.A.N.Z., was beweist, dass Landwirtschaft und Biodiversität sehr wohl zusammen funktionieren können. Bei der Besichtigung erhalten wir einen Überblick über den Anbau von Winterweizen, Braugerste, Raps, Zuckerrüben, Kartoffeln und Biodiversitätsflächen. Wir lernen, wie man Kartoffeln regional vermarktet, wie sich der Betrieb mit eigener Energie versorgt und die Kartoffelkühlung tagsüber weitgehend mit Solarenergie betrieben werden kann. Landwirt Lindemann-Berk führt uns durch seinen modernen Betrieb.

A-128035 | Gut Neu-Hemmerich, Bachemer Str. 6, 50226 Frechen
24.5., Fr, 16–18:30 Uhr | 5 € |
Cornel Lindemann-Berk

Färberwaid und Brennender Busch – Botanische Wanderung auf dem Rheinsteig

Neue Strecke!

Diese Wanderung oberhalb von Leutesdorf (16 km) erfordert etwas Kondition, aber es lohnt die Mühe! Wir folgen dem Rheinsteig auf einem besonders schönen Teilstück Richtung Neuwied und genießen weite Aussichten ins Rheintal. In einem versteckten Naturschutzgebiet wachsen Diptam, Graslilien und Hauswurz. Ein wildes Bachtal, Waldwege und eine Einkehr, die einer einheimischen Pflanze gewidmet ist, sind weitere Highlights dieser abwechslungsreichen Wanderung. (Einkehr auf eigene Kosten.) Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der DB, **zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**

A-128038 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
25.5., Sa, 8:45–20 Uhr | 15 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Orchideen in der Eifel

Orchideen wachsen nicht nur in den Tropen, sondern auch bei uns. Man muss aber wissen, wo sie zu finden sind und wie man sie erkennt. Auf unserer schönen Wanderung von Blankenheim-Wald über Marmagen (Zwischeneinkehr auf eigene Kosten) nach Nettersheim sehen wir verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten und erfahren viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie – und andere Pflanzen. Wir wandern 16 km mit kurzen Steigungen. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**

A-128069 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
8.6., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

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 entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.

A-128074 | Unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln
9.6., So, 14–17 Uhr | 10 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Doch seit einigen Jahren ist der Königsforst auch ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet. Denn seltene Arten und Lebensräume konnten dort stellenweise überdauern. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren vorstellen.

P-128076 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst
15.6., Sa, 10–13 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Ab in den Park – eine urbane Radtour durch das Kölner Stadtgrün

Der Süden

Die Expedition in die grüne Großstadtwildnis startet im Rheinpark in Deutz. Vom ehemaligen Bundesgartenschaugelände am Rhein geht es zunächst durch das Rechtsrheinische. Kennen Sie schon den Humboldtpark und den Alten Jüdischen Friedhof? Nachdem wir die Rheinseite gewechselt haben, entdecken wir die vielseitige Parklandschaft im Kölner Süden. Und zwischendurch finden sich mit Sicherheit auch perfekte Orte für das kleine Pausen-Picknick. Nach dieser Tour werden Sie Köln mit anderen, „grüneren“ Augen sehen. Länge ca. 30 km. Die Wegestrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.

A-128080 | →● Tanzbrunnen im Rheinpark, Haupteingang, Rheinparkweg 1, 50679 Köln
16.6., So, 12–17 Uhr | 6.67 UStd | 17 € |
Michael Schulze

Sommerwanderung mit Basteln aus Naturmaterialien

Leichte Stadtwanderung, die auf schmalen Pfaden und am Rheinufer etwas Trittsicherheit erfordert. Mit kurzer Führung durch Skulpturenpark und Flora, Erläuterungen zu Flora und Fauna in der Rheinaue und im Cranachwäldchen sowie einer kleinen Bastelei aus unterwegs gefundenen Naturmaterialien. Mit einer Strecke von 10 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.

A-128081 | Nebeneingang Skulpturenpark Köln, Konrad-Adenauer-Ufer 115, 50668 Köln
16.6., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd | 13 € |
Julia Pung

Barock trifft Natur: Von Schloss Augustusburg zu Schloss Falkenlust und zurück

Seit 1984 stehen die beiden Schlösser und der Barockgarten auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes der Menschheit und damit über zehn Jahre länger als der Kölner Dom. Durch die Zusammenführung von Architektur, Plastik, Malerei und Gartenkunst ist ein einmaliges Ensemble des deutschen Rokoko von höchstem Rang entstanden. An vielen Stellen in der Natur sieht man, dass der Park sowohl dem französischen Gartenarchitekt Dominique Girard als auch den Preußen des 19. Jahrhunderts sein heutiges Aussehen zu verdanken hat. Wir betrachten die barocke Gartenanlage mit Broderieparterre und Boskette, vorbei an Linden-, Buchen-, Eichen- und Kastanienalleen über Poppelsdorfer und Falkenluster Allee zum Schloss Falkenlust. Strecke: ca. 7 km.

A-128083 | Vor dem DB-Bahnhof Brühl
23.6., So, 14–17 Uhr | 10 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Moorlilie und Sonnentau – Botanische Wanderung zum Dahlemer Moor

In der Nähe von Dahlem in der Eifel gibt es ein kleines Moor, das unter Naturschutz steht und durch einen Bohlenweg zugänglich ist, so dass man nah an seltene Pflanzen heran kommt. Wir sehen dort Wollgras, Sonnentau, Moorlilie und Glockenheide, erfahren, wie ein Moor entsteht und was diesen Lebensraum so besonders macht. Insgesamt wandern wir 15 km mit nur leichten Steigungen. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**

A-128086 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
20.7., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zuzüglich 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.

A-128090 | Treffpunkt wird mitgeteilt
27.7., Sa, 10–19 Uhr | 12 UStd | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € |
Theo Jakobs

Früchten auf der Spur – Botanische Wanderung von Opladen nach Leichlingen

Für diese Wanderung müssen wir nicht weit fahren: Ganz in der Nähe des Ballungszentrums Köln-Leverkusen gibt es recht urwüchsige Natur zu entdecken! Wir folgen für eine längere Zeit der hier im natürlichen Bett mäandernden Wupper und steigen dann durch Wald zu Streuobstwiesen auf. Auf Waldwegen passieren wir Seitenbäche der Wupper und erreichen nach abwechslungsreichen 15 km Leichlingen, wo wir uns mit einer Schlusseinkehr stärken, bevor es aus dem beschaulichen kleinen Ort zurück nach Köln geht. Im Fokus stehen die Früchte und Samen verschiedener Kräuter und Bäume. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Einkehr auf eigene Kosten. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 4 € Fahrtkosten.**

A-128093 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
17.8., Sa, 9–19 Uhr | 13.33 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Zur Heideblüte in die Wahner Heide

Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen machen hier eine erstaunliche Artenvielfalt möglich. Auf dem Weg zu einigen der interessantesten Ecken der nördlichen Wahner Heide werden Ihnen die Schönheit, der Wert, aber auch die Bedrohung dieser einzigartigen Kulturlandschaft vor Augen geführt.

P-128096 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen
18.8., So, 9:40–12:40 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Kanufahrt auf der Ruhr für Anfängerinnen und Anfänger

Wir paddeln die Ruhr von Bochum-Stiepel über Hattingen bis Bochum-Dahlhausen. Die Ruhr ist auf diesem Streckenabschnitt umsäumt von Wiesen und Wäldern, sodass man nicht glauben mag, mitten im Ruhrgebiet zu sein. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zuzüglich 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.

A-128097 | Treffpunkt wird mitgeteilt
18.8., So, 10–19 Uhr | 12 UStd | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € |
Theo Jakobs

Heilpflanzen für Kräuterbuschen entdecken und verarbeiten

Die starke Verbundenheit mit der Natur und die Lust am Entdecken heimischer Heilpflanzen werden wir an diesem Nachmittag gemeinsam genießen. Entdeckt und gesammelt werden Kräuter, die in den Kräuterbuschen Verwendung finden. Diese variieren je nach Klima und Fundort, z.B. Eberesche, Beifuß, Holunder, Goldrute, Hagebutte, Johanniskraut, Klee, Oregano, Pastinak, Rainfarn, Schafgarbe, Wegwarte, Wermut und wilde Möhre. Gemeinsam können wir dann Kräutersträuße binden. Die Zusammenstellung ist je nach Region sehr unterschiedlich, was die Anzahl oder die Kräutersorten betrifft. Es ist immer eine heilige Zahl wie etwa 7, 12, 24, 72 oder sogar 99 verschiedene Kräuter. Die Sträuße können Sie mit nach Hause nehmen.

M-128099 | →● Am Stammheimer Schloßpark, 51061 Köln
25.8., So, 14–17 Uhr | 12 € |
Andrea Laudenberg

Wissenschaftsforum

KölnErforschen – CitizenScience

Die Bürgerforschungsgruppe der Universität zu Köln stellt sich vor

Die Bürgerforschungsgruppe (CitizenScience) an der Universität zu Köln stellt das Konzept von CitizenScience und Ergebnisse ihrer Arbeit zur Geschichte Kölns vor. Als Seniorenstudierende erforschen wir seit mehr als zehn Jahren Geschichte und Leben in Köln. Vorgestellt werden sollen folgende Beispiele: Kölner Plätze an Kirchen, jüdisches Leben in Köln nach dem Krieg, Kölns Städtepartnerschaften in Europa.

A-114310 | VHS-Studienhaus
12.2., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Wilfried Hüsch

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. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.
A-166006 | VHS-Studienhaus
23.1., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | * |
Herbert Schaefer

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

Sie möchten von Anlageberatern unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine realistische 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. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166020 | VHS Lindenthal
4x, 24.1.–14.2., Do, 18:30–20 Uhr |
8 UStd | 26 €, zzgl. Kopierpauschale: 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 Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erben von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese und andere Fragen werden Ihnen nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.
A-166040 | VHS-Studienhaus
8.3., Fr, 18:30–20:30 Uhr | 5 € | * |
Oliver Meißner

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? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166045 | VHS-Studienhaus
14.2., Do, 18:30–20:45 Uhr | 9 € |
Joerg Burger

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.
A-166052 | VHS-Studienhaus
11.3., Mo, 18:30–20:45 Uhr | 10 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

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. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.
P-166055 | VHS Porz
20.3., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | * |
Herbert Schaefer

Mein Haus: fit für die nächsten 20 Jahre

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW

In diesem Workshop sind Frauen unter sich. Zunächst stellen die Teilnehmerinnen ihre individuelle Ausgangslage und die Wunsch-Situation des Eigenheims vor. Anschließend können die eigenen Vorstellungen mit zwei Expertinnen der Verbraucherzentrale NRW besprochen und erste konkrete Maßnahmen geplant werden. Dabei kann jedes Anliegen zur Sprache kommen; ganz egal, ob zum Beispiel das Badezimmer den neusten Standards entsprechen soll, Treppen am oder im Haus umgebaut werden müssen, oder eine Fassadendämmung ansteht. Zwei Fachvorträge tragen dazu bei, vorhandene Sanierungswünsche mit aktuellem Recht, staatlichen Förderungen oder Zukunftsthemen zu verbinden.
Es referieren Dipl.-Ing. Petra Grebing, Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW und Dipl.-Ing. Waltraud Clever, Architektin und Energieberaterin in Köln. Die Kursleiterinnen sind erfahrene Energieberaterinnen und Fachreferentinnen der Verbraucherzentrale NRW und begleiten den Workshop mit fachlichem Input und individuellen Tipps.
L-166060 | VHS Lindenthal
27.3., Mi, 17–21 Uhr | 5.33 UStd |
Sachkosten: 20 € | **Rudolf Klapper**

Altersvorsorge

Die eigene Altersvorsorge stellt die meisten vor eine große Herausforderung. Sowohl die Prinzipien als auch die Produkte müssen verstanden werden. Der Kurs soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, das Heft weitgehend selbst in die Hand zu nehmen. Hierbei werden die Möglichkeiten innerhalb der drei Säulen der Altersvorsorge (gesetzlich, betrieblich, privat) aufgezeigt. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig. Renate Krosse, Steuerberaterin, erläutert die steuerlichen Wirkungen der einzelnen Vorsorgemöglichkeiten.
A-166070 | VHS-Studienhaus
1.4., 8.4., Mo, 18:30–20:45 Uhr | 6 UStd |
20 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Carsten Müller, Renate Krosse

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

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

A-166075 | VHS-Studienhaus
4.4., Do, 18:30–20:45 Uhr | 9 € |
Joerg Burger

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen? Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt. Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab. Es wird empfohlen, beide Seminare zu besuchen. Praktisches Anschauungsmaterial garantiert einen guten Praxisbezug.

Teil 1 – Mängelerkennung:
Seminarziel:
Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitig erkennen.
Seminarinhalte:

- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?
- Wo gibt es hilfreiche Information für Immobilienkäufer?
- Exkursion mit praktischen Tipps zur Besichtigung von Immobilien.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166079 | VHS Lindenthal
6.4., Sa, 14 – 18 Uhr | 5 UStd | 32 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** |
Armin Link

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 2: Bauqualität und Kaufpreis

Seminarziel:
Sie können selbst überprüfen, ob der Kaufpreis einer Immobilie angemessen ist.
Seminarinhalte:

- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Wie ermittelt man den Grundstückswert?
- Was ist der Grundstücksmarktbericht?
- Möglichkeiten zur Überprüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist.
- Erarbeiten einer Checkliste zum Vergleich der Immobilienqualität.
- Exkursion mit praktischen Tipps zum Erkennen guter und schlechter Bauqualität.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166080 | VHS Lindenthal
7.4., So, 10 – 15:45 Uhr | 7 UStd | 44 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2 € | **WE** | **Armin Link**

Philosophie und Lebenskunst

Existierst du noch – oder lebst du schon?

Einladung zur kritischen (Selbst)-Betrachtung

Wer in der westlichen Welt aufgewachsen ist, wird wahrscheinlich bestimmte, unsere Kultur kennzeichnende Setzungen für normal halten. Dennoch verhalten sich mehr und mehr Menschen eben nicht „normal“: vielleicht weil sie das Lebendige, das Natürliche, das Menschliche höher schätzen als die Vorzeichen einer zivilisatorischen Wohlerzogenheit. Wie wird mit dem, was auf Anhieb nicht „normal“ erscheint, umgegangen? Diese Frage berührt auch die Strukturen, die Gewohnheiten, die soziokulturellen Traditionen und die Überlegungen zur Identität: Wer bin ich? Wer bist du? Wer sind wir? Wer sind „die anderen“? Welche sind ihre Motive und Gründe? Ferner: Was heißt überhaupt „Normalität“? Kann der Ausbruch aus vielen Zwängen unserer westlichen Zivilisation es uns ermöglichen, der bloßen Existenz ein potentes Leben gegenüberzustellen?

A-131801 | VHS-Studienhaus
24.2., So, 11–13 Uhr | 5 € | * |
Bertrand Stern

Die drei Unübersichtlichkeiten der westlichen Moderne

Ein philosophischer Beitrag zum Verstehen und Handeln in unserer Zeit

Seit Jahren lässt sich beobachten, wie in der westlichen Welt die Sehnsucht nach einer ‚Neuen Übersichtlichkeit’ wächst. Die postmoderne Freude an der liberalen Demokratie mit einer Pluralität der Lebensstile, dem Austausch der Kulturen, offenen Grenzen und freiem Handel ist vielerorts in Unbehagen umgeschlagen. Forderungen nach einem strikten Grenzregime im geografischen wie im soziokulturellen Sinn und nach Protektionismus werden lauter und zunehmend erfüllt: von Ländern in der EU wie von den USA. Diese Ordnungspolitik mag populär sein. Zu einer ‚Neuen Übersichtlichkeit’ wird sie nicht führen. Zum Menschenbild, zur gesellschaftlichen Praxis und zum digitalen Habitus unserer Moderne gehört unwiderruflich die Unübersichtlichkeit. Sie zu verstehen, in ihr eine kulturelle Stärke zu sehen, einen verantwortlichen Umgang mit ihr zu skizzieren und zugleich zu zeigen, was Philosophie hierbei leisten kann: Das sind die Ziele dieses Vortrags.

A-131802 | VHS-Studienhaus
21.2., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. phil. Uwe Beyer

Unsere postfaktische Postmoderne oder: Leben wir in einer manipulativen Epoche von ‚alternativen Fakten' und ‚Fake News'?

Was ist wirklich? Und was wirkt nur so? Diese Frage beschäftigt die Philosophie seit ihren Anfängen. Die Antworten darauf haben nicht nur erkenntnistheoretische, sondern auch gesellschaftspolitische Relevanz. Das zeigt sich aktuell in Diskussionen darüber, ob wir inzwischen in einer Epoche des ‚Postfaktischen' leben, in der gefühlte Realität für maßgeblicher gehalten wird als wissenschaftlich ermittelte Daten. Philosophisch ist gegenüber dem Begriff des ‚Postfaktischen' Skepsis angebracht. Er suggeriert, dass es eine Epoche gegeben habe, in der wissenschaftliches Denken objektive Ergebnisse gezeitigt hat und politische Entscheidungen rational, auf Basis eindeutiger Fakten, getroffen wurden. Es gibt gute Gründe, diese Annahmen selbst für ‚Fake News' zu halten. Welche Gründe sind dies? Und wie lässt sich der heutige Begriff von ‚Wirklichkeit' philosophisch charakterisieren? Solchen Fragen wird sich dieser Vortrag widmen.

A-131803 | VHS-Studienhaus
16.5., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Dr. phil. Uwe Beyer

Starke Frauen: Rosa Luxemburg und die Revolution 1918/19

Rosa Luxenburg kämpfte Zeit ihres Lebens für eine sozialistische Gesellschaft. Nach dem Studium in der Schweiz engagierte sich Luxemburg (im linken Spektrum der SPD) für die Emanzipation der Arbeiter und Frauen sowie für den Frieden. Im Krieg wurde sie wegen ihrer pazifistischen Äußerungen interniert. Ihre Unzufriedenheit mit der SPD ließ sie zusammen mit Liebknecht den „Spartakus-Bund" gründen. Den Spartakisten ging die Revolution im Winter 1918/19 nicht weit genug. Sie bliesen im Januar 1919 zum Aufstand gegen die Wahlen zur Nationalversammlung. Mit Hilfe der Reichswehr und des Freikorps wurde der Spartakus-Aufstand blutig niedergeschlagen und Liebknecht und Luxemburg ermordet. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-131809 | VHS-Studienhaus
19.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Einführung in die fernöstliche Philosophie

Philosophie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Im Gegensatz zur europäischen philosophischen Tradition war das philosophische Denken in Asien nie von Mystik und Spiritualität abgekoppelt. Wir werden uns mit philosophischen Lehren des Hinduismus und mit dem Welt- und Menschenbild sowie den ethischen Positionen des Buddhismus – einschließlich des Zen –, des Taoismus und des Konfuzianismus beschäftigen. Kleingruppe.

A-180201 | VHS-Studienhaus
5x, 12.3.–9.4., Di, 20–21:30 Uhr | 10 UStd |
40 € | **Hans Wolfgang Weber**

Ethik und Lebenskunst im 21. Jahrhundert (VIII)

Ist Glück eine Frage der Lebenskunst? Kann man Glück lernen? Eine bejahende Antwort gibt z.B. heute die Positive Psychologie. Welche Empfehlungen und Hinweise geben Philosophen? Gibt es verschiedene Arten von Glück? Was verhindert Glück? Helfen Forschungsergebnisse der Hirnforschung weiter? Gibt es aktuelle glückverheißende Utopien? Was ist der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit? Zu Wort kommen werden u.a. Wilhelm Schmid, Günther Bien, Dagmar Fenner (Philosophie), Manfred Spitzer, Daniel G. Amen (Neurowissenschaften), Heiko Ernst, Tobias Rahm, Niko Rose (Psychologie).

A-180202 | VHS-Studienhaus
8x, 13.3.–22.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
16 UStd | 51 € | **Hans Wolfgang Weber**

Heimat – nur eine rückwärtsgewandte Utopie, oder mehr?

Der Begriff Heimat gewinnt in politischen Debatten zunehmend an Bedeutung. Was ist Heimat? Welche Vorstellungen, Bedürfnisse und Sehnsüchte sind mit dem Begriff verbunden? Für den Philosophen Ernst Bloch steckt in dem Wort Heimat nicht nur eine geschönte, zur Realitätsflucht einladende Vergangenheit. Er wollte den Begriff auch vor der faschistischen Vereinnahmung retten. Aktuell gibt es auch Versuche, Patriotismus von Nationalismus und Abschottung abzukoppeln. Was aber sind „aufgeklärte Patrioten" (Thea Dorn)? Wir werden uns mit Analysen und Reflexionen von Ernst Bloch, Bernhard Schlink, Thea Dorn, Christian Schüle und Peter Zudeick beschäftigen. Kleingruppe.

A-180203 | VHS-Studienhaus
4x, 21.3.–11.4., Do, 18:30–20 Uhr |
8 UStd | 32 € | **Wolfgang Weber**

„Was können wir wissen? Was dürfen wir tun?"

Was heißt es heute zu „philosophieren"?

Die großen Grundfragen der Philosophie haben sich nicht geändert. Die Antworten unterstehen allerdings einem zeitlichen und kulturellen Wandel. Versuche einer Antwort auf diese großen Fragen werden behandelt und diskutiert. Dabei soll deutlich werden, was Philosophie eigentlich leisten kann und was es heute heißt, zu philosophieren. Anhand von Texten zur Erkenntnistheorie und vor allem der Ethik wollen wir diesen Grundfragen im Hier und Heute auf die Spur kommen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Kleingruppe.

A-180205 | VHS-Studienhaus
5x, 2.5.–6.6., Do, 20–21:30 Uhr | 10 UStd |
40 € | **Oliver Z. Weber**

100 JAHRE 1919-2019
VIELFALT
VHS

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Religion im Untergrund: Geheime Gesellschaften, Bünde und Orden

Von Beginn der Religionsgeschichte an gibt es Gruppen, die ihre Religion im Untergrund, im Geheimen ausüben. Gerade das Geheimnisvolle macht sie für die Außenwelt so faszinierend.
Bekannte Beispiele: die Mysterienkulte der Antike, die Tempelritter, die islamischen Assassinen, die Rosenkreuzer, Freimaurer, Illuminaten bis hin zum Wicca-Kult oder Scientology in der Gegenwart. Was ist Mythos und Erfindung, was ist Realität? Warum grenzen sich diese Gruppen von der Außenwelt ab? Welche Gemeinsamkeiten gibt es? Der PowerPoint-Vortrag gibt einen religionswissenschaftlichen Überblick über die wichtigsten Geheimbünde und -gesellschaften, ihre Geschichte sowie Besonderheiten.

A-131810 | VHS-Studienhaus
13.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Ulrike Peters

Heilung durch den Glauben?

Spirituelle Heilung als religionsgeschichtliches Phänomen

Nach dem ganzheitlichen Weltbild der Naturvölker und alter Kulturen bilden Heil und Heilung im seelischen wie körperlichen Sinn eine Einheit und auch in der Bibel kann man dieses Weltverständnis entdecken. In unserer westlich-christlichen war lange Zeit die Schulmedizin für die körperliche Gesundheit und die Kirche für das seelische und geistige Heil zuständig. Heute sind die Grenzen fließend: Die Schulmedizin öffnet sich der ganzheitlichen Sicht der alternativen Medizin, die Geist und Körper als Einheit sieht und Modetrends wie Wellness, Schamanismus und generell die Esoterik verbinden gesundheitlich-körperliches Wohlergehen mit Spiritualität.

A-131811 | VHS-Studienhaus
27.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Ulrike Peters

„So ist denn alles, was ihr (…) das Böse nennt, mein eigentliches Element."

Teufel, Hölle, Satanismus – ein kulturgeschichtlicher Überblick

„So ist denn alles, was ihr Sünde, Zerstörung, kurz, das Böse nennt, mein eigentliches Element" – so Mephisto in Goethes Faust. Nicht nur im Christentum, auch im Judentum und Islam ist der Teufel die Verkörperung des Bösen und der Verführer der Menschen. Die Gestalt des Teufels ist in Literatur, Film und Musik bis heute ein beliebtes Sujet – bis hin zur Subkultur des Satanismus, der Verehrung des Satan. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen religionswissenschaftlichen Überblick über die Entstehung und Entwicklung der Gestalt des Teufels in den verschiedenen Religionen und damit verbundener religiöser Phänomene wie Satanismus bis hin zur Gegenwartskultur.

A-131812 | VHS-Studienhaus
22.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Ulrike Peters

„Balsam für die Seele!"

Glückstrategien und Spiritualität für den Alltag aus Philosophie, Psychologie und Religion

Wie man entspannt und humorvoll mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigen Philosophen (Fromm, Schopenhauer), Psychologen (Watzlawick) und Humoristen (Loriot, Hirschhausen, Monty Python´s). Auf den Spuren von Marx, Luhmann und Sennett erklären wir die moderne (kapitalistische) Gesellschaft und wie man darin überlebt, ohne seine Seele zu verkaufen. Tom Hodgkinson, Martin Luther und die „Philosophie des Kaffeehauses" (Peter Altenberg) zeigen, wie man eine „spirituelle Oase" jenseits des Alltags findet. Auf dem „mittleren Pfad" (des Buddha), der antiken Philosophen und des Buches „Prediger" entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus!

A-131815 | VHS-Studienhaus
26.2., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Was ist eigentlich der Islam?

Wissenserweiterung für das religiöse Gespräch

Der Abend ist für alle allgemein Interessierten, aber auch beispielsweise für (ehrenamtlich) Tätige im Bereich der Zuwanderung. Es macht Sinn, im Dialog über Gott und Religion kenntnisreich mitsprechen zu können. Die Kern-Inhalte des Koran und der nachfolgenden Tradition sowie die Berührungspunkte zwischen Judentum, Christentum und Islam werden in den Blick genommen. Auch die Unterschiede zwischen Sunniten, Schiiten, Aleviten, Jesiden, Drusen sind Thema.

A-131818 | VHS-Studienhaus
18.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Meister Eckart – der Zen-Buddhist

Der mittelalterliche Dominikaner Meister Eckhart, der auch in Köln wirkte, gilt im Zen-Buddhismus als größter europäischer Denker und Prediger. Nicht ohne Grund wurde er von der Inquisition als Ketzer angeklagt. Seine Thesen sind anspruchsvoll und keine „leichte Kost". Der Vortrag vermittelt eine Einführung in sein Denken und sein Leben. Dabei geht um Mystik und um das Streben nach Erkenntnis und Erleuchtung, bei dem die weltlichen Anhaftungen und das Ego aufgegebenen werden müssen.

A-131819 | VHS-Studienhaus
7.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Buddhismus: Umgang mit Krisen

Annehmen, was ist

Derzeit erleben wir viele Krisen, von denen uns einige existentiell zu bedrohen scheinen. Krisen wollen wir lieber vermeiden und ein Leben frei von ihnen führen. Aus buddhistischer Sicht gehören Krisen zu unserem Leben. Es geht nicht darum, sie vermeiden zu wollen, sondern einen geschickten Umgang mit ihnen zu entwickeln. Buddhisten entwickeln eine Einstellung, die konstruktiv auf Krisen zugeht, auch ihre positiven Seiten zu sehen versucht. Gelingt dies, verlieren Krisen ihren bedrohlichen und ängstigenden Charakter und werden als natürlicher Verlauf unseres Lebens wahrgenommen. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit. Er ist Autor des Buchs „In Achtsamkeit zu einander finden – die buddhistische Sprache der Liebe". Kleingruppe.

L-181801 | VHS Lindenthal
24.5., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Achtsamkeitstag: Buddhismus im Jetzt

Achtsamkeit in der Kommunikation

Kommunikation umfasst unser gesamtes Leben. Sie kann uns in eine tiefe Verbindung mit unseren Mitmenschen bringen und zu Mitgefühl und Verstehen führen. Unachtsame Kommunikation kann zu Unverständnis, Streit und Trennung führen. Wir lernen die Grundlagen und Voraussetzungen einer achtsamen und einfühlenden Kommunikation kennen, die auf Verstehen und Verstandenwerden basiert. Sehr viel Aufmerksamkeit wird im Workshop auf die innere Haltung gelegt, mit der wir uns und unseren Mitmenschen begegnen. Achtsame Kommunikation bereichert unser Leben, macht es lebendiger und ermöglicht uns auch in Krisen und Konflikten mit den anderen in Beziehung zu bleiben, offen und gewaltfrei mit ihnen zu kommunizieren. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit. Er ist Autor des Buchs „In Achtsamkeit zu einander finden – die buddhistische Sprache der Liebe“. Kleingruppe.

A-181803 | VHS-Studienhaus
12.5., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Werner Heidenreich

Anleitung zum Glücklichsein

Glück wahrnehmen und wertschätzen lernen

Glück ist im Alltag oft nur kurzfristig zu erreichen. Schon nach kurzer Zeit verlieren Begegnungen, Situationen und Dinge, die uns zuvor glücklich machten, ihren Reiz. Doch jeder Moment, auch die schwierigen und uns belastenden Augenblicke, tragen auch viele glückliche Anteile in sich. Wir können durch Übung zu einem stabilen glücklichen Bewusstsein gelangen. Bei allem spielt Achtsamkeit und ein bewusst verlangsamtes ruhiges Handeln eine wichtige Rolle. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit. Er ist Autor des Buchs „In Achtsamkeit zu einander finden – die buddhistische Sprache der Liebe“. Kleingruppe.

A-181804 | VHS-Studienhaus
5.4., 6.4., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–16 Uhr |
12 UStd | 55 € | **WE** | **Werner Heidenreich**

Psychologie

Psychologisches Grundwissen (Vorträge)

Sigmund Freud – Einführung in die Psychoanalyse

Sigmund Freud gilt als der große Entdecker des Unbewussten. Seine „Psychoanalyse“ begründete die moderne Psychologie. Freuds Theorien müssen aber heutzutage auch ergänzt und korrigiert werden. Der Abend befasst sich mit den folgenden Freud‘schen Themen: Das Ich, das Es und das Über-Ich, die Sexualtheorie, der Lebens-, Todes- und Aggressionstrieb, Frustrationen, Verdrängung und Neurose, der Ödipuskomplex, die Ich-Stärkung, das Unbewusste allgemein und das menschliche Traumleben. Kernfragen sind: Wie stellte sich Freud grundsätzlich den „psychischen Apparat“, die Seele, vor? Und wie stark motivieren oder steuern uns die Triebe, besonders in der Sexualität?

A-138211 | VHS-Studienhaus
26.2., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“ (E.T.A. Hoffman).

Zur Erforschung der Träume

Der Titel des Vortrags stammt von E.T.A. Hoffmann. Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung. Sie erhalten eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole. Die unterschiedlichen Traumarten werden vorgestellt und die Frage: „ Wie gehe ich am besten mit meinem Traum um?“ wird thematisiert. Der Referent ist Autor der Bücher „Träume verstehen“, „Traumsymbole“ und „Trauer in Träumen“ und „Traumdeutung“.

A-138214 | VHS-Studienhaus
4.6., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Die Kindheit – Schatten und Spuren

„Warum bin ich so wie ich bin?“ oder „Wer bin ich?“ Wer authentisch und identisch mit sich selbst leben will, muss die Kindheit wahr erkennen und annehmen und sie nicht beschönigen oder verfremden. Die Kindheit ist die Erstprägung, die „Wurzel des Baumes Mensch“. Die ersten Erfahrungen mit Schuldgefühlen, Angst oder Vertrauen, sind außerordentlich schwer zu löschen. Umlernen ist nicht einfach – aber dann möglich, wenn etwas bewusst ist. Schwangerschaft und Geburt, die orale Phase, die Mutterbeziehung, frühe Freunde, Bindungserfahrungen oder Trennungen, sichere Heimat, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: Sie alle hinterlassen Muster, die – psychologisch und pädagogisch gesehen – unsere Verhaltensweisen und Emotionen und nicht zuletzt unsere späteren Beziehungen gestalten.

A-138215 | VHS-Studienhaus
5.2., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Umgang mit Abschied, Trauer und Verlust

„Abschiedlich leben“ empfiehlt Verena Kast in ihrem Bestseller „Trauer“ als generelle Einstellung jedem. Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, um Beziehungs-Trennungen, Umzüge, kleinere alltägliche Abschiede, aber wesentlich auch um das Sterben. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang, er ist vielleicht sogar die Tür zu einer neuen, besseren Entwicklung. Endgültiges Abschiednehmen fällt nicht leicht. Trennungen und Verluste müssen ertragen, gelebt, durchlebt und verarbeitet und der Prozess des Übergangs kann nicht übersprungen oder geleugnet werden. Der Referent ist Autor des Buches „Trauer in Träumen“.

A-138219 | VHS-Studienhaus
9.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

„Elevator Pitch“ – Volle Aufmerksamkeit in 60 Sekunden

Stellen Sie sich vor, Sie haben 60 Sekunden Zeit, um Ihr Gegenüber auf sich oder Ihre Idee aufmerksam zu machen. Und Sie erleben Schrecksekunden mit mehr als einer Prise Unsicherheit. Woran liegt das? In diesem interaktiven Vortrag zeigt Ihnen Life- und Business-Coach Petra Nießen die „Don’ts“ einer Kurzpräsentation und Sie erleben, worauf es wirklich ankommt. Bitte beachten Sie: am 5. und 6. April findet ein Workshop zu dem Thema statt.

A-138220 | VHS-Studienhaus
12.2., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Petra Nießen

Auf den Spuren des Erfolgs – wie man bekommt, was man will!

Folgen Sie dem Stern Ihrer Bestimmung

Sie wollen einen Wandel in Ihrem Leben. Sie sind unzufrieden mit dem, was ist: Sie suchen etwas, das Sie nicht haben. Sie tragen einen Traum in sich und suchen nach Wegen, diesen zu verwirklichen. Es ist einfach, negativ und unmotiviert zu sein. Jedoch bedarf es eines klaren Bewusstseins, sich positiv und

motiviert ins Leben zu stellen. Erfolg – sei es im Beruf, in Beziehungen oder im Hinblick auf Gesundheit – setzt geistig-seelische Aktivität und Handlung voraus. Sie lernen die 9 Prinzipien für Erfolg kennen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138221 | VHS-Studienhaus
Do, 11.4.19, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Rhetorik und Körpersprache

Das Einmaleins lebendigen Redens

„Das Was bedenke wohl, doch mehr bedenke Wie!“ (J.W. v. Goethe). An diesem Abend bekommen Sie Ideen dazu, wie Sie mit Ihrer Stimme begeistern und durch Körpersprache überzeugen können. Themenschwerpunkte aus der Rhetorik werden sein: Überzeugend sprechen – der Einsatz von Dynamik: wie nutze ich meine Stimme authentisch? Sprechtempo, Ansprache. Im Bereich der Körpersprache geht es um Erfolgsfaktor Körpersprache und die Kraft der nonverbalen Kommunikation. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138222 | VHS-Studienhaus
Di, 22.1.19, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Wie gelingt ein glückliches Leben?

Gibt es „das Glück“ schlechthin?

„Wir sind alle gleich geboren in dem Sinne, dass wir alle Menschen sind, die den gleichen eingeborenen Wunsch haben, Leiden zu vermeiden und Glück zu finden“ (Dalai Lama). Der Vortrag beleuchtet, was zum Glücklichsein beiträgt: zum einen die Grant-Studie mit der Fragestellung „ Welche Faktoren machen ein glückliches Leben aus?“ Zum anderen die „Glücksformel“ und wie wir sie in unserem Leben anwenden. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138223 | VHS-Studienhaus
Di, 9.4.19, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Warum es unsere Träume immer gut mit uns meinen

Sind Träume nur Schäume?

„Der Traum ist der königliche Weg zu unserer Seele.“ (Siegmund Freud). Der Vortrag öffnet den Blick für das Reich der Seele. Haben die Bilder unserer Träume einen Sinn? Warum Träume akutem Stress vorbeugen. Träume wollen uns aufmerksam machen. Die vier wichtigsten Funktionen unserer Träume. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138224 | VHS-Studienhaus
Do, 31.1.19, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (F. Nietzsche)

Zum Sinn des Lebens

Der Mensch braucht eine Antwort auf das „Wozu? Warum?“. Jedenfalls ist das Leben dann erträglicher. Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, aber in schmerzlichen Zuständen wird eine solche Antwort oft gesucht. Der „Wille zum Sinn“ mag entscheidend sein, die Sinn-Antworten selbst sind eher relativ. Sie erhalten insbesondere Informationen zur „Logotherapie“ des Wiener Arztes und Psychologen Viktor Frankl. Er vertritt – neben Sigmund Freud und Alfred Adler – die sogenannte dritte Wiener Schule, die die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise konstatiert und bei der Sinn heilt. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Denkweisen der Stoiker (das Leben „stoisch“ nehmen) und die Sinnangebote der Religionen (z.B. „Gelassenheit“ im Buddhismus).

A-138228 | VHS-Studienhaus
21.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

Wenn die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß

Nonverbale Kommunikation zwischen Tier und Mensch liefert Antworten

Eine Tierärztin mit ganzheitlichem Ansatz gibt Einblicke in die Technik und Möglichkeiten der nonverbalen Kommunikation zwischen Tier und Mensch und die Bedeutung der Tier-Mensch-Spiegelung bezüglich Krankheiten und Verhaltensauffälligkeiten von Tieren. Wer gelernt hat, sein Herz bewusst einem Tier gegenüber zu öffnen, der ist auch fähig, dies gegenüber Menschen zu tun. Er wird sensibler und empfänglicher. Die Referentin ist leitende Tierärztin in einer Kleintierpraxis. Sie verwendet Tierkommunikation als weiteres Tool wie Röntgen oder Blut abnehmen.

A-138230 | VHS-Studienhaus
28.3., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Katrin Wontorra

Smart führen – mit emotionaler Intelligenz

„Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen.“ Die Qualität von Beziehungen zeichnet sich in der Regel durch das rechte Maß von Herz und Verstand aus. Untersuchungen bestätigen immer mehr die Bedeutung von emotionaler Intelligenz im Bereich von Führung und Management. Dieser Vortrag verdeutlicht Ihnen Ihre Führungskompetenz und zeigt Möglichkeiten zu mehr Handlungsfreiheit, emotionaler Klarheit und besseren Beziehungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138235 | VHS-Studienhaus
Di, 14.5.19, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Leichter kluge Entscheidungen treffen

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“ Sie erfahren etwas darüber, warum wir Entscheidungen treffen; was zur Entscheidungsfindung beiträgt, die Methode zur Entscheidungsfindung (das 10 – 10 – 10 Modell), wichtige Fragen zur Entscheidungsfindung und Tipps für bessere Entscheidungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138236 | VHS-Studienhaus
Di, 25.6.19, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Resilienz – Was Menschen wirklich stark macht

„Du bist Dein eigener Herr und Meister. Deine Zukunft hängt von Dir selbst ab“, sagt Buddha. Zu diesem Erfolgsmodell gehören folgende Faktoren: Körperliche Fitness, Veränderungen ermöglichen, Achtsamkeit lernen und die Kunst des Loslassens. Der Vortrag beleuchtet jedes oben genannte Thema durch Informationen und Übungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138237 | VHS-Studienhaus
Do, 27.6.19, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Zur Psychologie und Pathologie des“Ich“ und des „Selbst“

Welche Formen der Ich-Stärkung und der Heilung des Selbst kann die Psychoanalyse anbieten?

Heutzutage ist das »Ich« beziehungsweise das »Selbst« vielfältigen massiven Herausforderungen ausgesetzt. Da gibt es den Anspruch nach Selbstoptimierung, nach Flexibilität, die Angst vor dem Ich-Verlust, da kommt es zu Selbstentfremdungen, zum ›Erschöpften Selbst‹ (Ehrenberg), der Angst vor der Ich-Enteignung durch die zuneh-

mende Digitalisierung. In unseren psychotherapeutischen Praxen begegnen uns immer mehr Ich-Deformationen, Selbststörungen, Borderline-Patienten und andere Erkrankungen des Ichs. Welche Formen der Ich-Stärkung und der Heilung des Selbst((Kohut) kann die Psychoanalyse anbieten? Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138239 | VHS-Studienhaus
11.4., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Thomas Auchter

„Komm in meine Liebeslaube!“ Oder: Wo die Liebe hinhaut, wächst kein Gras mehr!

Zweisamkeit in Literatur und Gesellschaft vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Ins Reich der Liebe und des zärtlichen Händchenhaltens entführen uns die illustren Werke zahlreicher Literaten von einst und jetzt. Leidenschaftlich, pathetisch, komisch, grell oder aggressiv wird die Liebe zum feurigsten Elixier des Lebens. Noch im Mittelalter hatten Liebe, Sex und dauerhafte Verbindung wenig miteinander zu tun. Auf lebhafte Art und Weise erklärt der illustre literarische Spaziergang durch die Jahrhunderte, wie die großen Gefühle der romantischen Liebe (des 19.Jahrhunderts) uns heute zur Heirat bewegen – und uns vor das Problem stellen, wie wir es mit dem oder der Erwählten länger als 14 Tage aushalten! Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138240 | VHS-Studienhaus
4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Vertraue Dir selbst, sonst macht‘s keiner!

Nur wer sich selbst vertraut, dem können auch andere vertrauen und folgen. Ohne Selbstvertrauen kann kein nachhaltiger Erfolg in Beruf und Privatleben entstehen. Aber wie baut man Selbstvertrauen auf? Kann man das „erlernen“? Der Vortrag zeigt auf, wie jeder sofort damit beginnen kann, sein Selbstvertrauen systematisch aufzubauen und im Verhalten zu trainieren. Die 10 Einsteiger-Tipps erleichtern Ihnen den Start. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138241 | VHS-Studienhaus
Do, 16.5.19, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

Stress erleben – Stress verstehen?

Es gibt kein richtiges Mittel für das falsche Leben

Fast jeder kennt Stress. Wie wir Stress verstehen, besser damit umgehen und gleichzeitig Wohlbefinden generieren können, das erfahren Sie in diesem Vortrag. Themen werden sein: Was passiert in unserem Körper und Gehirn bei Stress? Was ist Stress? Unterscheidung der drei Stress-Stufen. Strategien für zukünftiges Wohlbefinden. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138244 | VHS-Studienhaus
Di, 19.2.19, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | * |
Hilde D. Schiffer

„Wie (dich die) Arbeit (wieder) reich macht!“

Über das Verhältnis von Arbeit und Lebensglück von Marx bis Trump

Die kapitalistische Wirtschaft hat entschieden zur Verbesserung der Lebensverhältnisse in Europa beigetragen, behaupten Neil Fergusson und Niklas Luhmann. Und: Wer mit seinem Arbeitsplatz zufrieden ist, gehört zu den Glücklichen im Lande. Wer es schafft, damit viel Geld zu verdienen, gehört nach Calvin und anderen Protestanten zu den Auserwählten Gottes – und kann – wie Trump – sogar Präsident der USA werden. Karl Marx hingegen betont eher die negativen Effekte der Geldwirtschaft: Der Ausbeutungscharakter der entfremdeten Arbeit in kapitalistischen Gesellschaft mache wenige reich, aber viele arm. Max Weber, Erich Fromm und Dorothee Sölle betonen die negativen Effekte des Arbeitswahns, der viele Menschen um ihre Lebenszeit bringt. Gemeinsam diskutieren wir, wie das Verhältnis von Arbeit und Leben besser gestaltet werden könnte. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138254 | VHS-Studienhaus
19.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Das hochsensible Kind – das etwas andere Kind

Die übersehene Begabung

Hochsensible Kinder sind nicht selten erstaunlich vielseitig begabt. Wird ihre ausgeprägte Intuition und besondere Empfindsamkeit jedoch nicht erkannt und beachtet, kommt es zu Überforderung und Überlastung. Hier bedarf es möglichst frühzeitig einer einfühlsamen und umsichtigen Unterstützung und Begleitung. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Psychotherapie, wobei die Potentialentfaltung hochsensibler Menschen ein zentrales Kernthema ist.

A-138255 | VHS-Studienhaus
9.5., Do, 19:30–20 Uhr | 5 € | * |
Ute Akbar

Destruktivität und Nationalismus

Zur Psychologie des national-religiösen Wahns

Wer sich selbst für den Größten hält, gilt gemeinhin als nicht bei Verstand. Wer sein Volk für das Beste der Welt imaginiert, gilt als Patriot: Im Zuge des 19. Jahrhunderts entstand dieser Nationalismus. Die Einheit des deutschen Volkes sollte unter Ausschluss der Slawen, der Franzosen und der Juden erreicht werden. Nach der gescheiterten Revolution von 1848 entstand daraus – nach Christina von Braun: „Der ewige Judenhass“ – eine zur Gewalt neigende, nationale Religiosität, die den Germanen heiligte und von einem arischen Christus träumte. Im „Dritten Reich“ entwickelte sich daraus – so die These des Referenten – „Glaube als Passion – eine „totale Religion“, die mit pseudowissenschaftlicher Tünche versehen, unter Ausschluss aller ethischen Werte, daran arbeitete, ihre Wahnideen Fleisch werden zu lassen. Und auch heute hält der nationale Wahn die Welt in Atem. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138256 | VHS-Studienhaus
26.2., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

„Die Kunst, zu l(i)eben!“

Erich Fromms Ratschläge für ein gelingendes Leben

Erich Fromm (1900-1980), Psychoanalytiker, Soziologe und Philosoph beschäftigte sich intensiv mit der Frage, welche Lebenseinstellung zu Freude, Vitalität und Wohlsein führt. In seinen bekanntesten Werken „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“ versucht Fromm Wege (und Irrwege) zu einem erfüllten Leben aufzuzeigen. Mit Hilfe unterhaltsamer Videospots werden die Gedanken Fromms zur Lebensgestaltung und Partnerschaft vorgestellt und in Bezug auf unsere aktuelle Zeit- und Lebenssituation diskutiert. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138264 | VHS-Studienhaus
4.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. Torsten Reters

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit ist leider nicht immer selbstverständlich. Psychische Störungen sind sehr häufig und haben Auswirkungen auf alle Lebensbereiche – wobei die Ursachen und Erscheinungsbilder sehr vielseitig sind.
Häufig herrscht Ratlosigkeit, oft auch deshalb, weil die auftretenden Probleme gar nicht als Anzeichen behandelbarer Störungen erkannt werden. 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 und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnah und allgemein verständlich Vorträge und Austauschmöglichkeiten an. Dabei geht es in erster Linie um Prävention und Erkennen von Störungen, jedoch auch um die Darstellung einzelner Krankheitsbilder. Allen gemein ist die Grundhaltung, jedweden Störungen mit Respekt, partnerschaftlicher Akzeptanz und Wertschätzung für Betroffene und Angehörige zu begegnen.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Kino zeigt Seele

Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckard Busch Stiftung und die Volkshochschule Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexperten begleitet, so dass im Anschluss an den Film immer die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie!
Eine verbindliche Kartenreservierung kann ausschließlich erfolgen unter
Tel. (0221) 4694240 oder per
E-Mail: info@kinogesellschaftkoeln.de.
Karten auch an der Abendkasse.
Achtung: die VHS-Karte gilt hier nicht.

Kino zeigt Seele: „Die Überglücklichen“

Thema: Bipolarität
Zum Film: Zwei Psychiatrie-Patientinnen freunden sich trotz ihres sehr unterschiedlichen Naturells an. Die eine neigt zu hysterischen Ausbrüchen, während die andere eher introvertiert ist. Gemeinsam planen sie, aus der Klinik auszubrechen. Für das anschließende Expertengespräch steht Herr Dieter Schmitz, Facharzt für Psychotherapie und Psychiatrie, Chefarzt der May Way Klinik, Reichshof-Eckenhagen, zur Verfügung.
A-131732 | Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
10.1., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | * |
Bettina Busch

Kino zeigt Seele: „Eleanor & Colette“

Thema: Psychiatrie und Rechte in der Psychiatrie
Zum Film: Eleanor Riese ist an paranoider Schizophrenie erkrankt, kann jedoch mit Medikamenten ein selbstständiges Leben führen. Allerdings bereiten ihr die Medikamente starke Nebenwirkungen, weswegen sie selbst über die richtige Dosierung bestimmen möchte. Weil sich ihre Ärzte jedoch weigern, ihr das zuzugestehen, sieht Eleanor keine andere Möglichkeit, als vor Gericht zu ziehen. Im Anschluss an den Film steht Frau Prof. Dr. med. Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank, ärztliche Direktorin der LVR-Klinik Köln, zum Gespräch zur Verfügung.
A-131733 | Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
13.2., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | * |
Bettina Busch

Kino zeigt Seele: „Die beste aller Welten“

Thema: Drogen
Zum Film: Sie sehen die wahre Geschichte einer drogenabhängigen Mutter, der abenteuerlichen Welt ihres Kindes und ihrer Liebe zueinander. Adrian erlebt eine Kindheit in einem außergewöhnlichen Milieu, der Salzburger Drogenszene, und mit einer Mutter zwischen Fürsorglichkeit und Drogenrausch. Trotz allem ist es für ihn eine behütete Kindheit, die beste aller Welten, bis sich die Außenwelt nicht mehr länger aussperren lässt. Im Anschluss an den Film stehen die Diplom-Psychologinnen Anika Steinmann und Stefanie Schwenzner von der Drogenhilfe Köln für Gespräche zur Verfügung.
A-131734 | Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
20.3., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | * |
Bettina Busch

Missachtung – Verachtung – Frauenhass: Femicid an Frauen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Gewalt gegen Frauen als eines der größten Gesundheitsrisiken von Frauen weltweit. Femicid geht noch weiter: er ist Mord an Frauen. Über Fakten und auch den Widerstand von Frauen berichtet Karin Schüler. In Nicaragua hat die Bewegung 2011 den Schmetterling als Symbol für ihre Träume und den Kampf gegen das „verheerende“ Niveau von Gewalt an Frauen in diesem Land gewählt. Ein von neuer Hoffnung getragener Schritt, auf Gewalt insbesondere auf die Morde (femicidio) an Frauen hinzuweisen – die in Zentralamerika und Mexiko die höchste Zahl an sexualisierter Gewalt gegen Frauen in der Welt aufweist. Die Referentin war als Entwicklungshelferin in Afghanistan, Brasilien-Nord und Nicaragua tätig und ist engagiert in der feministischen außerparlamentarischen Frauenbewegung (Medica mondiale, frauen in bunt).
A-131736 | VHS-Studienhaus
14.3., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Karin Schüler

Der Mensch und seine Ängste

Angst ist normal, nicht ungesund und sie schützt sogar. Problematisch sind aber das Zuviel an Angst und die namenlose, „generalisierte Angst“. Statt Trauer, Wut, Aktivität bleibt manchmal eine diffuse Angst zurück, die sich ausgebreitet hat, die auf einem unbekannten Trauma fußt, die Panik und Phobie werden kann. Was bedeuten meine Albträume? Wie angstfrei kann ein Lebewesen überhaupt sein? Eine Annäherung an das Wesen der Angst und den Umgang mit ihr ist Thema dieses Abends.
A-131770 | VHS-Studienhaus
19.3., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | * |
Willy Peter Müller

100 JAHRE 1919-2019 ZUSAMMENHALT VHS

Psychose-Forum
Erfahrungen und Perspektiven in und mit der Psychiatrie

Das Psychose-Forum lädt psychisch belastete Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch ein. Alle Teilnehmenden gelten als Experten in jeweils „eigener Sache". Wir wollen einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste wird beim ersten Treffen gemeinsam zusammengestellt. Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel und Cornelia Schäfer. In Kooperation mit dem Psychose-Forum.

A-131772 | VHS-Studienhaus
24.1., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131773 | VHS-Studienhaus
7.2., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131775 | VHS-Studienhaus
7.3., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131776 | VHS-Studienhaus
21.3., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131777 | VHS-Studienhaus
4.4., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131778 | VHS-Studienhaus
9.5., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131780 | VHS-Studienhaus
21.2., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131781 | VHS-Studienhaus
23.5., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131782 | VHS-Studienhaus
13.6., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

A-131783 | VHS-Studienhaus
27.6., Do, 16:15–18:15 Uhr |
entgeltfrei | * | **Susanne Heim**

Kommunikation und Begegnung

NLP in der beruflichen Kommunikation
Bildungsurlaub (fünftägig)

Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Neben den fachlichen Kompetenzen spielen die zwischenmenschlichen Aspekte, wie der Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden eine wichtige Rolle. Das Seminar vermittelt Ihnen wirkungsvolle Techniken und praktische Werkzeuge, die sie in Ihrem beruf lichen Alltag nutzen können. Sie können Ihr Verhalten besser steuern und reflektieren. Sie lernen, gelassener und souveräner in kritischen Gesprächssituationen bei kommunikativen Missverständnissen und herausfordernden Situationen zu reagieren. Eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten unterstützt Ihren Lernerfolg.

A-182301-BU | VHS-Studienhaus
5x, 9.9.–13.9., Mo–Fr, 9:30–16:30 Uhr |
40 UStd | 240 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

Bildungsurlaub (dreitägig)
A-182302-BU | VHS-Studienhaus
3x, 18.3.–20.3., Mo–Mi, 9:30–16:30 Uhr |
24 UStd | 144 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

Wie kann es gelingen, dass die (Urlaubs-)Entspannung im beruflichen Alltag anhält?
Bildungsurlaub

Ihr letzter Urlaub ist gerade einmal ein paar Tage her und Sie fühlen sich schon wieder urlaubsreif? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie ganz individuell zu Ihrer eigenen Kraft finden und diese dauerhaft nutzen können. Wie wäre es, wenn Sie sich selbst Halt, Sicherheit und eine gute Struktur für Ihren beruflichen und privaten Alltag geben könnten? Es lohnt sich inne zu halten und aus der eigenen inneren Stärke heraus das (Arbeits-)Leben zu meistern. Lassen Sie alle Anstrengungen los, gehen Sie lösungsorientiert vor und zeigen Sie sich und anderen ganz entspannt und mit viel Freude Ihre Leistungen. Nehmen Sie sich Zeit für einen Urlaub in Ihr Inneres, damit Ihre Urlaube im Außen lange anhalten können. Die Dozentin ist. Life- und Business-Coach. Kleingruppe.

A-182303-BU | VHS-Studienhaus
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9:30–16:30 Uhr |
40 UStd | 240 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
BU | **Petra Nießen**

Image für's Ego: Wirkungsvoll auftreten – Erfolgreich leben

Den Schlüssel zum Erfolg tragen wir alle in uns: Es ist die eigene Persönlichkeit, die uns einzigartig macht. Richtig ausgebildet können wir unsere Stärken und Schwächen gezielt privat und beruflich nutzen. Im Seminar lernen Sie: Selbst- und Fremdbild einschätzen; Körpersprache sinnvoll nutzen; positive Kommunikation; Präsenz im Raum; Charisma und Ausstrahlung. Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.

L-182305 | VHS Lindenthal
24.3., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

„Das Wagen wagen!" – Schnupperwochenende NLP

Im entscheidenden Moment das Richtige wagen! Sie fragen sich sicherlich: Wie soll das gehen? Oft trauen wir uns aus vielerlei Gründen nicht, unsere Gedanken zu verwirklichen und der inneren Stimme zu folgen. An diesem Wochenende lernen Sie, wie Sie durch NLP Ihren Handlungsspielraum erweitern, Ihre Wahrnehmung schärfen und die vorhandenen Ressourcen optimal nutzen. Wir erfahren an praktischen Beispielen, wie Sie herausfordernde Situationen gezielt meistern können und dabei mehr Selbstsicherheit gewinnen. Kleingruppe.

A-182306 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, So, 9:30–17 Uhr | 18 UStd |
108 € | **WE** | **Günter Brück, Renata Kern**

Mit „Nahkampf" charmant jedes Ziel erreichen

Der erste Schlag muss sitzen, natürlich im übertragenen Sinn. Werden Sie schlagfertiger, aktionsschneller und stressresistenter. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Kampfsport-Techniken sich auf die freundliche Kommunikation übertragen lassen. Heidi Pütz trainiert bei einem Ausbilder des Verteidigungsministeriums, wie man mit Mut und Selbstbewusstsein taktisch klug handelt. Diese Methoden werden Ihnen helfen, wenn Sie auch in Stresssituationen Ihre Freundlichkeit beibehalten wollen. Darüber hinaus ist sie europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association verliehen. Kleingruppe

L-182306 | VHS Lindenthal
7.4., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

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. Auch Ausflüge und Museumsbesuche mit Führungen können bei Interesse organisiert werden. Sie sind herzlich willkommen! (14-tägig)

R-182307 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50996 Köln
12x, 15.1.–25.6., Di, 10:45–12:15 Uhr, Di, 10:45–13:45 Uhr | 26 UStd | 83 € | **Erika Röttgen**

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen“, macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch 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. Kleingruppe.
A-182319 | VHS-Studienhaus
14.4., So, 9:30–17 Uhr | 9 UStd | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Arbeitskreis für Menschen mit und ohne Behinderung

In unserem Kreis treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung, um sich näher zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Wir reden miteinander über unsere Wünsche und Ziele, über unsere Sorgen und Ängste, wir spielen und unternehmen etwas zusammen. Neue Teilnehmende sind jederzeit erwünscht und willkommen. 14-tägig.
A-182320 | VHS-Studienhaus
11x, 25.1.–12.7., Fr, 17–19:15 Uhr | 33 UStd | 25 € | **Elisabeth Gramatzki**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk“ und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“, – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater. Kleingruppe.
A-182330 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182331 | VHS-Studienhaus
17.2., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182332 | VHS-Studienhaus
1.6., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Flirten mit Charisma

Menschen mit Selbstvertrauen wirken attraktiv, das zeigen viele Studien. Was beim Flirten gesagt wird, wird ohnehin oft überbewertet. Die Körpersprache ist entscheidender und wirkt wesentlich subtiler. An der inneren Einstellung zu sich selber, die sich an der Körpersprache ablesen lässt, kann man sehr gut arbeiten und noch an einigen anderen Dingen, die dem Flirten das Angestrengte nehmen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie viel Sie mit Ausstrahlung erreichen. Und mit Komplimenten. Vor allem dann, wenn Sie nicht zu viel auf einmal wollen. An einem Abend geht die Gruppe aus. Wohin, wird noch nicht verraten. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und NLP-Master. Er war in seiner Freizeit jahrelang Eventleiter bei einem Singleclub. Er bittet eindringlich um pünktliches Erscheinen jeweils um 18:30 Uhr! Bitte beachten: am 24. Mai findet das Seminar in der VHS Lindenthal statt.
A-182333 | VHS-Studienhaus
3x, 17.5.–31.5., Fr, 18:30–21:30 Uhr, Fr, 18:30–23 Uhr | 14 UStd | 45 € | **Wolfgang Uhle**

„Ins kalte Wasser“

Sommer-Intensiv-Angebot

Über den eigenen Schatten zu springen, wünschen sich Viele. Beim Flirten, Smalltalk und überhaupt. In diesem Seminar mit Spaßfaktor geht es um das Ausloten von Chancen, die in uns liegen. Das Übertreten von eigenen Grenzen, um zu wachsen. Um spielerisch Dinge auszuprobieren, die man sich bisher nicht getraut hat. Sich in den Mittelpunkt zu stellen, die Aufmerksamkeit bewusst auf sich zu ziehen. Kleinen Kindern fällt das leicht, uns Erwachsenen jedoch oft schwer. Dabei hilft es im Beruf und Privatleben, schnell in andere Rollen schlüpfen zu können, sich auf Neues einzulassen und Profil zu zeigen. Als Führungskraft, Mitglied einer Gruppe, Organisator, Moderator, Beziehungspartner, Kreativer und und und.... Das Seminar findet in- und outdoor statt. Mit Elementen aus NLP und Improtheater. Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und NLP-Master. Er war in seiner Freizeit jahrelang Eventleiter bei einem Singleclub. Er bittet eindringlich um pünktliches Erscheinen. Bitte beachten: am 5. und 6. August 15 bis 18 Uhr, am 7. August 19 bis 22.45 Uhr.
A-182334 | VHS-Studienhaus
3x, 5.8.–7.8., Mo, 5.8., 15–18 Uhr, Di, 6.8., 15–18 Uhr, Mi, 7.8., 19–22:45 Uhr | 13 UStd | 42 € | **Wolfgang Uhle**

„Single, trau dich!“

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Wie Menschen zusammen finden, und was dabei hilft, auf Dauer glücklich miteinander zu werden, zeigt das humorvolle Seminar auf den Spuren der Liebe.Im Kreise anderer Singles klären wir, was Beziehungen haltbarer macht und schauen, wie „Liebe“ tatsächlich funktioniert Wir erkennen, was beim Flirt und bei Konflikten hilft sowie was Beziehungen dauerhaft macht. Der Dozent ist Sachbuchautor (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!“,„Das geheimnisvolle 1x1 der Liebe“). Kleingruppe.
A-182344 | VHS-Studienhaus
2.6., So, 12:30–18 Uhr | 7.33 UStd | 34 € | **WE** | **Dr. Torsten Reters**

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. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen. Kleingruppe.
A-182366 | VHS-Studienhaus
1.2., 2.2., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 9:30–17 Uhr | 13 UStd | 60 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Körpersprache – mehr als Worte
Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung
Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? 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. Kleingruppe.
A-182367 | VHS-Studienhaus
7.4., So, 9:30–17 Uhr | 9 UStd | 42 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Sprachkarate
Der beste Kampf ist der, der nicht geführt werden muss. Aber wenn doch – dann richtig. Sie lernen eine „Energie sparende“ Methode kennen, die Ihnen hilft, Konflikten und Auseinandersetzungen besser gewachsen zu sein. Sie arbeiten an Ihrer nonverbalen Kommunikation, um Ihrer Umgebung von vornherein zu signalisieren, dass Sie sich nicht als Opfer eignen. Zudem lernen Sie, eine Reihe von Verhaltens- und Kommunikationsmustern zu erkennen, Grenzen rechtzeitig zu setzen, „rhetorische Wehr- und Abwehrtechniken“ für den Ernstfall sowie Stress meidende Strategien für „heiße“ Situationen, damit Sie die Kontrolle über Ihre Reaktion und damit über die Situation bekommen. Kleingruppe.
L-182367 | VHS Lindenthal
25.5., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd | Skript: 3 €, zzgl. Entgelt: 46 € | **WE S** | **Annette Schelb**

„Elevator Pitch“ – Volle Aufmerksamkeit in 60 Sekunden
Workshop
Stellen Sie sich vor, Sie haben 60 Sekunden Zeit, um Ihr Gegenüber auf sich oder Ihre Idee aufmerksam zu machen. Wie machen Sie das? Und ist es sogar möglich, dass Sie in weniger als einer Minute von sich überzeugen? „Das geht“, sagt Life- und Business-Coach Petra Nießen und führt Sie mit bewährten Methoden an Ihr Aha-Erlebnis heran. Mit viel Freude, entspannt und gleichzeitig zielgerichtet, können Sie herausfinden, was für Sie – ganz individuell – so gut passt, dass Sie gleichzeitig authentisch und überzeugend sind. Kleingruppe.
A-182371 | VHS-Studienhaus
5.4., 6.4., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17:30 Uhr | 13 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE** | **Petra Nießen**

Flirt-Marketing
Kontakte knüpfen in Privatleben und Beruf
Wie finde ich den richtigen Partner oder die richtige Partnerin? Diese Frage beschäftigt uns – ob wir das triste Single-Dasein beenden wollen oder im Beruf auf Kontakt-Netzwerke angewiesen sind. Wir trainieren, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen und Körpersprache einsetzen. Eine Traumpartnerin bzw. einen Traumpartner lassen sich nicht herbeizaubern – aber wir werden die Auswahl erheblich vergrößern! Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.
A-182377 | VHS-Studienhaus
16.6., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Körpersprache: Selbstsicher auftreten – Charismatisch wirken und überzeugen
Die meisten körpersprachlichen Signale versenden wir unbewusst. Nur deren Wirkung bekommen wir tagtäglich zu spüren in den Reaktionen anderer, die auf unsere Signale reagieren. Körpersprache drückt aus, was Gesprächspartner denken, was sie fühlen und welche Nebengedanken sie haben. Wir trainieren, wie wir den eigenen Körper wirkungsvoller einsetzen und unser gesamtes Kommunikations-Potenzial ausschöpfen. Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.
L-182390 | VHS Lindenthal
26.5., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Frauenpower – Stärke zeigen!
Manchmal kommt es anders, als wir es geplant und gewünscht haben. Manchmal machen wir dann schmerzvolle Erfahrungen. Trotzdem können wir unsere Sicherheit behalten, wenn wir den Schmerz in eine Stärke verwandeln! Im Seminar lernen Sie: Was sind ihre wirklichen Stärken? Wen wollen Sie begeistern? Wer ist Ihre größte Unterstützung? Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.
A-182395 | VHS-Studienhaus
7.7., So, 9:30–17:30 Uhr | 10 UStd |
46 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Heidi Pütz

Persönlichkeitsbildung

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
Bildungsurlaub
Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Es gibt einige, die extrem weiterhelfen, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht. Diese Schlüsselkompetenzen sind Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Wenn es darum geht, selbstbewusster mit anderen umzugehen und selbstverständlicher vor anderen seine Meinung zu vertreten oder schlicht überhaupt etwas zu sagen. Oder wenn es darum geht, sich und das Miteinander zu steuern. 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 und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte.
A-182400-BU | VHS-Studienhaus
4x, 26.8.–29.8., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
36 UStd | 216 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Hochsensibilität neu verstehen
Vermeintliche Schwäche – verkannte Stärken
Hochsensible Menschen erleben durch Reizüberflutung, Leistungsdruck und Hektik ihre besondere Empfindsamkeit und ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten häufig als Defizit und Schwäche. Wenn wir die Sicht auf die Dinge jedoch nur etwas ändern, wird die vermeintliche Schwäche zum Potential, zur Kompetenz, zur Kraftquelle. In dem die Fülle hochsensibler Potentiale und Fähigkeiten erlebbar und lebbar zu machen, um auch in der Hektik des Alltags auf die eigene, ganz persönliche Weise zielsicher, kompetent und handlungsfähig zu bleiben. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie und Psychotherapie, wobei die Potentialentfaltung hochsensibler Menschen ein zentrales Kernthema ist. Kleingruppe.
A-182404 | VHS-Studienhaus
29.3., 30.3., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 55 € | **WE S** | **Ute Akbar**

Zu viele Interessen – zu viele Talente

Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Selten können sie jedoch Eines: sich entscheiden und vor allem, sich gegen etwas entscheiden. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Nur geht halt nicht alles, nicht zuletzt auch wegen fehlender Zeit. 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. Das Seminar enthält Elemente aus NLP und Selbstmanagement-Methoden. Und: Alle können auch voneinander lernen! Kleingruppe.

A-182405 | VHS-Studienhaus
23.6., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Die 4 großen S

Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie

Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Einige helfen „extrem“, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen. 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 und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte. Das Wochenendseminar vermittelt jeweils erste Eindrücke und ist praxisorientiert. Kleingruppe.

A-182406 | VHS-Studienhaus
12.4., 13.4., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 9:30–17 Uhr | 13 UStd | 60 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, das wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selber annehmen, wertschätzen und lieben, desto erfüllter und stärker fühlen wir uns und desto besser funktioniert unser Leben. Egal was wir erlebt haben: wir können uns für mehr Selbstliebe zu entscheiden. In dem Workshop wenden wir uns selbst in liebevoller Weise zu und lernen, unser Wohlbefinden und unsere Bedürfnisse als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorge zu entwickeln und die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Kleingruppe.

A-182407 | VHS-Studienhaus
30.3., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd | 39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** | **Daniela Amberg**

Setze Dir Ziele und bleibe locker

Workshop

Wie wäre es, wenn Sie sich mit lachendem Herzen Ziele setzen und Ihr Leben in Leichtigkeit zu fließen beginnt? „Das ist möglich“, sagt Petra Nießen, Coach für Selbstliebe. Manche Menschen gehen überambitioniert an Ziele heran, manchen wird es übel, wenn Sie nur daran denken und andere flunkern, wenn es um die Zielerreichung geht. Weshalb fühlen sich einige Ziele schräg an und weshalb versuchen wir Menschen uns häufig durch eine Zielsetzung zu erziehen? In diesem Seminar zeigt Ihnen die Dozentin, wie Sie sich mit der Setzung von erreichbaren Zielen auf das wirklich Wichtige im Leben konzentrieren und sich mit Dingen beschäftigen, die Ihnen Energie geben. Kleingruppe.

A-182409 | VHS-Studienhaus
16.6., So, 10–17 Uhr | 8.33 UStd | 39 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE** | **Petra Nießen**

„Klar doch, kein Problem, das mach‘ ich“

Wie Sie reflexartiges Ja-Sagen vermeiden können

„Könntest du bitte…?“ Sie denken: „Eigentlich nicht“, sagen aber „Ja“, obwohl Ihnen dabei nicht wirklich wohl ist. Und schon hat sie wieder zugeschnappt, die Ja-Sage-Falle, mit der die meisten von uns zu kämpfen haben und sich vorschnell zu etwas überreden lassen, das sie eigentlich gar nicht möchten. Dieses Seminar zeigt Ihnen anhand von Fallbeispielen klassische Ja-Sage-Fallen und Möglichkeiten, wie Sie Manipulationen erkennen und Ihr reflexartiges Ja-Sagen vermeiden können, besonders gegenüber den Menschen, die Sie mögen oder von denen Sie sich abhängig fühlen. Kleingruppe.

L-182411 | VHS Lindenthal
24.3., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

The Power of NO

Grenzen setzen und „Nein-Sagen“, ohne sich schlecht zu fühlen!

Vielen Menschen fällt das Nein-Sagen schwer. In einem „Nein“ steckt viel Kraft, es ist wichtig zu lernen, es aussprechen zu können und sich damit wohl zu fühlen. Jedes Nein schafft Raum für das, was Sie brauchen, was Ihnen wichtig ist, was Ihnen gut tut. Sie erkennen, dass Sie mehr Zeit, mehr Leichtigkeit und mehr Freiheit erlangen werden. Sie untersuchen Glaubenssätze, Gewohnheiten und Motivationen zu dem Thema und lernen, für sich und Ihre Bedürfnisse einzustehen, mit Anmut Nein zu sagen und auf knifflige Situationen besser vorbereitet zu sein. Kleingruppe.

A-182412 | VHS-Studienhaus
12.5., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 39 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Daniela Amberg**

Schweinehundtraining – erfolgreiche Selbstmotivation

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

Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „wieder nicht geschafft“? Dann kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist: Sie können besser darin werden, Ihre Ziele zu erreichen. Lernen Sie Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zu zeigen und sich selbst besser zu motivieren. Erfahren Sie mehr über: die Bedeutung von Motivation; Ihre Bedürfnisse als Basis Ihrer Motivation und was Sie motiviert; wie Ihnen die „Sumpfübung“ hilft, dranzubleiben wenn es schwierig wird; wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen und Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen können. Kleingruppe. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.

A-182413 | VHS-Studienhaus
15.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 37 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Kollmann**

Der Lotusblatt-Effekt

Von der Natur lernen und Belastendes abgleiten lassen

Im Alltag sind wir oft mit Druck und Belastungen konfrontiert. Das macht unzufrieden und führt zu Blockaden. Die Natur liefert uns geeignete Techniken im Umgang mit Belastungen: das Lotusblatt schafft es, Schädliches einfach abperlen zu lassen, gleichzeitig aber wichtige Nährstoffe aufzunehmen (Lotusblatteffekt). Sie erhalten Impulse, wie Sie den Lotusblatteffekt für Ihren Alltag nutzen können und Denkanstöße zur Selbstreflexion. Sie lernen Auslöser und Ursachen von Frustration und Stress kennen und erfahren, wie Sie trotzdem Ihre Emotionen steuern, Ärger und Frustration abperlen lassen, dennoch Positives aufnehmen und dadurch Gelassenheit, Souveränität und Lebensfreude gewinnen können. Kleingruppe.

A-182419 | VHS-Studienhaus
30.6., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Es allen Recht- machen- wollen

Wege aus der Harmoniefalle

Es ist ein menschliches Bedürfnis,gemocht und anerkannt zu werden und beliebt zu sein. Das führt oft dazu, es allen Recht machen zu wollen. Im Alltag heißt das für viele, „des lieben Friedens wegen“ und – um die Harmonie nicht zu gefährden – zu nett zu sein, zu viel zuzulassen, zu nachgiebig zu sein, eigene Bedürfnisse zu missachten und sich auch gegen Übergriffe nicht zu wehren. Aber – wer keine Grenzen setzt – lädt andere Menschen dazu ein, übergriffig zu werden und Grenzen zu überschreiten. In diesem Seminar erfahren Sie, warum das Phänomen des „es allen Recht machen Wollens” schädlich ist und mit welchen Schritten Sie der Harmoniefalle entkommen können. Kleingruppe.

L-182421 | VHS Lindenthal
26.5., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Dorothee Döring

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 und höfliches NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen.

Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwer fällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen. Erfahren Sie Methoden zur Veränderung und NEIN Formulierungen für Ihr Berufs- und Privatleben. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben und Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach. Kleingruppe.

A-182422 | VHS-Studienhaus
13.4., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 37 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Dagmar Kollmann**

Authentisch sein – Ich bin ich und das ist gut so

„Sei du selbst, denn alle anderen gibt es schon“ (Oscar Wilde)

Wir alle spielen täglich Rollen und versuchen, den eigenen, oft viel zu hohen Anforderungen zu genügen. Solange Rollen zu uns passen, führen wir ein authentisches und wahrscheinlich auch zufriedenes Leben. Erst wenn wir gegen unser eigenes Ich leben, uns ausnutzen lassen oder uns selbst verleugnen, ist es Zeit für eine Kurskorrektur. Dieses Seminar ermutigt Sie darin, sich selbst anzunehmen. Sie erfahren, wann und wie Sie den unverwechselbaren Markenkern Ihrer Persönlichkeit verteidigen sollten, um so sein zu können, wie es Ihnen entspricht. Kleingruppe.

L-182435 | VHS Lindenthal
17.2., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Dorothee Döring

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ (Demokrit)

Jeder Mensch hat alle Ressourcen und Fähigkeiten in sich, die er für ein erfülltes Leben braucht. Doch manchmal vergessen wir im Alltag, wer wir sind, was wir wollen und wo unsere eigentlichen Talente und Fähigkeiten liegen. Lernen Sie sich selbst anhand dieses Praxis-Workshops besser kennen und arbeiten Sie daran, ihren eigenen Weg in Richtung Glück zu gehen. Mitzubringen sind: Neugier und der Mut, sich selbst besser kennen zu lernen. Kleingruppe.

A-182440 | VHS-Studienhaus
6.4., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Maximilian Riegel

Stärken stärken – Resilienz fördern

Viele Menschen kennen ihre Schwächen besser als ihre Stärken. Schade eigentlich. Es liegt oft an den eigenen Glaubenssätzen, die den persönlichen Stärken zu wenig Raum geben. Dabei sind gepflegte Stärken das Fundament, das Resilienz fördert und das vor Burnout schützen kann. Stärken stärken, wenn sie genutzt und ausgebaut werden. Das setzt voraus, man ist sich ihrer bewusst und setzt sie auch ein. In diesem Seminar geht es um das Selbst- und Fremdbild und um Anregungen, was man für und mit seinen Stärken konstruktiv unternehmen kann. Kleingruppe.

A-182467 | VHS-Studienhaus
15.6., Sa, 9:30–17 Uhr | 9 UStd | 42 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Welcher Hut passt zu Ihnen?

Flexibilität und Perspektivwechsel

Oft ist für Menschen beruflich oder privat ein Perspektivwechsel angesagt. Nicht immer ganz freiwillig. Da schlüpft man in Rollen, die ungewohnt sind und in denen man sich etwas ungelenk bewegt. Rollen, die Erwartungshaltungen bei sich und anderen auslösen. Das betrifft auch das Arbeiten in Teams. Auf einmal sind andere Qualitäten gefragt, weil es eine Reorganisation gegeben hat. Und man begegnet gelegentlich Menschen, die Dinge von einer Seite sehen, die einem fremd ist. In diesem Seminar geht es darum, Perspektivwechsel und Flexibilität zu üben, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und vielleicht sogar Überraschendes über sich zu erfahren. Kleingruppe.

A-182473 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 9:30–17 Uhr | 9 UStd | 42 €, zzgl. Materialkosten: 6 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Reif für den (welchen) Hund? – „Erst der Kurs und dann der Hund“

Theorie-Praxis-Seminar

Das Seminar erleichtert die Wahl des „richtigen“ Hundes und vermittelt schon vor dem Kauf erste Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten für ein möglichst harmonisches Miteinander. Folgende Inhalte werden in einem Tagesseminar (Theorie) und einem Praxistermin (im Tierheim) vermittelt: Allgemeines Wissen zur Hundehaltung; Auswahlkriterien: Hundetyp, Rasse, Geschlecht, Tierheim, Züchter, Rechte und Pflichten, Ausdrucksverhalten und Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten); Erziehung und Sinne des Hundes. In einer Praxiseinheit im Tierheim (am Sonntag) bekommen Sie außerdem die Gelegenheit, unterschiedliche Hundetypen live zu leben. Gut zu wissen: Die Dozentin ist eine erfahrene Hundetrainerin. Das Seminar bereitet optimal auf die Sachkundeprüfung NHundG vor (Pflicht für alle Neuhundebesitzer).

A-182498 | VHS-Studienhaus
6.4., 7.4., Sa, 10–16:30 Uhr, So, 11–14 Uhr | 11.33 UStd | 52 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** |
Alexandra Schlump, Ulla Uth

Seminar für entspanntes Fliegen
Ein Testpilot und Flugkapitän klärt auf
Fliegen, ob dienstlich oder privat, ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Bei wem aber die Angst mitfliegt oder die Angst das Fliegen ganz unmöglich macht, dem geht ein Stück Lebensmöglichkeit verloren. Fliegen kann aber entspannt erfolgen. Rainer Plesse, der 45 Jahre als Militär-, Test- und Verkehrspilot in der Luft war, führt Sie authentisch in die Geheimnisse der Luftfahrt ein und bespricht mit Ihnen Ihre diesbezüglichen Fragen – ohne Tabus. Auch der Umgang mit Ihren Ängsten einschließlich einiger Übungen sind Bestandteile des Seminars. Kleingruppe.
A-182499 | VHS-Studienhaus
15.6., 16.6., Sa, So, 10–15 Uhr |
13.33 UStd | 62 € | **WE** | **Rainer Plesse**

Selbstschutz

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. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Frauen ab 16 Jahren aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke mitbringen. Kleingruppe.
L-182504 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, So, 11–17 Uhr |
16 UStd | 74 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

A-182504 | VHS-Studienhaus
6.7., 7.7., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd |
74 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

Einbruchschutzberatung
Die Polizei Köln berät
Die Polizei Köln berät in einem zweistündigen Vortrag über die Themen: Schutz vor Einbrüchen und Verhaltensempfehlungen; wie gehen Einbrecher vor, wie denken Einbrecher; was tun wenn eingebrochen worden ist. Darüber hinaus besteht natürlich die Möglichkeit, allgemeine Fragen zum Thema zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Der Vortrag wird von einem Kriminalhauptkommissar des Kommissariats für Kriminalprävention und Opferschutz der Kölner Polizei gehalten.
A-182506 | VHS-Studienhaus
11.4., Do, 17–19 Uhr | entgeltfrei | * |
Dirk Kleefeld

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsfaktor „Top-Gedächtnis“
Verblüffende Merktechniken, praxisnah, effektiv, unterhaltsam und mit Live-Musik
Namen, Verhandlungsargumente, Pincodes, To-Dos, Aufträge, Fakten, eine Rede, … Was müssen wir nicht alles auf Abruf parat haben. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verblüffend effektive Gedächtnistechniken (Memory Tools) und ihr vielseitiges Anwendungsspektrum. Sie erleben die Wirksamkeit der sogenannten Memotechniken hautnah, die auch die Techniken der Gedächtnisweltmeister sind und hervorragend für die Herausforderungen unseres (Berufs-)Alltags geeignet sind: Sie erlernen ein effektives Memory Tool, dass Sie sofort im Alltag anwenden können. Lassen Sie sich vom Potential Ihres „Bio-Computers Gedächtnis“ überraschen – Erfolgserlebnisse garantiert! Ein informativer, unterhaltsamer Abend mit interaktiven Elementen und einem Piano. Die Referentin ist Business-Gedächtnistrainerin, Musikerin und Autorin.
A-131831 | FORUM Volkshochschule
2.4., Di, 19–20:30 Uhr | 5 € | * |
Sabine Krüger

Erfolgsstrategien für mentale Fitness
Neue Potenziale erschließen – mit System und Freude
In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken. Erleben Sie, wie es Ihnen gelingt, Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern, sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken, auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren und sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen. Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining). Kleingruppe.
A-183110 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd | 46 €,
zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE S** |
Christiane Matern

Der kurze Weg zum phantastischen Gedächtnis I

Die besten Techniken (Basisseminar)

Namen behalten, Verhandlungsargumente abrufen, Gesprächsinhalte abspeichern, Fakten parat haben, Vorträge frei halten, Zugangscodes – ein trainiertes Gedächtnis ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, nicht nur im Berufsleben. Sie erlernen effektive Techniken der Gedächtniskunst und sind damit in der Lage, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abspeichern und jederzeit wieder abrufen zu können. Wissenswertes aus der Gehirn- und Gedächtnisforschung rundet das Seminar ab. Sabine Krüger ist Referentin für Gedächtnistraining und Sprachen lernen, Dipl.-Instr.-Pädagogin und Autorin des ersten umfassenden Anleitungs- und Trainingsbuches zur Schlüsselwortmethode, das 2014 ausgezeichnet wurde.

L-183111 | VHS Lindenthal
26.5., So, 9:30 – 17:15 Uhr | 10 UStd |
37 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Sabine Krüger

Der Denkpfad – Bewegung in der Natur fördert Ihr Denkvermögen um 20%

Wie geht das?

Man nehme einen leichten Spaziergang rund um den Friedenspark in der Kölner Südstadt. gewürzt mit unterhaltsamen Übungen und Informationen über diesen neuen Stadtteil. Ein Morgenspaziergang für Herz und Hirn. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT e.V. Bitte mitbringen: feste Schreibunterlage und Stift.

A-183199 | Treffpunkt wird mitgeteilt
15.3., Fr, 10:30–12:30 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining – Muntermacher für's Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßzeufzer bleibt, bietet Ihnen 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. An einem Kurstermin werden Sie gemeinsam draußen im Freien einen „Denkpfad „begehen". Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVBGT e.V.

A-183200 | VHS-Studienhaus
10x, 22.3.–7.6., Fr, 10–11:30 Uhr |
20 UStd | 64 € | **Elisabeth Sternberg**

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren.

Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

P-183201 | VHS Porz
12x, 18.2.–27.5., Mo, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 77 € | **Lydia Hardt**

P-183202 | VHS Porz
12x, 18.2.–27.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
24 UStd | 77 € | **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging für Fortgeschrittene

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre. Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).

A-183203 | VHS-Studienhaus
8x, 1.4.–3.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
16 UStd | 51 € | **Christiane Matern**

Gehirn-Jogging für Anfänger und Fortgeschrittene

L-183204 | VHS Lindenthal
8x, 1.4.–3.6., Mo, 14:30–16 Uhr |
16 UStd | 51 € | **Christiane Matern**

Gehirn-Jogging für Fortgeschrittene

A-183205 | VHS-Studienhaus
8x, 1.4.–3.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
16 UStd | 51 € | **Christiane Matern**

Gehirn-Jogging für Anfänger und Fortgeschrittene

L-183206 | VHS Lindenthal
8x, 1.4.–3.6., Mo, 16–17:30 Uhr |
16 UStd | 51 € | **Christiane Matern**

Berufs-begleitende Fortbildungen

Gewaltfreie Kommunikation

Basisausbildung

Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“
Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.
Die Gewaltfreie Kommunikation gehört zu den etabliertesten und meist geschulten Trainingsansätzen in Unternehmenskontexten, in denen sie oft unter dem Namen „Wertschätzende-“, „Konstruktive“ oder „Effektive Kommunikation“ geführt wird.

Anwendungsgebiete
Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GfK seit vielen Jahren in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Die Kompetenz zu hocheffizientem und zugleich einfühlsamen Miteinander wird dabei beispielsweise in der Gesprächsführung, der Konfliktklärung, der Teamentwicklung, im Kundenkontakt und im Kundenservice erfolgreich eingesetzt.

Zielsetzung
Nutzen Sie diese Fortbildung, um GfK in Ihren Zusammenhängen zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Lernen Sie, nachhaltig zufriedener und klarer in der Haltung der GfK zu leben, Grenzen zu setzen und Menschen in Entscheidungen einzubeziehen, so dass die Akzeptanz deutlich gesteigert wird.
Erfahren Sie, wie Sie echte Win-Win-Situationen und damit die Basis für Vertrauen und Kooperation und erfolgreiche Projekte schaffen können. Das Verständnis der Prinzipien der GfK ermöglicht es Ihnen, klare Ziele und Wünsche zu formulieren, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln oder wiederherzustellen und in schwierigen Situationen in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung zu bleiben.
Gewaltfreie Kommunikation kann genutzt werden:

- um präsenter zu sein
- mehr Einfluss zu nehmen
- mit sich selbst mitfühlender zu sein
- mit sich selbst und anderen authentisch verbunden zu sein
- um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen
- um im Einklang mit den eigenen Werten zu leben

Die Fortbildung
Um für eine tiefe Integration zu sorgen, setzt sich das Training prozesshaft aus persönlichen und aktuellen Anliegen zusammen. Diese werden im geschützten Rahmen in interaktiven Erfahrungsräumen erforscht sowie in spielerischen Reflexionseinheiten ausgewertet.
Die Basisausbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ beinhaltet 15 Trainingstage, die in Blocks durchgeführt werden.

Das Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.
Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision, Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern. Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es, Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau 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 Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2019

18 Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“
Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (kurz GFK) wurde von Marshall Rosenberg entwickelt und wird inzwischen überall auf der Welt vermittelt und friedensfördernd eingesetzt. Ziel der GFK ist es, die Verbindung zu sich selbst und anderen zu verbessern, indem man sowohl die eigenen Bedürfnisse ausdrückt als auch die Bedürfnisse des jeweiligen Gesprächspartners einfühlsam aufnimmt und schaut, wie die Bedürfnisse beider Seiten erfüllt werden können. Die GFK wird auch bedürfnisorientierte, wertschätzende oder achtsame Kommunikation genannt. Am „Tag der gewaltfreien Kommunikation“ können Sie ganz unterschiedliche Trainerinnen und Trainer kennenlernen. In vierundzwanzig Workshops werden verschiedene Aspekte der GFK beleuchtet. Von einführenden Einheiten über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Hier finden Sie sowohl Anregungen für den beruflichen Kontext als auch für den privaten Bereich. Alle Workshops sind praxisnah, die GFK wird durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar. Einlass: 9.30 Uhr.
A-184512 | FORUM Volkshochschule
22.9., So, 10 – 18 Uhr | 10.67 UStd | 45 € |
WE | **Anja Ufermann**

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung“ 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 das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
A-184519 | VHS-Studienhaus
21.2., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Anja Ufermann

A-184520 | VHS-Studienhaus
23.5., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Anja Ufermann

„Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) – Ein praktischer Einblick

Sie erhalten einen „kleinen“ Einblick in die Idee der Gewaltfreien Kommunikation. 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? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen. Im Anschluss können Sie sich mit der Trainerin austauschen über Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird.

A-184529 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Anja Ufermann

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – 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? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen. Kleingruppe.

A-184531 | VHS-Studienhaus
26.1., 27.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd |
108 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

A-184532 | VHS-Studienhaus
6.7., 7.7., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd |
108 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg

Bildungsurlaub

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? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.

A-184533-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.3.–13.3., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 144 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Vertiefende Einführung

Wochenendseminar

Die vertiefende Einführung richtet sich an Menschen, die an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation teilgenommen haben und das Vier-Schritte Modell üben möchten. Wir werden an Beispielen aus dem Alltag erproben, wie wir uns klarer ausdrücken können, auf eine Art und Weise, die es dem Gegenüber leichter macht im Kontakt zu bleiben und zu hören, worum es uns geht. Ein erster Schritt ist dabei zunächst die Selbstklärung, sich über die eigene Absicht klar zu werden und diese dann entsprechend in den Ausdruck zu bringen. Ein weiterer Schwerpunkt an diesem Wochenende wird das Thema „Bitte“ sein: wie formuliere ich präzise, was ich mir wünsche oder was ich brauche.

A-184534 | VHS-Studienhaus
16.3., 17.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd |
108 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) 2019/2020

Basisausbildung

Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte „Gewaltfreie Kommunikation“ dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.

Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Termine in 2019:
18. bis 20. Oktober
28. bis 30. November
Entgelt für 2019: € 671,00 inkl.Skripte
Termine 2020:
23. bis 25. Januar
19. bis 1. März
23. bis 25. April
Entgelt für 2020: € 962,00

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1663 Euro inkl. Scripte.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck und Bildungsprämie kann eine **Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de** erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Inhaltliche Beratung

Frau Ahaus, Tel.: (0221) – 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de, Frau Ufermann, Tel.: +4915115978124, kontakt@wandlungsimpulse.de. Keine Entgeltermäßigung möglich. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184551 | VHS-Studienhaus
15x, 18.10.–25.4., Do-So, 9:30–17:30 Uhr |
140 UStd | 1663 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Tilman Krakau**

Aufbauausbildung

Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben.

Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.

Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Zielsetzung: „Gewaltfreie Kommunikation" ist mehr als eine Methode. Es ist eine Philosophie, häufig wird von der GfK Haltung gesprochen. In unserer Gesellschaft und ihrem Erziehungs- und Bildungssystem werden wir im Richtig/Falsch Denken erzogen, mit Bewertungen und Lob/Bestrafung werden wir groß und verinnerlichen diese Muster.

In den vier Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst und in unserer Kraft anzukommen und manifestieren dies im Außen durch die Verwirklichung eines kleinen oder großen Traumes. Die Gruppe bildet dabei ein unterstützendes Netz, welches auch zwischen den Modulen (bei-)trägt.

Inhalte:

Modul 1: Zur Ruhe kommen
- In Kontakt mit mir und meinen Bedürfnissen kommen
- Selbstliebe und Selbstfürsorge pflegen
- Was nährt mich?
- Umgang mit meinen Licht- und Schattenseiten

Modul 2: Inspiration finden
- Meine Träume benennen
- Meine Ziele erreichen
- Umgang mit dem inneren Kritiker – hinderliche Gedanken umwandeln
- Glaubenssatzarbeit

Modul 3: Volle Kraft voraus
- Authentisch sein und mich ehrlich ausdrücken
- Scham verwandeln
- Radikale Verantwortung übernehmen
- Unterstützersysteme aufbauen

Modul 4: Die Fülle leben
- Freude ausdrücken und Feiern
- Zum Lachen in den Keller gehen, was bremst mich noch?
- Liebe und Verbindung zulassen – vom Umgang mit meiner Angst
- Be the change you want to see in the world

Trainerteam:

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e.V. ein.

Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum".

Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau 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 Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:

Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Vorankündigung:
Aufbau-Ausbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) 2019/2020
Berufsbegleitende Fortbildung

Auch im Ausbildungsjahr 2019/2020 wird es wieder eine Aufbauausbildung in Gewaltfreier Kommunikation geben. Sie richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation" absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben. Ziel der Aufbauausbildung ist die weitere Integration des Ansatzes in eine entsprechende Grundhaltung sowie mehr Flexiblität in der Alltagssprache. Sobald die Termine feststehen, werden Sie im Internet veröffentlicht. Inhaltliche Beratung: Anja Ufermann, Tel.: +4915115978124, E-Mail: kontakt@wandlungsimpulse.de

A-184666 | VHS-Studienhaus
Anja Ufermann, Frank Gaschler

NLP – Neuro-linguistisches Programmieren

Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)?

NLP beschreibt den Prozess, wie wir Wahrnehmungen und Erfahrungen verarbeiten, verändern und wie wir durch spezifische „Brillen" oder Filter Informationen verschlüsseln und wieder entschlüsseln und so unser eigenes Weltbild prägen. NLP bietet die Chance zum ganzheitlichen Erlernen kreativer und Horizont erweiternder Verhaltensweisen.

Entstehung:

NLP entstand Anfang der 70er Jahre aus der Beobachtung und systemischen Analyse der therapeutischen Vorgehensweisen und Interventionen von Virginia Satir (Familientherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapie). Hierdurch ist es den Begründern des NLP, Richard Bandler und John Grinder, gelungen, Modelle für effektive Kommunikation und Strategien für Verhaltensänderungen zu entwickeln.

Anwendungsgebiete:

Seit vielen Jahren wird NLP erfolgreich in den Bereichen Kommunikation, Bildung, Pädagogik, Beratung, Psychotherapie, Gesundheit und Management angewendet.

Grundprinzip der Ausbildungskonzeption und Ausbildungsdurchführung ist der ganzheitliche und systemische Ansatz, der sich innerhalb der Auseinandersetzung mit der Thematik und dem Gruppenprozess entfaltet. Die Prinzipien des NLP werden durch die individuelle und persönliche Erlebensweise vertieft.

Ziel ist, dass alle Ausbildungsteilnehmenden durch das Team individuelle Förderung erhalten und sich innerhalb eines Erfahrungszustandes und Lernzustandes befinden und entwickeln.

Daher ist es wichtig, dass eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz und Wertschätzung vorhanden ist. Insofern spielen das Erleben und die Wertschätzung von unterschiedlichsten Weltbildern der Ausbildungsteilnehmenden eine tragende Rolle. Die gemachten Erfahrungen werden kontinuierlich am konkreten Praxisbezug der Teilnehmenden gespiegelt.

Zur NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP:

Die Basic-Ausbildung zielt darauf ab, persönliches Verhalten und Handeln innerhalb der Berufspraxis besser zu reflektieren, Konflikte und ihre Ursachen klarer zu erkennen, neue Lösungsstrategien in spezifischen Arbeitssituationen zu finden und in der Gesprächsführung umzusetzen.

Die Ausbildung umfasst mindestens 36 Stunden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP wie: bewusst Rapport erzeugen, Ziele definieren, eigene Wahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern und Ressourcen aktivierend und ökologisch vorzugehen. (Curriculum gültig seit 1.7.2016). Die NLP-Basic-Ausbildung ist zertifiziert vom DVNLP.

Trainerteam:
Günter Brück ist Diplom-Sozialarbeiter, Supervisor (PSF), NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach DVNLP; langjähriger Familienberater; seit 1988 freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung und beruflichen Fortbildung mit den Schwerpunkten Kommunikationstraining und Persönlichkeitsentwicklung; Coach und Supervisor in freier Praxis. Seit 2004 Leiter der Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleitung.
Renata Kern ist Dipl.-Kauffrau, NLP-Master DVNLP und seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung in den Themenbereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und NLP tätig.
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist beratungspflichtig und ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Nähere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-koeln.de (Bereich Berufsbegleitende Fortbildungen).

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. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184112 | VHS-Studienhaus
30.1., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

A-184113 | VHS-Studienhaus
10.4., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP-zertifiziert

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischem Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen. Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP, bewusst Rapport erzeugen, Ziele definieren, eigene Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern, ressourcenaktivierend und ökonomisch vorgehen.
Termine:
4., 5., 25. und 26. Mai.
15. und 16. Juni 2019.
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: annette.ahaus@stadt-koeln.de oder unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184124 | VHS-Studienhaus
6x, 4.5.–16.6., Sa, So, 9:30–18 Uhr |
60 UStd | 630 € | **WE** | **Renata Kern, Günter Brück**

Systemische Beratung

Was ist „Systemische Beratung"?
Die 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 kreativ begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Dabei werden Menschen immer als eingebunden in verschiedene Kommunikations- und Deutungs-Systeme betrachtet und Probleme als Bewältigungsstrategien begriffen.
Systemische Beratung wird mittlerweile in verschiedensten Tätigkeitsfeldern angewendet und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Gruppen, Teams und Organisationen.

Zielsetzung
Ziel der Fortbiildung ist es, die berufliche Handlungskompetenz durch die Integration systemischer Methoden zu erweitern. Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet zudem die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die berufsbegleitende Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Kunden-Systemen. Berufsbedingte Unzufriedenheit kann damit überwunden werden, und die Arbeit wird mit neuen Perspektiven engagierter gestaltet. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln störkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.
Die Fortbildung
Die inhaltlichen Details orientieren sich an den Berufsfeldern der Teilnehmenden. Folgende Inhalte werden grundsätzlich vermittelt:

- Einführung in das systemische Denken und Handeln: Systemisches Verständnis von Beratung, Einstieg in Beratung, Grundlagen systemischer Fragetechniken
- Systemische Grundlagen und Auftragsklärung: Vom Anliegen zum Auftrag, lösungsorientierte Fragetechniken, Prozesssteuerung, Methoden zur Auftragsklärung, Systemisches Verständnis vom Problem
- Beraterpersönlichkeit und systemische Haltung: Selbstverständnis als systemischer Berater, Berater-Klienten-System, Allparteilichkeit und Neugier, lösungsorientierte Beratung, Verändern und Bewahren in Beratungsprozessen, Ziele und Interventionen
- Visualisierungstechniken: Hilfreiche Methoden zur Visualisierung in Beratungsprozessen, förderliche und hinderliche Regeln in Systemen, Skulptur und Aufstellungsarbeit
- Umgang mit Krisen und Konflikten: Ressourcenorientiertes Arbeiten, Resilienz, Krisen im Lebenszyklus, systemisches Verständnis von Konflikten
- Abschluss, Abschied und Ausblick: Beendigung von Beratungsprozessen, Rituale und Regeln, Abschiedsmuster, Übergänge gestalten, Umgang mit unterschiedlichen Abschieden und Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses, Zertifikatsübergabe

Arbeitsweise

- Die Trainerinnen orientieren sich an den Arbeitskontexten der Teilnehmenden.
- In der Supervision werden Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag bearbeitet mit der Möglichkeit zur Live-Supervision

- Praktische Übungen in Kleingruppen und in der Großgruppe mit Austausch im Plenum
- Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge
- Kurze theoretische Einheiten im Plenum
- Arbeitsmaterialien und Handouts, Peer-Gruppenarbeit und Triadenarbeit
- Transfer in den eigenen beruflichen Arbeitsalltag
- Exemplarische Fallbearbeitung aus den verschiedenen Arbeitsfeldern der Teilnehmenden
- Literaturstudium und Seminarzeitung

Trainerinnen

Kristina Ehret ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, selbständig mit eigenen Firmen in Köln. Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training.

Kerstin Schmidt ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Instituttionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), selbständig mit eigenen Firmen in Köln. Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.

Organisatorisches Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221 233302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.deFür Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden

Inhaltliche Beratung Annette Ahaus, Tel.: 0221 221 22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

A-184237 | VHS-Studienhaus
25.3., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184239 | VHS-Studienhaus
15.5., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2019/2020

Start: März 2019

Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21.15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.

Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet.

Die Fortbildung startet am 13. März 2019 und endet am 7. März 2020. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2019:
15. bis 17. März;
6. bis 8 Mai,
29. August (Supervision);
6. bis 8. September;
28. bis 31. Oktober;
13. Dezember (Supervision).

Termine 2020:
17. bis 19. Januar;
6. und 7. März.

Entgelt für 2019: 1521€ inkl. Skripte. Entgelt für 2020: 478 €. Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de. Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung. Nähere Informationen zur Fortbildung: www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder Frau Ahaus, Tel.: (0221)-221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de

A-184299 | VHS-Studienhaus
14x, 15.3.–13.12., Mo–So, 9–17:30 Uhr,
1x So, 9–15 Uhr | 130.67 UStd | 1.491 €,
zzgl. Materialkosten: 30 € | **WE S** |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Mediation

Was ist Mediation?

Mediation ist eine klar strukturierte, systematische Form der Lösung von Konflikten. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in nahezu sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, in der Berufs- und Arbeitswelt, der Wirtschaft und Verwaltung genau so wie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.

Anwendungsgebiete:

Ziel diese Fortbildung ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu qualifizieren, selbstverantwortliche Mediationsprozesse zu leiten und lösungsorientierte Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Mediationsfortbildung richtet sich an Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen und Verbänden, an Selbständige sowie an Menschen, die eine Tätigkeit als Mediatorin oder Mediator anstreben. Es können sich zudem all diejenigen angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.

Arbeitsweise:

Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind integrale Bestandteile. Zu jedem Seminarblock werden Skripte ausgehändigt.

Zur Ausbildung:

Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat, das Sie als Mediator oder Mediatorin ausweist. Der letzte Block schließt mit einem Prüfungsgespräch ab. Daneben wird von den Teilnehmenden eine schriftliche Abschlussarbeit erwartet. Die Ausbildung entspricht den Standards der Mediatorenverbände.

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau 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 Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:

Annette Ahaus, Tel.: 0221 221 22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen).

Das Trainerteam
Dorothea Kriele, Mediatorin, Coach und Supervisorin (DGSv), begleitet seit 2000 Organisationen, Teams und Einzelpersonen mit Empathie, Wertschätzung und dem mitunter notwendigen Mut zur Konfrontation in Veränderungs- und Krisensituationen. Konstruktiver Blick auf Unternehmenskultur, gelebte Werte und Umgang mit Verantwortung. Tätig im In- und Ausland.
Christoph Bubert, International zertifizierter Mediator, Mediationstrainer und Supervisor (DACH), Mitglied im Ausschuss „Gerichtsnahe Mediation" beim Landgericht Köln sowie im Baumediatorenverband, Rechtsanwalt. Sorgt seit über 15 Jahren auf humorvolle und pragmatische Art und Weise für gute Lösungen bei Konflikten zwischen und innerhalb von Unternehmen, im Hochschulbereich sowie bei Auseinandersetzungen im partnerschaftlichen Bereich.

Mediation – Informationsabend zur berufsbegleitenden Fortbildung „Mediation"

A-184316 | VHS-Studienhaus
22.1., Di, 18:30-20 Uhr | entgeltfrei | * |
Christoph Bubert, Dorothea Kriele

Mediation – Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2019

In der Ausbildung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Grundlagen, Methoden und Struktur des Mediationsverfahrens erlernen und mit der Rolle und Funktion des Mediators oder der Mediatorin vertraut gemacht. Sie werden sich sowohl mit Kommunikationsprozessen, Rhetorik und den unterschiedlichen Konfliktarten beschäftigen und die eigene kommunikative Kompetenz stärken, als auch psychologische Fertigkeiten erlernen und vertiefen und die Grundlagen, Methoden und Techniken des strukturierten und rationalen Verhandelns erarbeiten.
Die Ausbildung umfasst 200 Stunden zuzüglich 40 Stunden Intervision und Peergruppenarbeit und ist in 7 Blöcke zu jeweils 2 Tagen und einem Block zu 5 Tagen (BU) gegliedert. Sie entspricht den Standards der Mediatorenverbände und schließt mit einem Zertifikat ab.
Geplante Termine in 2019: 15./16. März, 12./13. April, 17./18. Mai,14./15.Juni,12./13. Juli, 2. bis 6. September (Intensivblock Bildungsurlaub), 11./12. Oktober, 29./30. November.
Eine Anmeldung kann ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Inhaltliche Beratung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
A-184323 | VHS-Studienhaus
19x, 15.3.–30.11., Mo–Sa, 9–18 Uhr |
228 UStd | 3.396 € | **B** |
Christoph Bubert, Dorothea Kriele

100 JAHRE 1919-2019
MIT UNS LERNEN
VHS

Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesundheit@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569290
persönlich: VHS-Studienhaus in Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 20)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15).

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

Frau Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Frau Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

Herr Heints
Tel. (0221) 221-23686
Programmbereichsleitung
Medizin, Prävention und
Alternative Medizin

Frau Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Herr Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung

Fortbildung, Bildungsurlaub **69**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **70**

Kochen und Backen **74**

Entspannung **74**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 74

Gelassenheit im Alltag 76

Achtsamkeit und Meditation 78

Massage 80

Yoga 81

Qigong und Taiji 86

Noch mehr Entspannung 87

Bewegung **88**

Sanfte Gymnastik 88

Funktionelle Gymnastik 89

Fitness 92

Outdoor-Angebote 95

Aqua-Fitness 96

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die Dozentinnen und Dozenten im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. als Ärzte, DiplSportwissenschaftler, staatlich geprüfte Gymnastiklehrer, Übungsleiter u.ä.), 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 – Ein Bildungsurlaub
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den 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. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
L-220232-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.10.–18.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

Auch Erholung will gelernt sein
Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag
Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz". Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.
L-220233-BU | VHS Lindenthal
5x, 22.7.–26.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
176 € | **BU** | **Anita Wilmes**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum · Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Ein 5-tägiger Bildungsurlaub
Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn alle unsere Systeme im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen unseres (Berufs-)Alltags uns aus der Balance, können Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-Out folgen. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen mit Methoden, die Sie auch an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie lernen, auch im Angesicht von „Energieräubern" gut für sich zu sorgen, begegnen mit Wertschätzung Ihren „Energietankstellen" und erarbeiten ein individuell stimmiges Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit. Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und einen Mittagsimbiss mit.
L-220241-BU | VHS Lindenthal
5x, 1.7.–5.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
176 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Ein 3-tägiger Bildungsurlaub
L-220242-BU | VHS Lindenthal
3x, 21.5.–23.5., 9–16 Uhr | 24 UStd |
106 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden – Ein Bildungsurlaub
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den 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.
Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
L-220251-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
176 € | **BU** | **Michaela Wende**

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren, Ressourcen stärken, dem Burnout vorbeugen – Ein Bildungsurlaub
Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. 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.
L-220262-BU | VHS Lindenthal
5x, 19.8.–23.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
176 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220264 | VHS Nippes
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
176 € | **BU** | **Michaela Wende**

L-220265-BU | VHS Lindenthal
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
32 UStd | 141 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Multimedikation – Was ist bei der Einnahme mehrerer Arzneimittel zu beachten?

Gesundheit im Gespräch – Gemeinsame Veranstaltung der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KV Nordrhein) und der VHS Köln. Die Veranstaltung informiert über Gesundheitsthemen, erklärt Behandlungsmöglichkeiten, gibt wichtige Tipps zur Selbsthilfe und zeigt Ihnen Anlaufstellen für Rat und Hilfe auf. Zum Thema sprechen Experten der KV Nordrhein. Danach ist ausreichend Zeit, Fragen zu klären.
Die Einnahme mehrerer Medikamente birgt wegen der Wechselwirkungen Risiken. Die gilt umso mehr, wenn mehrere Ärzte Arzneimittel verschreiben. Welche Risiken gibt es? Was ist zu tun, damit bei der Einnahme der Medikamente Fehler vermieden werden. Und wie kann sichergestellt werden, dass unnötige Wechselwirkungen vermieden werden? Wie können sich Ärzte und Patienten bei der Multimedikation unterstützen?
A-132001 | VHS-Studienhaus
20.2., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | *

Wirksame Nahrungsergänzungsmittel – Fakt oder Fiktion?

Ein Überblick über die Chancen, die Risiken und die Alternativen

Mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln.
Viele Menschen wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Sie kaufen und nutzen Nahrungsergänzungspräparate. Wann ist dies sinnvoll? Wann schadet es mehr als es nutzt? In welchen Fällen gibt es bessere Alternativen und wie sehen dies aus?
Prof. Dr. med. Beuth ist Leiter des Instituts zur Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln. Seine Vorträge sind sehr anschaulich und lassen Raum für Fragen.
A-132002 | Forum VHS
20.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Wenn die Hände zittern

Volkskrankheit Essentieller Tremor (ET)

Merken Sie ein Zittern Ihrer Hände, wenn Sie eine Tasse halten wollen oder ein volles Glas? Und zittern Sie an der Supermarktkasse beim Bezahlen oder beim Unterschreiben, wenn ein Paket kommt? Das muss nicht Parkinson sein. Zehnmal häufiger als bei Parkinson ist das Zittern des Essentiellen Tremors (ET), auch wenn diese Krankheit nur wenigen bekannt ist. Gibt es eine Heilung? Ist der Essentielle Tremor erblich, und kann er sich verschlimmern?
Prof. Dr. Michael Barbe von der Neurologie der Uniklinik Köln, Experte für Bewegungsstörungen und Tiefe Hirnstimulation, und Ralf Theurer, selbst seit seiner Jugend an ET erkrankt, geben Einblicke in die Krankheit und zeigen Möglichkeiten der Therapie. Im Anschluss an die Referate können Fragen gestellt werden.
A-132004 | Forum VHS
26.6., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | * |
Prof. Dr. Michael Barbe, Ralf Theurer

Primäre Prävention 1 – Unentdeckte Parodontitis und die Folgen

Gesunderhaltungsmedizin statt Reparaturmedizin

Unsere Gesundheit beginnt im Mund. Die Parodontitis, also die Entzündung des Zahnbetts, ist eine Volkskrankheit. Sie bleibt oft unentdeckt und deshalb unbehandelt.
Sie hat aber negative Einflüsse auf Körperfunktionen wie: Immunsystem, Nervenwachstum, Wundheilung, Tumorerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Parodontitis wirkt, welche Folgen das haben kann – und was Sie für ein gesundes Zahnfleisch tun können. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Dr. Jürgen Klinghammer, dem Vorsitzenden der GenoGyn Rheinland, statt.
A-132006 | VHS-Studienhaus
4.2., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Jürgen Klinghammer

Primäre Prävention 2 – Volkskrankheit Osteoporose

Das Skelett verliert an Festigkeit und Knochen brechen leichter. Wie kann Osteoporose rechtzeitig erkannt werden? Welche Risikofaktoren zu erkranken gibt es – und welche Risiken können Sie vermeiden? Wann und wie lässt sich Osteoporose therapieren? Osteoporose – das ist die zweithäufigste Erkrankung, so die Weltgesundheitsorganisation. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Dr. Jürgen Klinghammer, dem Vorsitzenden der GenoGyn Rheinland, statt.
A-132007 | VHS-Studienhaus
11.2., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Jürgen Klinghammer

Cannabis – Mythen und Wissenschaft

Information und Gespräch

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem SKM Köln e.V., Fachstelle für Sucht- & AIDS-Prävention durchgeführt.
Seit den 1960er Jahren erfreut sich Cannabis als psychoaktive Substanz in den westlichen Gesellschaften einer wachsenden Beliebtheit. Verbunden damit ist eine mitunter heftige Auseinandersetzung über die Risiken dieser Droge. Dahinter steckt die Frage, ob die Einordnung dieser Substanz als illegale Droge gerechtfertigt ist. Diese Kontroverse ist stark ideologisch geprägt. Da ist wenig Platz für fundierte Erkenntnisse. Oder gibt es die gar nicht? Was für eine Pflanze ist das eigentlich? Wie wird daraus eine Droge? Wie wird sie konsumiert und welche Wirkung hat sie? Welche Risiken gibt es und von welchen Faktoren werden sie beeinflusst? Kann man Alkohol und Cannabis vergleichen? Ist Cannabis eine Einstiegsdroge?
A-132009 | VHS-Studienhaus
25.2., Mo, 20–21:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Markus Theis**

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. RESILIENZ ist ein Bündel von Kompetenzen um diese Zeiten des ständigen Wandels zu meistern, es ist ein Kraftstoff für die Zukunft. Erfahren Sie im Vortrag mehr über dieses moderne Konzept einer gesunden Selbstführung und des aktiven Selbstmanagements. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).
A-132111 | VHS-Studienhaus
18.2., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Karl Kaz

Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung

Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft

Seit Ende der 1990er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftige der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, psychischen Erkrankungen und Burnout nehmen zu.

Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint ist die Widerstandskraft und Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auch geeignete menschenfreundlichere Strukturen zu schaffen. Hierzu gehören auch flexiblere und teamartige Organisationsstrukturen sowie funktionale Sicherheitspuffer als Teil eines resilienten Gesamtkonzepts.

Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).

A-132112 | VHS-Studienhaus
20.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Karl Kaz

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.

Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen.

Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an?

A-132113 | VHS-Studienhaus
18.3., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Unklare Verdauungsbeschwerden

– was könnten die Ursachen sein?

Viele Menschen haben Verdauungsbeschwerden – angefangen von Bauchgrummeln und Blähungen, über Verstopfung und Durchfall bis hin zu Schmerzen und Krämpfen. Was könnte dahinter stecken? Es gibt Magen-Darminfektionen mit Bakterien oder auch Parasiten, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien, bakterielle Fehlbesiedelungen des Dünn- und Dickdarms und – glücklicherweise selten – schlimmere Erkrankungen. Bereits anhand der Symptome und vor allem mit einem Ernährungs- und Symptomtagebuch kann man oft selbst schon ein wenig eingrenzen, wo der Hase im Pfeffer liegen könnte.

Selbstverständlich ist bei andauernden Beschwerden ein Arztbesuch unerlässlich, aber es kann sehr hilfreich sein, sich selbst über mögliche Ursachen zu informieren.

Die Ernährungs- und Gesundheitspädagogin Doris Paas, die sich auf genau diese Bereiche spezialisiert hat, gibt einen Überblick über die verschiedenen Erkrankungen, deren typische Symptome und informiert über diagnostische Maßnahmen, aber auch Möglichkeiten, mit geeigneten Methoden die Beschwerden zu lindern.

A-132115 | VHS-Studienhaus
3.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Doris Paas

Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Was Etiketten verschweigen

Lesen Sie das Kleingedruckte? Sie wären überrascht, was Sie alles aus der Zutatenliste über ihr tägliches Essen erfahren können. Viele Lebensmittel enthalten Lebensmittelzusatzstoffe. Sie werden als E-Nummern deklariert. Besteht für den Verbraucher mit der Aufnahme dieser Lebensmittelzusatzstoffe ein Risiko? Welche Angaben sind für den Hersteller verpflichtend und wie sind sie zu interpretieren? Was kann zu Unverträglichkeiten führen? Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum was ist von Diätprodukten und deren Gesundheitsversprechen zu halten? Auf all diese Fragen wird dieser Vortrag eingehen und es gibt Raum für Ihre Fragen.

A-132117 | VHS-Studienhaus
18.2., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Barbara Contzen

Gesundes Essen am Arbeitsplatz

Praktische Tipps und mehr

Praktische Tipps und Empfehlungen für Berufstätige, die sich angewöhnen möchten, sich mittags gesünder als bisher zu ernähren – und die dafür Anregungen und neue Ideen brauchen.

Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren ist gar nicht so einfach. Neben einem theoretischen Input werden Sie Speisen für den Arbeitsalltag kennen lernen, die Sie sich leicht zuhause selber zubereiten können. So packen Sie schon am Abend die Tasche für den nächsten Tag.

A-132118 | VHS-Studienhaus
3.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Barbara Contzen

Wenn die Hormone verrücktspielen – Wechseljahre

Wechseljahre sind keine Krankheit – aber ihre Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können zur Belastung werden. Um die Beschwerden zu lindern, gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden. Sie reichen von der Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, Entspannungsverfahren, pflanzlichen Präparaten bis hin zur Hormontherapie. Auch die Einstellung zu der Zeit des Wandels spielt eine wichtige Rolle. Über den Umgang mit den „heißen Zeiten“, sinnvolle Behandlungsschritte und Fragen zum Lebensstil informiert die Frauenärztin Dr. Patricia Nentwich.

A-132119 | VHS-Studienhaus
13.5., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Patricia Nentwich

100 JAHRE 1919-2019
FÜR DIE ZUKUNFT
VHS

Kurse und Seminare

Trainieren Sie Ihre Resilienz

Praktische Schritte zu mehr Widerstandskraft und innerer Stärke in Alltag und Beruf

Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibler reagieren. Schritt für Schritt lernen Sie hier mit komplexen beruflichen und privaten Alltagssituationen souveräner umzugehen. Warten Sie nicht, bis Ihre Überbeanspruchung und Ihre Erschöpfung zu groß werden und Ihren ganzen Organismus schachmatt setzen. Ziehen Sie die Bremse, gehen Sie Symptomen auf den Grund, erkennen Sie Handlungsspielräume und trainieren Sie gezielt Ihre Resilienz. Im Kurs bekommen Sie strukturiert aufbereitete Hintergrundinformation. Vor allem aber üben Sie ganz praktisch, Ihren persönlichen Energiehaushalt zu pflegen, Ihren Lebensrucksack zu entlasten, Ihre inneren Antreiber auszubalancieren, besser Grenzen zu setzen, authentisch Konflikte anzugehen, Halt in Ihrem Netzwerk zu finden und sich in der eigenen Ruhe und Kraft zu verankern. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).

N-222111 | VHS Nippes
8x, 2.5.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr | 16 UStd | 80 € | **Karl Kaz**

Abnehmen ohne Stress und schlechtes Gewissen

Die AREE-Impuls-Balance®-Methode erleben und einüben

Sie wollen abnehmen und dauerhaft schlank bleiben, aber machtvolle Ess-Impulse machen alle Ihre guten Vorsätze zunichte? Sie wollen sich aus dem Teufelskreis von immer wieder neuem Aufschwung und immer wieder Scheitern befreien?

Mit der AREE-Impuls-Balance®-Methode lernen Sie in drei Schritten eine neue Art zu denken und eine außerordentlich wirkungsvolle Technik kennen, um solchen Impulsen die Macht zu nehmen. Diese Technik ist sofort umsetzbar und Sie können erreichen, dass Sie – ohne Kampf und ständige Kontrolle – mit sich und dem Essen wirklich zufrieden sind und ihr Wunschgewicht erreichen – und zwar auf Dauer.

N-222112 | VHS Nippes
4x, 12.3.–2.4., Di, 18:30–21 Uhr | 13.33 UStd | 67 € | **Ellen Eggers**

Das Anti-Schnarch und Apnoe-Training „ASuA“

Kurs

Leiden Sie unter starkem Schnarchen? Ist bei Ihnen eine leichte obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert? Das „ASuA-Training“ kann Ihnen helfen, ihre Vitalität zurück zu gewinnen und das Schnarchen zu vermindern. Das „ASuA-Training“ wendet Methoden aus der Stimm- und Sprecherziehung an zur Stärkung der Mundpartie, dem Rachenraum sowie der Muskulatur der Zunge. Das Training der oberen Atemwege ist eine weitere wichtige Komponente. Das Training kommt hierbei ohne Hilfsmittel aus und ist überall durchführbar.

N-222113 | VHS Nippes
4x, 12.3.–2.4., Di, 20–21:30 Uhr | 8 UStd | 40 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **Silvana Kreuzer**

Gesprächsgruppe für Angehörige Demenzkranker

In monatlichen Treffen haben Sie die Möglichkeit, sich über ihre Situation mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Termine: 7.1., 11.2., 11.3., 8.4. und 13.5.2019 – in Kooperation mit TandeM e.V. und Paula e.V. Anmeldung bitte direkt bei Frau Martina Böhmer, Tel.: 0221-78955928.

N-222114 | VHS Nippes
5x, 7.1.–13.5., Mo, 15:30–17:30 Uhr | 13.33 UStd | entgeltfrei | **Martina Böhmer**

Komplementärmedizin

Vorträge

Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst

Wie wirken sich unsere Lebens- und Essgewohnheiten auf unser Wohlbefinden aus? Erfahren Sie bei diesem Vortrag warum ein gestörter Stoffwechsel Ursache für viele Zivilisationskrankheiten – wie z.B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauferkrankungen – sein kann. Informieren Sie sich über Möglichkeiten Ihren Stoffwechsel individuell zu fördern und gesundheitlichen Beschwerden entgegen zu wirken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie.

A-132311 | VHS-Studienhaus
25.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Carmen Neuhausen

Einführung in die basische Ernährung

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wichtig für viele Funktionen des Körpers. Die moderne Ernährung mit Weißmehlen, Fast-Food, Süßigkeiten, aber auch hektisches Essen belastet den Körper und übersäuert ihn. Das Gleichgewicht kann gestört werden und notwendige Vorgänge laufen dann nicht mehr so ab wie es für unsere Gesundheit wichtig wäre. Basenreiche Ernährung hilft Säuren zu neutralisieren. So muss der Körper nicht auf seine Reserven zurückgreifen. In diesem Vortrag stellt die Dozentin basenreiche Lebensmittel vor, zeigt versteckte Säurequellen auf und gibt Tipps wie die Teilnehmer Ihren Alltag schon in kleinen Schritten ‚basischer‘ gestalten können. Gabriele Johannsen ist Heilpraktikerin in eigener Praxis.

A-132312 | VHS-Studienhaus
13.2., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Gabriele Johannsen

Ernährung nach den fünf Elementen

Neue Sicht auf eine alte Medizin

Yin und Yang, Qi und die 5 Elemente: Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin klingt zunächst exotisch. Das ist sie aber nicht. In dieser Lehre wird der Mensch aus einer anderen Perspektive betrachtet. Mit diesem Wissen gewinnen Sie eine neue Sicht auf das, was Sie essen. Diese Ernährungsweise ist auch gut geeignet, Ihr Körpergewicht zu regulieren.

Stefanie Dücker ist Diplom-Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde.

A-132313 | VHS-Studienhaus
4.2., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Stefanie Dücker

Ein gesunder Darm

Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?

Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt? Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z.B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen. Erfahren Sie bei dem Vortrag, wie Sie dieses Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Darm intakt zu halten und wieder zu stärken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie.

A-132315 | VHS-Studienhaus
1.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Carmen Neuhausen

Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Älter werden und sich wohl fühlen

Jeder Mensch ist schön. Mit den Verfahren der Chinesischen Medizin ist es möglich, diese „Schönheit“ aufzuwecken. Älter zu werden und sich trotzdem wohl zu fühlen – ist das ein Gegensatz? Was bedeutet Gesundheit in der traditionellen chinesischen Medizin und wie definiert sich Krankheit? Wie unterscheidet sich der chinesische Ansatz von der westlichen Medizin? Im Vortrag geht es um Ausgewogenheit und um die Frage, wie ich eine Harmonie in den physiologischen Abläufen im Körper sowie in den Emotionen herstellen kann. Mit spezieller Ernährung, Kräutern und Akupunktur ist es möglich, wieder ein klares Gesicht zu bekommen. Sogar Alterungsprozesse lassen sich auf diese Weise verlangsamen. Stefanie Dücker ist Diplom-Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde.

A-132316 | VHS-Studienhaus
18.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Stefanie Dücker

Gutes Hören hält gesund

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 Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannte Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Köln. Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher wie Berater, Sänger und Lehrer sowie Jeden, der sein Gehör trainieren möchte.

A-132317 | VHS-Studienhaus
13.5., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Claudia Krüger

Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte

Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Nach ihrer Erkrankung mit einer schubförmigen Multiplen Sklerose im September 2010 hat sich die Referentin selbst auf den Weg gemacht. Vor vier Jahren begann sie mit einem Ernährungsprogramm, mit sportlichen Aktivitäten und mit Mentaltraining. Das alles praktiziert sie bis heute. Wie ihr persönlicher Weg genau aussieht und welche Erfahrungen sie damit gemacht hat und macht, erfahren Sie in diesem Vortrag.

A-132319 | VHS-Studienhaus
15.5., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Tanja Riechers

Kurse und Seminare

Heilmethoden aus der Natur, Hausmittel, Heilpflanzen und Homöopathie

Über die Möglichkeiten und Grenzen gesundheitlicher Selbstbehandlung

Heilpflanzen und Hausmittel bergen einen ‚Schatz‘ in sich. Viele haben schon einmal von Wadenwickeln, aufsteigenden Fußbädern, Quarkwickeln, Thymian-Dampfbädern und Ähnlichem gehört. Sie wissen aber nicht, ob eine Anwendung wirklich gesundheitlich sinnvoll ist und wie sie funktioniert. Sie haben sich bestimmt auch schon einmal gefragt: „Kann ich meine selbst behandeln oder muss ich zum Arzt?“. Gerade bei einfachen Beschwerden ist die Selbstbehandlung gut möglich. In praktischen Beispielen wird die Anwendung von Wickeln, Einreibungen, Auflagen und heilenden Maßnahmen gezeigt. Eine kurze Einführung in die Homöopathie ergänzt dieses Seminar. Gabriele Johannsen ist Heilpraktikerin in eigener Praxis.

A-222411 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 39 € |
Gabriele Johannsen

Basenkur – gemeinsam entgiften, entspannen und dauerhaft abnehmen

Den Jojo-Effekt vermeiden lernen

Unsere heutige Lebensweise mit Eile, Stress, Fast-Food, Fertigprodukten und Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten übersäuert unseren Körper.
Als Folgen können Abwehrschwäche, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelverspannungen, brüchige Fingernägel, schlaffe Haut und Haarausfall auftreten. Aber auch auf auch chronische Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose, Bluthochdruck, Venenschwäche und Bandscheibenleiden kann sich die Übersäuerung negativ auswirken. Aus Gewohnheit essen wir zahlreiche Dinge die uns schlecht bekommen. In dieser Kur lernen wir unsere Verhaltensmuster zu überdenken und zu ändern. So vermeiden wir den Jojo-Effekt. In dieser Kur lernen wir basenreiche Ernährung kennen. Die Entgiftung unseres Körpers wird gefördert. All dies wird ergänzt durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und Entspannungsübungen. Ein positiver Nebeneffekt: Die aus dem Urlaub mitgebrachten Pfunde purzeln wieder.

N-222412 | VHS Nippes
4x, 14.3.–4.4., Do, 18:30–20 Uhr | 8 UStd |
40 € | **Gabriele Johannsen**

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Jeder von uns ist 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. Auch eine wohlwollende entspannte Haltung gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Die Methode wird schon seit hunderten von Jahren praktiziert und hat die Königinnen der Mongolei schön gehalten. Sie lernen die Methode kennen und können Sie auch zu Hause weiterführen. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.

L-222413 | VHS Lindenthal
6.4., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd | 46 € |
Oyungerel Sanduijav

L-222414 | VHS Lindenthal
17.2., So, 11:30–18 Uhr | 8 UStd | 46 € |
Oyungerel Sanduijav

Kochen und Backen

Ein orientalischer Abend
Einführung in die persische Küche
Lassen Sie sich von den Gerüchen und dem Geschmack der persischen Küche mit Safran, Reis und Rosenwasser verzaubern. Lernen Sie kurz vor dem persischen Neujahrsfest klassische persische Gerichte kennen. Riechen, kochen, schmecken Sie in diesem – im besten Sinne des Wortes – „Schnupperkurs“ und lernen Sie ganz nebenbei eine ganz besondere (Ess-) Kultur kennen.
A-225001 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
19.3., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Mastaneh Knie**

Brownies und Blondies
Wir zeigen Euch (oder Ihnen) verschiedenen Varianten von Brownies, vom Klassiker über die saftige Zucchinivariante bis zur fruchtigen Komponente. Dazu stellen wir euch die kleine Schwester vom „Brownie“, die „Blondie“ vor.
A-225002 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
26.3., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Sara Blum**

Einführung in die 5-Elemente-Küche
Bei der 5-Elemente-Küche geht es nicht um das Weitergeben von Rezepten, sondern um ein Ernährungssystem, das auf jahrtausendealter Erfahrung beruht und problemlos auf unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten übertragen werden kann. Die 5 Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. In diese Elemente hat die traditionelle chinesische Medizin die Nahrungsmittel eingeteilt und ihnen Wirkungen auf den menschlichen Körper zugeschrieben. Jedem Element wird eine Jahreszeit zugeordnet, eine Farbe, eine Kochtechnik, ein Körperorgan usw. Die 5-Elemente-Ernährung berücksichtigt immer die ganz persönliche aktuelle Lebenssituation eine Menschen. Die 5-Elemente-Lehre negiert kein Fleisch oder Fisch, aber im Wesentlichen ist sie pflanzlich angelegt. In diesem Kurs werden vegane Gerichte zubereitet. Wasser und Tee sind im Preis inbegriffen.
A-225003 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
14.5., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Materialkosten: 17,50 € | **Astrid Waligura**

Saturday Night
Dips und Fingerfood für einen gelungenen Abend
Wir zeigen Ihnen wie sie viele Freunden einladen können und nicht mit aufwändigen Vorbereitungen oder a la Carte Gerichten die Lust am Abend verlieren. Unsere besten Tipps und Tricks für Dips und Fingerfood.
A-225004 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
28.5., Di, 18–21 Uhr | 113 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Oliver Sohn**

Super Bowls vegetarisch
Wir zeigen, wie man aus 5 leckeren Grundzutaten eine tolle vegetarische goodfeel Bowl macht. Jede und jeder erstellt ihre oder seine individuelle Bowl nach eigenem Geschmack. Die bunte Farbenbracht ist voll von guten Ballaststoffen, Vitaminen, Zink und Eisen.
A-225005 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
4.6., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Sara Blum**

Blitzrezepte
Mit wenig Zeit und Aufwand die leckersten Sachen genießen!
Vom Mittagessen über kalte Leckereien bis zum Feierabendmenü: Es geht auch schnell und unkompliziert. Bye bye Tiefkühlpizza und Fertiggericht aus der Mikrowelle!
A-225006 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
18.6., Di, 18–21 Uhr | 113 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Oliver Sohn**

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Yoga und kreatives Schreiben
Mit Entspannung den Schreibfluss erhöhen
Dieses Angebot wendet sich an alle Menschen, die die Erfahrung machen möchten, durch Entspannung in den Schreibfluss zu gelangen und sich ressourcenorientiert mit ihrer Biographie auseinandersetzen möchten. Durch einfache Yogaübungen vergrößern wir den Abstand zu den Anforderungen unseres Alltag, zentrieren uns in unserer Mitte und gewinnen einen klareren Blick auf unser Leben. In geführten Meditationen treten wir ein in einen wertungsfreien Raum, der unseren Schreibfluss positiv beeinflusst. Oft entstehen durch die tiefe Entspannung innere Bilder, die aufs Papier gebracht werden wollen. Durch einen spielerischen Umgang mit Worten und dem wertungsfreien Austausch in der Gruppe gelangen Sie zu einem reicheren sprachlichen Ausdrucksvermögen und finden Ihre ganz persönliche, eigene Stimme. Bitte eigenes Schreibmaterial mitbringen (Block, Stifte oder Laptop).
L-230001 | VHS-Studienhaus
4.5., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

L-230002 | VHS-Studienhaus
15.6., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Yoga und kreatives Schreiben – Schnupperangebot
Im Rahmen der 100-Jahre Jubiläumsfeier
A-230003 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–21 Uhr | entgeltfrei | **Claudia Berlinger**

Singen macht glücklich und gesund?!

Die förderliche Wirkung des Singens für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist in aller Munde – Erklärungen für dieses „Mysterium“ gibt es viele. Eine davon wäre: Damit unsere Stimmen schön klingen, müssen wir unsere zupackende, expressive Seite und unsere Fähigkeit, nichts zu tun, geschehen zu lassen in eine stimmige Balance bringen. Ein schwingender, vernehmbarer Ton bedeutet, dass wir in die Welt treten, dass wir uns äußern. Das Einströmenlassen des Atems bedeutet ein Angefüllt-Werden, ein Sich-Regenerieren, ein „Nichts-Tun“. Wenn beides in einem mühelosen Wechsel stattfindet, kann sich unser stimmliches Potential voll entfalten. Der entstehende Klang zeigt, inwieweit ein gutes Gleichgewicht zwischen Aktiv-Sein und Ausruhen gelingt. Hierfür sensibel zu werden, hilft auch dabei, unseren Alltag ungestresst, „schwingend“ zu bewältigen. An einem solchen Gleichgewicht zu arbeiten, macht Spaß und tut gut!
In einer tonisierenden Körperarbeit, dem Wahrnehmen unseres Atems, Stimmübungen und einfachen Liedern wollen wir mit den Polen von Spannungsaufbau und Entspannung experimentieren.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ausreichend Getränke mit.
A-230004 | VHS-Studienhaus
2.6., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 11.3.–8.4., Mo, 19:30–21:30 Uhr |
13.33 UStd | 51 € | **Dr. Anette Einzmann**

Atemoase – Entspannung und Wohlbefinden durch Atemtherapie

Nichts gegen Urlaub und Karibik, aber die Seele baumeln lassen können Sie auch in Köln. Die „Hängematte“ dafür bietet ihr Atem. Kann der frei fließen und sind Sie durchlässig für die Atembewegung, stellen sich innere Balance und Wohlbefinden fast von selbst ein. Den Weg dafür bereiten Übungen aus der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Wir arbeiten mit Dehnungen, Bewegungen aus dem Atem und Tönen. Das Atemgeschehen und die auftauchenden Körperempfindungen werden bewusst wahrgenommen, aber nicht willentlich beeinflusst. Die akzeptierende Grundhaltung hilft dabei, in Einklang mit sich selbst zu kommen.
A-230008 | VHS-Studienhaus
23.7., Di, 18–21 Uhr | 16 € |
Christa Zander

Rückenwind – Unterstützung des Rückens durch Atemtherapie

Unser Rücken hat viel zu tragen und meldet sich bei Überbelastung oft durch Verspannungen und Schmerzen. Die Atemtherapie nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, dem entgegen zu wirken. Die einfachen Übungen lenken den Blick auf die Körperempfindungen und den Atem. Der achtsame Umgang mit beidem lässt Verspannungen mit der Zeit „abschmelzen“, die Wirbelsäule und der Schulterbereich werden beweglicher. Der Rücken wird gestärkt, wenn er durchlässig für den Atem ist. Die gelernten Übungen können zu Hause selbständig angewandt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein Getränk.
A-230009 | VHS-Studienhaus
6.8., Di, 18–21 Uhr | 16 € |
Christa Zander

Ich hab’ Rücken (Nacken, Knie, Hüfte...)

Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

Chronische Beschwerden in Rücken, Hüfte, Knie, Schulter-Nackenbereich, Handgelenken etc. können schnell rat- und hilflos machen. Doch: Wohlbefinden ist lernbar, weit mehr als wir manchmal für möglich halten. Alexander-Technik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die die ganze Person in den Blick nimmt. Sie lehrt Bewegungen wieder so mühelos auszuführen wie es unser „Bauplan“ vorsieht. Das beugt Beschwerden vor und gibt dem Körper die Möglichkeit sich zu erholen. Alexander-Technik schult achtsame Wahrnehmung, so dass wir bewusster werden, wie und warum wir etwas mit zuviel Anspannung tun. Sie schult, wie wir reagieren, so dass wir gelassener bleiben können statt Gedankenkarussell und Hamsterrad ausgeliefert zu sein. Das wird trainiert anhand von frei wählbaren Bewegungen, Tätigkeiten und Situationen aus Alltag, Beruf oder Freizeit. Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend, bitte bringen Sie ggf. warme Socken, Getränke und einen leichten Imbiss mit.
A-230013 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 36 € |
WE | **Hendrik Klein**

„Schöner Sitzen“ im Büro mit der Alexander-Technik

„Sitz grade, Kind!“ hat die Omma immer gesagt. Wie wäre es gewesen wenn sie gesagt hätte „Sitz natürlich aufgerichtet, mühelos stabil und doch beweglich, Kind!“ Warum fällt es uns eigentlich so schwer länger aufrecht zu sitzen? Und was hat die Omma und ihr gut gemeintes Sätzchen damit zu tun? In diesem Kurs lernen Sie die Alexander-Technik kennen und was sie zum Thema „Wie bewegen wir uns im anspruchsvollen Büro-Alltag leichter?“ anzubieten hat. Es geht darum unbewusste Gewohnheiten rund ums Sitzen am Computer aufzuspüren und wieder zu „verlernen“ ; denn sie sind oft der Grund für überflüssige Spannung in den verschiedenen und „allseits beliebten“ Körperregionen und können zu Nacken- oder Rückenschmerzen, Anspannung in den Armen oder angestrengten Augen führen. Durch neues Erleben und Ausprobieren, wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert. Durch das Erkennen von möglichen Ursachen entstehen wieder neue Entscheidungsmöglichkeiten in unseren Bewegungsabläufen. Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen kleinen Snack mit. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Dieser einmalige Workshop kann auch als Einführung für den 5-Teiligen Aufbaukurs genutzt werden und ist für Anfänger und Wiederholungstäter gleichermaßen geeignet. Wiederholung kann helfen die Erfahrungen und das Erlernte weiter zu vertiefen.
A-230014 | VHS-Studienhaus
14.4., So, 13–16 Uhr | 18 € | **WE** |
Diana Hansen

Dieser 5-teilige Kurs ist genauso geeignet für Anfängerinnen und Anfänger wie für Wiederholungstäter.
A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 9.5.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 10 UStd |
39 € | **Diana Hansen**

Wenn alles rund läuft! Optimieren Sie ihr Gehen und Laufen

Praktisch ausprobieren im Stadtwald

An unserem Gehen und Laufen hat die Evolution Millionen Jahre gearbeitet. Wenn wir diese Perfektion (unbewusst) durch unsere eigene “Lauftechnik” ersetzen, führt dies unter Umständen zu Schmerz und Beschwerden und beschränkt unsere sportliche Leistungsfähigkeit. Wir sehen uns an diesem Tag die Störungen zwischen Fuß und Kopf an und erkennen, wie wir sie mit einer Prise Achtsamkeit verblüffend einfach abstellen können. Gehen und Laufen wie die Natur es vorsieht, wird dann ein Kinderspiel, ein tolles Fitnessprogramm, ein Fest der Sinne und eine überzeugende Visitenkarte von uns selbst Ein Seminar auf Grundlage der Alexander-Technik für alle, die wieder auf die Beine kommen oder geschmeidiger oder flotter unterwegs sein wollen; mit individuellem Feedback und Tipps. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.
A-230016 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln
25.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd |
24 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Das Wandern ist des Kölners Lust…

Leichter Sehen und Gehen mit der Alexander-Technik

Unbewusste Gewohnheiten erschweren häufig unsere ganz alltäglichen Tätigkeiten. Aber es geht auch anders – und Sie können auch anders gehen. Lassen Sie mit Hilfe der Alexander-Technik Schritt für Schritt ihre hemmenden Gewohnheiten hinter sich und lernen leichtfüßig zu werden. Bei einer ca. fünfstündigen Wanderung an der Sieg rund um die Burg Blankenberg bekommen Sie viele neue Impulse fürs Gehen und auch neuen Aus- und Einsichten über das Sehen. Der Zusammenhang von Augen, Gehirn und Körper erschließt sich durch Übungen aus dem Sehtraining und die im (Computer-)Alltag oft vernachlässigten Augen bekommen Entlastung. Es wachsen Lust und Leichtigkeit beim Wandern und die Schönheit der Aussicht. Und natürlich sind die Erfahrungen auch gut in den Alltag übertragbar. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt; bitte keine Kontaktlinsen sondern bei Bedarf Brille tragen.

A-230017 | Bahnhof Blankenberg/Sieg, Siegtalstr., 53773 Hennef
27.4., Sa, 11:15–16:15 Uhr | 6.67 UStd | 30 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Trockene und brennende Augen?

Die natürliche Befeuchtung fördern

Laufen Ihnen oft die Tränen? Haben Sie leicht gerötete und brennende Augen oder verspüren Sie ein Fremdkörpergefühl im Auge? Dann sind das in der Regel Anzeichen für trockene Augen. In diesem Workshop werden Sie (in Ergänzung zur augenärztlichen Therapie) mit Übungen aus dem Sehtraining bekannt gemacht, die die natürliche Befeuchtung der Augen fördern. Zudem erhalten Sie zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens wertvolle Tipps, so auch zur Pflege der Lidränder. Bequeme Kleidung und möglichst Stopper-Socken tragen. Schreibzeug, Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten auch die alte Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

A-230020 | VHS-Studienhaus
7.7., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd | 36 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Lesen ohne Brille

Sehtraining und Entspannung für die Augen

Werden Ihre Arme beim Lesen auch immer länger? Wird das Kleingedruckte allmählich immer schwerer lesbar und wirkt die Schrift eher verschwommen anstatt klar? Das sind die ersten Anzeichen für Alterssichtigkeit, die durch PC-Arbeit auch schon in jüngeren Jahren auftreten kann, so dass man heute schon von „Jung-Presbyopie“ spricht. Lernen Sie wirkungsvolle Übungen kennen, die speziell hierauf ausgerichtet sind und dazu beitragen, Ihre Augenmuskeln und die Linse zu trainieren und zu entspannen. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, z.B. auch für den Umgang mit der Brille. Bequeme Kleidung und möglichst Stopper-Socken tragen. Schreibzeug, Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten auch die alte Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

A-230023 | VHS-Studienhaus
30.6., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 36 € zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Gelassenheit im Alltag

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Material für eigene Notizen mitbringen.

Tankstelle für Stressgeplagte

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden

Haben Sie häufig das Gefühl, Ihr Stresspegel ist zu hoch? Fällt es Ihnen schwer abzuschalten? Fehlen Ruhe und Gelassenheit? Der achtsame Umgang mit dem Atem kann Ihnen helfen, „Boden unter die Füße“ zu bekommen und endlich wieder durchzuatmen. Anspannung und Festhaltungen werden zunächst wahrgenommen und dann allmählich abgebaut. Der bewusst zugelassene, frei fließende Atem stellt die innere Balance wieder her, das hilft, die nötigen – oft kleinen – Veränderungen im Alltag anzugehen. Die Übungsweisen basieren auf der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Sie sind einfach zu erlernen und selbstständig zu Hause durchführbar. Im Seminar wird auch reflektiert, welche Anwendungsmöglichkeiten es im Berufsalltag gibt. Hier wird sicher ein „langer Atem“ gebraucht. Aber der wächst – mit etwas Geduld – durch die erlernten Übungsweisen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

A-230100 | VHS-Studienhaus
22.2., Fr, 18–21 Uhr | 18 € | **Christa Zander**

L-230101 | VHS Lindenthal
5x, 11.3.–8.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 10 UStd | 39 € | **Christa Zander**

Tankstelle für Stressgeplagte – Schnupperangebot

Im Rahmen der 100-Jahre Jubiläumsfeier

A-230102 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei | **Christa Zander**

Waldbaden – Achtsamkeit und Naturerleben

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance.

L-230118 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
9.5., Do, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

L-230119 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
21.5., Di, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

L-230120 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
4.6., Di, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

L-230121 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
13.6., Do, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

Durchatmen, abschalten und auftanken – Eine entspannte Auszeit am Sonntag

Schalten Sie drei Stunden lang ab, lassen die Seele baumeln und entspannen, um neue Energie zu tanken. Freuen Sie sich auf eine Auszeit für Körper, Geist und Seele: Ankommen mit Meditation und Achtsamkeitsübungen, durchatmen – den Atem beobachten und frei fließen lassen, achtsame Bewegung und Körperbalance mit Elementen aus Qigong und Yoga, auftanken mit meditativen Klängen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und, falls Sie nicht barfuß üben möchten, Anti-Rutschsocken mit.
A-230133 | VHS-Studienhaus
20.1., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Kristina Beyer

Just relax – Abschalten, Durchatmen und Auftanken

Entspannungselemente kombiniert

In diesem ganzheitlichen Kursprogramm im Stehen, Sitzen und Liegen werden verschiedene östliche und westliche Entspannungselemente abwechslungsreich miteinander kombiniert: Sanfte Körperübungen zum Abschalten und zur Lösung von Anspannung, Atembeobachtung und Meditation zum Durchatmen und Zentrieren des Geistes, Achtsame Yoga- und Qigong-Übungen im Stehen (teils auf einem Bein) zur Förderung der Körperbalance & für mehr Energie, Geführte Meditationen, Elemente aus dem Autogenen Training, Phantasiereisen oder Progressive Muskelentspannung zum Auftanken und Kraft schöpfen. Machen Sie mit, gönnen Sie sich Entspannung und Abstand vom Alltag! Bitte bringen Sie eine leichte Decke, ein kleines Kissen sowie Anti-Rutsch-Socken mit. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.
P-230134 | VHS Porz
6x, 21.1.–25.2., Mo, 18:30–20 Uhr |
12 UStd | 55 € | **Kristina Beyer**

Die Stunde der Kraft – Erhöhen Sie ihr individuelles Energiepotenzial

Tagesseminar

„Die Stunde der Kraft“ ist ein ganzheitliches Konzept zur Entspannung, Kräftigung und Aktivierung der eigenen Ressourcen. Sie schieben den körperlichen und psychischen Beschwerden, die aus Bewegungsarmut, Berührungsmangel und Stress herrühren können, damit einen Riegel vor und tuen sich selbst viel Gutes.
Mit Atem- und Yogaübungen, der Wahrnehmung der eigenen Intuition durch geführte Meditationen und dem Fokus auf die positive Ausrichtung des Herzens, der Selbstliebe, erhalten Sie den Raum, ihre Gesundheit zu fördern und eine starke, bejahende innere Haltung zum Leben zu festigen, die Sie leicht in ihren Alltag integrieren können. Die tagesaktuellen Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden fließen mit ein.
A-230140 | VHS-Studienhaus
30.6., So, 12–18 Uhr | 8 UStd | 36 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Vormittagskurs
L-230145 | VHS Lindenthal
10x, 18.1.–12.4., Fr, 10–11:30 Uhr |
20 UStd | 77 €, zzgl. Skript: 4,50 € |
Claudia Berlinger

Meditation am Mittag

Sich selbst eine Auszeit vom Alltag schenken

Der Mensch denkt 50.000-80.000 Gedanken pro Tag. Da ist es nicht verwunderlich, wenn wir uns mitunter auch körperlich unruhig fühlen. Durch Meditation lernen wir, uns eine Auszeit vom Denken zu schenken, unsere Ressourcen zu aktivieren und uns mit unserer Intuition zu verbinden. Doch wie kommen wir an diesen paradiesischen Ort der Stille? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Hindernissen auf dem Weg in die Ruhe sinnvoll begegnen können und erfahren verschiedene Techniken, die Sie in die Meditation führen. Bestandteil der Kursreihe sind das achtsame Spüren des Atems, leicht auszuführende, unterstützende Yogaposen, geführte Meditationen, Arbeit mit inneren Bildern und Yoga Nidra, der „der Schlaf der Yogis“ genannt wird. Bitte bringen Sie dicke Socken und eine Strickjacke oder Decke mit, falls Sie leicht frieren.
L-230148 | VHS Lindenthal
10x, 18.1.–12.4., Fr, 11:45–13:15 Uhr |
20 UStd | 77 €, zzgl. Skript: 6,50 € |
Claudia Berlinger

SIS – Stark im Stress – Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Das Training „Stark im Stress“ basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; in Studien reduzierte es nachweislich das Stressempfinden und depressive Stimmungen. Lassen Sei sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.
A-230151 | VHS-Studienhaus
3x, 21.6.–5.7., Fr, 18–21:30 Uhr |
14 UStd | 54 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Abschalten und Auftanken

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und „die Batterie wieder aufladen“ mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen sind einfach anzuwenden, helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.
A-230180 | VHS-Studienhaus
9x, 22.1.–26.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
18 UStd | 69 € | **Michaela Wende**

A-230181 | VHS-Studienhaus
8x, 2.4.–4.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Michaela Wende**

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 angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Autogenes Training ist gut alleine auszuführen und unterstützt die Entspannungsbereitschaft insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.
In den Osterferien findet kein Unterricht statt.
A-231300 | VHS-Studienhaus
9x, 22.1.–26.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
18 UStd | 69 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
8x, 2.4.–4.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 31.1.–28.3., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 2.5.–4.7., Do, 20–21:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Jürgen Worbs**

„Ruhe kommt ganz von selbst“ – Und mit neuen Impulsen noch besser

Autogenes Training – Ein Tag zur Auffrischung und Vertiefung

Hier sind Sie richtig, wenn Sie schon einmal einen Kurs Autogenes Training gemacht haben und Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Sie können „wieder reinkommen“, Neues dazulernen, Entspannung genießen und die Motivation für die Anwendung im Alltag stärken. Inhalte sind: die Grundübungen, Organübungen und Varianten, Autogenes Training zum Einschlafen und für persönliche Ziele nutzen, „Kopfkino“ stoppen, ergänzende Übungen und Fantasiereisen.

A-231399 | VHS-Studienhaus
24.3., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Unter diesem Begriff (auch: Progressive (Muskel-)Relaxation oder genannt) versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden. Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen. Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit.

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 31.1.–28.3., Do, 20–21:30 Uhr | 16 UStd | 69 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 2.5.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr | 16 UStd | 61 € | **Jürgen Worbs**

L-232342 | VHS Lindenthal
22x, 4.2.–8.7., Mo, 18–19:15 Uhr | 36.67 UStd | 128 € | **Anke Zeh**

Achtsamkeit und Meditation

Entspannt durch den Sommer – Atembeobachtung, Meditation, achtsames Gehen und Bewegung in der Natur

Wenn man gestresst ist, sich müde und ausgelaugt fühlt, hilft meist Bewegung an frischer Luft, mitten in der Natur. Im Grünen kann man den Gedanken freien Lauf lassen und einfach nur sein. Natur tut gut. In diesem Sommer-Kurs in der freien Natur werden verschiedene Entspannungsmethoden abwechslungsreich kombiniert: Atemwahrnehmung, Meditationen im Stehen, Gehen oder Sitzen, Waldbaden unter dem grünen Blätterdach, Elemente aus dem Qigong und Yoga, Phantasiereisen und Muskelentspannung. Die Übungen werden meist im Stehen auf den Wiesen und abseits gelegenen Wegen in Leidenhausen ausgeübt und sollen, neben der Ruhe des Geistes, auch die Körperbalance fördern. Bitte Gymnastikmatte und eine leichte Decke mitbringen und Sportschuhe sowie der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Bei Regenwetter finden Teile des Kurses in den Museumsräumen statt. Mit Unterstützung des Naturmuseums „Haus des Waldes Köln“.

P-233002 | Eingang „Haus des Waldes“, Gut Leidenhausen 1, 51147 Köln
6x, 18.7.–22.8., Do, 18:30–20 Uhr | 12 UStd | 46 €, zzgl. Nutzungsgebühr Gut Leidenhausen: 7,50 € | **Kristina Beyer**

Rendezvous mit der Stille – Meditation

Ein Thema – viele Variationen

Sie haben schon viel über die positive Wirkung von Meditation gehört und sind neugierig, wie das funktioniert? Probieren Sie es aus und Sie werden sehen, dass Meditation nur wenig mit stundenlangem Herumsitzen zu tun hat. Sie bietet eine Möglichkeit, wieder mehr Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit in ihr Leben zu bringen, den Geist zu beruhigen und frische Energie für den Alltag zu schöpfen. Hier erfahren Sie – frei von religiösen Aspekten – mehr über Meditation, üben nach verschiedenen Techniken und können sich über Ihre Erfahrungen austauschen. Ergänzt werden die Meditationen durch Übungen der Atemwahrnehmung. Kursinhalt: Atemmeditation, Imagination, Chakren- und Klangschalen-Meditation. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mit. Kleingruppe.

P-233010 | VHS Porz
5x, 11.3.–8.4., Mo, 19–20:15 Uhr | 8.33 UStd | 39 € | **Kristina Beyer**

Einführung in die Zen-Meditation

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.

A-233011 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 11:30–14:30 Uhr | 18 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. 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. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

A-233014 | VHS-Studienhaus
23.2., 24.2., Sa, So, 10:30–13 Uhr | 6.67 UStd | 30 € | **WE** | **Monika Wirkkala**

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst

Die zentrale Meditation-Praxis des japanischen Zen-Buddhismus ist das „ZaZen“,was so viel bedeutet wie „Sitzen in Versenkung“. Diese jahrtausendealte besondere Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Methode, zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen. In diesem Kurs wird unter der Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi in die Anfänge der ZaZen-Meditation eingeführt. Ganz unabhängig von religiösen Inhalten wird zunächst an die physischen Aspekte, sozusagen die Technik des Meditierens auf der körperlichen Ebene herangeführt. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt und geformt.

Nach längerer und regelmäßiger Übung kann dieser meditative Weg sehr viel weiter in die Tiefe des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie. Bitte lockere und bequeme Kleidung mitbringen („Zwiebellook“ist sinnvoll);es wird barfuß geübt.
A-233018 | VHS-Studienhaus
6x, 11.2.–25.3., Mo, 20:15–21:15 Uhr |
8 UStd | 31 € zzgl. Materialkosten: € 5,– |
Prof. Willy Decker

A-233019 | VHS-Studienhaus
17.3., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd |
24 € zzgl. Materialkosten: € 5,– | **WE** |
Prof. Willy Decker

Eine Verabredung mit mir
Meditatives Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining
Begegnen Sie sich in wertschätzender und freudiger Aufmerksamkeit im momentanen Augenblick, ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Nutzen Sie die Chance zu liebevoller Selbstansicht durch dieses meditative Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining, das Sie zu einer großen inneren Ruhe und Klarheit führen kann und Sie die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körper vertiefen lässt. Atemübungen bringen Körper und Geist zusätzlich in Einklang. Es erwarten Sie Theorie (Vortrag) und kleine Praxisübungen zum Thema „Umgang mit Stress im Alltag“. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibzeug mit.
A-233053 | VHS-Studienhaus
22.6., 23.6., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd |
36 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation – Ein Wochenende
Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Geh- und Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.
A-233061 | VHS-Studienhaus
1.6., 2.6., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd | 36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation
L-233065 | VHS Lindenthal
10x, 8.5.–10.7., Mi, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 77 €, zzgl. Skript: 5 € |
Elisabeth Althoff

Meditation – Tiefenentspannung – sanftes Yoga
Hier lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennen (geführte Meditationen, dynamische Meditationen, Atemmeditationen) und üben ein sanftes und achtsames Yoga. Ergänzt mit Methoden der Tiefenentspannung, wie dem Body Scan und Yoga Nidra ergibt sich eine solche Vielfalt, dass Jeder und Jede, auch für die unterschiedlichen Tagesformen, einen stimmigen Weg findet, zu einer tiefen Entspannung und Sammlung zu kommen.
M-233069 | VHS Mülheim
17x, 18.2.–8.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
34 UStd | 130 € | **Martina Will-Fall**

100 JAHRE 1919-2019
CHANCEN BIETEN
VHS

Yogameditation
Yoga ist Meditation – es ist der Weg und das Ziel zugleich. Hier erfahren Sie diesen engen Zusammenhang: wenn der Körper entspannt, der Atem vertieft und der Geist aufgerichtet ist, kommt die Stille zum Vorschein, die uns allen innewohnt. Dies befreit die Energie des Bewusstseins, die oft von körperlicher und geistiger Unruhe blockiert wird. Vom Atem geleitet bereiten wir den Körper mit sanften Bewegungen auf das Sitzen mit gerade aufgerichtetem Rücken vor. Atemübungen und Entspannungssequenzen mit Mantra-Rezitation führen zur Meditation. Körper, Atem und Geist sind vereint, um ganz bewusst im Moment präsent zu sein. Das ist Meditation.
N-233081 | VHS Nippes
8x, 9.5.–11.7., Do, 10–11:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Valérie Hennemann**

Massage

Einführung in das kleine Massage-Einmaleins – Rücken- und Nackenmassage für Frauen

Wie wohltuend und entspannend ist doch eine Massage mit warmem (Sesam-)Öl! In einzelnen Schritten erarbeiten Sie den Ablauf einer Nacken- und Rückenmassage und lernen so die anatomische Beschaffenheit des Körpers, die Wirkungen der Öle und der Berührungen auf der körperlichen wie auch der seelischen Ebene sowie die Grenzen und Gegenanzeigen einer Massage kennen. So erlangen Sie die Sicherheit, dies auch eigenständig anwenden zu können. Bitte ein (altes) großes Handtuch, eine Decke, Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

L-234001 | VHS-Studienhaus
16.3., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Einfach massieren – ein Abend für das Wohlgefühl

Im Erlernen und Wiederholen einfacher Massagetechniken und Grundprinzipien der Ganzheitlichen Massage können wir mit Herz, Ruhe und Fingerspitzengefühl den ganzen Körper wohltuend behandeln. Es werden Techniken vermittelt, die im Austausch miteinander vor allem am Rücken in aller Ruhe erprobt und geübt werden können. Leichte Bewegung dient der Auflockerung und dem Energiefluss; Sammlung und kurze Stille fördert die Konzentration; angenehme Musik begleitet alle Übungen. Bitte bequeme Kleidung, Laken, Decke und Öl mitbringen; zu zweit und auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.

A-234031 | VHS-Studienhaus
5.4., Fr, 18–21 Uhr | 18 € |
Edelgard Hermes

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für einen guten Kontakt

Ein Samstag für Paare

Unser Leben wird immer hektischer und gerade im Alltag passiert es leicht, dass man sich keine Zeit für Kommunikation über Berührung nimmt. Dabei gibt Berührung ein Gefühl von Sicherheit und Liebe – und beides braucht der Mensch. Massage ist da eine vorzügliche Methode, um das Tempo ein wenig zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit einigen 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. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben. Bitte ein (altes) großes Handtuch, eine Decke, Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

L-234035 | VHS-Studienhaus
2.2., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Massage und Yoga für den Rücken für 2

Dieser Entspannungstag bietet Freunden und Paaren die Möglichkeit, eine Energie spendende Rückenmassage zu erlernen und Yoga auf eine Weise kennen zu lernen, die nicht nur die eigene Dehnbarkeit, sondern auch das Feingefühl für das Gegenüber fördern. Zwei Menschen unterstützen und beschenken einander mit liebevoller Aufmerksamkeit und unterstützender Berührung in den Yogaübungen sowie in den Massagesequenzen. Das gemeinsame Tun sowie die geteilte Aufmerksamkeit fördern Vertrauen in unsere Begegnungen sowie eine achtsame Kommunikation über unsere eigenen Wünsche und Grenzen und ist eine Wohltat für Ihren Rücken. Zudem macht das gemeinsame Ausprobieren einfach Freude. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, eine Decke, zwei Handtücher sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu Zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person und ist inkl. 8,50 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.

A-234037 | VHS-Studienhaus
19.5., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd |
36 €, zzgl. Skript + Öle: 6,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Massage und Yoga für 2 – Kopfschmerz adé

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Wir pflegen Körper und Geist durch liebevolle Aufmerksamkeit und gute Behandlung. Wir konzentrieren uns ganz auf das Geben und Empfangen der Massagen von Gesicht und Kopf im Liegen und Sitzen. So lernen Sie die „Küchenstuhlmassage“, die Sie leicht auch mit wenig Zeitressourcen im Alltag anwenden können und verwöhnen einander mit einer sanften Massage des Gesichtsbereiches. Neben wirkungsvollen Massagetechniken lernen Sie, wie wir mit Musik, Düften und gekonnten Streichungen eine Atmosphäre der Leichtigkeit und des Loslassens schaffen können. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gefäß für Öl, sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu Zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person und ist inkl. 6,50 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.

L-234038 | VHS Lindenthal
7.4., So, 10:30–18 Uhr | 10 UStd |
44 €, zzgl. Skript + Öle: 6,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Ayurveda-Massage für Zwei

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Ayurveda ist eine Lebens- und Heilweise der Fülle. Nicht durch Verzicht pflegen wir Körper und Geist, sondern durch liebevolle Behandlung.
Die Ayurvedische Ölmassage ist eine ausgesprochen sanfte Methode, dem Körper und Geist einer Freundin, eines Freundes oder Partners zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Sie erlernen an diesem Sonntag Schritt für Schritt heilsame Massagetechniken für die Bereiche Kopf, Gesicht, Nacken, Arme und Hände und probieren verschiedene warme Kräuteröle aus.
Bitte leichte Kleidung, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießgefäß (Milchkännchen o.ä.) sowie leichten Imbiss und Getränke mitbringen; bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person.

A-234039 | VHS-Studienhaus
7.4., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 36 €,
zzgl. Skript + Öle: 8,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Entspannung für Rücken, Schulter und Nacken mit Fußreflexzonenmassage

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen und muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Wenig Bewegung, schlechte Haltung und dauernder Stress sind oft die Ursachen. Mit einer Fußreflexzonenmassage können Sie für eine verbesserte Versorgung der Muskulatur sorgen, wodurch diese gelockert wird und Schmerzen nachlassen. Darüber hinaus erfährt der Massierte Entspannung auf allen Ebenen und das ist bereits ein wichtiger Beitrag zur Linderung der Beschwerden. Hier lernen Sie verschiedene Grifftechniken und Reflexzonen am Fuß kennen, so dass Sie danach selbständig eine Fußreflexzonenmassage durchführen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Hose mit weitem Bein) und ein Handtuch mit. Massiert wird paarweise auf Matten am Boden; auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.

A-234080 | VHS-Studienhaus
16.2., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | 41 €,
zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** |
Eva Landefeld

Traditionelle Thai-Massage

Bei der Traditionellen Thai-Massage oder auch Thai-Yoga-Massage wird der Liegende passiv durch eine Reihe von Yogapositionen geführt. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörperbehandlung löst Muskelverspannungen, stärkt die Selbstheilungskräfte und trägt zu einem umfassenden körperlichen Wohlbefinden bei. Hier werden die ersten Techniken der Ganzkörpermassage (bekleidet) vermittelt; es wird unter Anleitung paarweise massiert. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. warme Socken mitbringen; eine Anmeldung ist auch einzeln möglich.
A-234700 | VHS-Studienhaus
15.6., 16.6., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd |
36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

Shiatsu – auf japanisch „Fingerdruck" – ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem Seminar selbständig anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen; auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
26.5., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 30 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Wir begegnen uns selbst: In der Massage spürt unser Körper die wache Aufmerksamkeit der Hände, die die verschiedenen Körperbereiche wahrnehmen – zugewandt, erkundend und wohltuend. In sanften Dehnungen und mit Hilfe der Atmung gleitet die Wahrnehmung in unsere Innenräume, zu den eigenen Befindlichkeiten und Möglichkeiten – ohne diese zu beurteilen – erforschend und freundlich mit uns selbst. Diese Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung, stärkt die „Lebensgeister" und führt zu mehr Leichtigkeit und innerer Ruhe. 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". Diese Massage wird in bequemer Kleidung ausgeübt; bitte bringen Sie zudem ausreichend Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mit.
A-234800 | VHS-Studienhaus
13.4., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** |
Anita Wilmes

Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und Praxis, die einen Weg „zur menschlichen Weiterentwicklung" beschreibt. Das im Westen zumeist praktizierte Hatha-Yoga, das überwiegend auch in den VHS-Kursen unterrichtet wird, arbeitet mit Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen sowie bestimmten Körperhaltungen. Bei regelmäßigem Üben fördert Yoga eine innere Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hilft, neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren.
Das vielfältige Yoga-Angebot der VHS Köln gliedert sich wie folgt:

- Yoga zum Kennenlernen
- Thematische Yoga-Seminare
- Yoga für Alle
- Grundstufe
- Aufbaustufe I
- Aufbaustufe II

Yoga zum Kennenlernen

Absolute Beginners – Yoga zum Kennenlernen

Workshop
Ein Angebot für absolute Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger und alle, die sich einfach einmal eine kurze Auszeit gönnen wollen. Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga: sanfte Körperhaltungen (Asanas) sowie Atem- und Entspannungsübungen lassen Stress und Verspannungen schmelzen, Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen und harmonisiert. Kleine Theorieeinheiten und Praxis wechseln ab.
A-235000 | VHS-Studienhaus
19.1., Sa, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Monika Zielinski

A-235001 | VHS-Studienhaus
6.7., Sa, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Monika Zielinski

Ein Kurs für absolute Yoga-Anfänger/innen
L-235002 | VHS Lindenthal
22x, 5.2.–9.7., Di, 18–19:30 Uhr | 44 UStd |
168 € | **Monika Zielinski**

L-235003 | VHS Lindenthal
23x, 6.2.–10.7., Mi, 18–19:30 Uhr |
46 UStd | 168 € | **Monika Zielinski**

Absolute Beginners – Schnupperangebot

Im Rahmen der 100-Jahre Jubiläumsfeier
A-235004 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–19 Uhr | entgeltfrei |
Monika Zielinski

Intensiv klassisches Hatha-Yoga kennenlernen – Ein Sommer-Vormittags-Kurs

In 3 mal 3 Stunden lernen Sie grundlegend klassisches Hatha-Yoga kennen: körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung und Sie werden merken, dass Sie im Zusammenspiel dieser Elemente sowohl Kraft schöpfen als auch gleichzeitig zur Ruhe kommen können. In jeder Kurseinheit werden die Übungen gründlich erklärt und eingeübt. Dabei erfahren Sie wie nebenbei auch das Wichtigste zur Yogaphilosophie und -tradition. Am Ende können Sie gut einschätzen, welche Elemente des Yoga für ihre individuelle Praxis besonders geeignet sind. Auf Teilnehmerfragen dazu wird gerne eingegangen.

A-235011 | VHS-Studienhaus
3x, 15.7.–29.7., Mo, 10–12:30 Uhr |
10 UStd | 39 € | **Harald Bortz**

Thematische Yoga-Angebote

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

Yoga & Balance

Finden Sie ihr Gleichgewicht (wieder) und entdecken Sie spielerisch leicht und mit viel Freude an der Bewegung ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und die eigene Balance. Mit ausgewählten Körperübungen (Asanas) in Kombination mit der Atmung (Pranayama) wird das Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke gefördert. Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübungen fördern darüber hinaus die Konzentration. Wer Dinge achtsam angeht, kommt im Moment an und tankt Energie.

A-235115 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Yoga-Auszeit – Eine Sommer-Woche für mich

Yoga ist eine 5.000 Jahre alte und damit bestens bewährte Methode, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und neue Energie und Kraft zu gewinnen. Spezielle Körper-, Atem und Entspannungsübungen verbessern Gesundheit und Fitness und steigern die Lebensqualität. Tauchen Sie eine Woche lang schrittweise in die Welt des Yoga ein und lernen verschiedene Übungsgruppen kennen, die Stress und Verspannungen abbauen und Sie zur Ruhe kommen lassen. Kleinere Theorieeinheiten und Praxis wechseln ab.

A-235119 | VHS-Studienhaus
4x, 23.7.–26.7., Di–Fr, 9:30–12:30 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Monika Zielinski**

Lach-Yoga – die „laute Meditation“

A-235124 | VHS-Studienhaus
31.1., Do, 18:30–21 Uhr | 15 € |
Eva Maria Pollmeier

A-235125 | VHS-Studienhaus
17.5., Fr, 18:30–21 Uhr | 15 € |
Eva Maria Pollmeier

Yoga und Meditation – In der Ruhe liegt die Kraft

Dringen Sie tief in das Wesen des Hatha-Yoga ein und lernen Sie Schritt für Schritt zu meditieren. Bändigen Sie so die Zerstreutheit und Geschwätzigkeit des Geistes und entwickeln wache Ruhe sowie geistige Klarheit und Stabilität. Sanfte Asanas bereiten die meditative Sitzhaltung vor.

A-235130 | VHS-Studienhaus
9x, 16.1.–13.3., Mi, 19:30–21 Uhr | 18 UStd |
69 € | **Hans Werner Langbrandtner**

A-235131 | VHS-Studienhaus
13x, 20.3.–3.7., Mi, 19:30–21 Uhr |
26 UStd | 100 € | **Petra Becker**

A-235132 | VHS-Studienhaus
5x, 31.7.–28.8., Mi, 19:30–21 Uhr |
10 UStd | 39 € | **Petra Becker**

Atempause // Pranayama – die Atemtechniken und -übungen des Hatha-Yoga

Widmen Sie sich hier den vielfältigen Atem-Aspekten und -Wirkungen: Atemmeditationen und Atemtechniken, die im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden, sowie Abfolgen von körperlichen Übungen (Asanas), die in Kombination mit unterschiedlichen Atemtechniken praktiziert werden. Bei regelmäßiger Praxis wird das Atemvolumen vergrößert, die Atemqualität verbessert und die Körperhaltung positiv beeinflusst. Am Kursende haben Sie genügend Kenntnisse gewonnen, dass Sie für ihre eigenen Bedürfnisse Atemübungen praktizieren können, gleich, ob Sie Energie schöpfen, zur Ruhe kommen oder zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit gelangen wollen.

A-235133 | VHS-Studienhaus
3x, 16.7.–30.7., Di, 12:45–14:15 Uhr |
6 UStd | 23 € | **Harald Bortz**

Free your Eyes-Yoga / Verlasse dich auf deine Sinne – Yoga mit geschlossenen Augen

Geben Sie sich mit geschlossenen Augen einer ganz neuen Erfahrung hin und lernen Sie, sich auf die verbleibenden Sinne wie Fühlen, Tasten und Hören zu verlassen und diese damit zu sensibilisieren. Achtsamkeit wird durch verschiedene Übungen geschult. Alles wird so erklärt, dass es mit geschlossenen Augen sicher durchzuführen ist. So ist der Workshop für alle Menschen, mit oder ohne Sehhandicap, geeignet.

A-235134 | VHS-Studienhaus
29.6., Sa, 15–18 Uhr | 18 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Rundherum entspannt – Yoga für Körper und Augen

Hier werden leichte Yogaübungen mit Atemführungen und Visualisierungen verbunden, um Körper, Geist und Augen zu entspannen. Zusätzliche Sehtrainingseinheiten kommen gezielt den Augen zugute, die heutzutage oftmals durch vermehrte Arbeit im Nahbereich (Bildschirm, Smartphone, Lesen, Nähmaschine, etc.) übermäßig beansprucht werden. In diesem Zusammenhang spielt auch die Lockerung des Nacken- und Schulterbereichs eine wichtige Rolle.

A-235135 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

Die eigene Achtsamkeit erforschen – Mit Yoga- und Atemübungen wach und wachsam werden

Der Fluss der Ereignisse im Alltag und „der innere Schweinehund“ bremsen uns oft aus, ein paar Minuten inne zu halten, zu fühlen, zu spüren, zu lauschen, sich bewusst selbst atmen zu spüren... Mit meditativem Yoga, ausgewählten Körper- und Atemübungen, die auch mal ganz minimalistisch, aber dennoch anstrengend sein können, sind Sie eingeladen, sich einen Nachmittag lang der Erforschung der eigenen Achtsamkeit zu widmen. Genießen Sie, in der Asana (Körperübung) wachsam zu spüren, wie weit der Körper angenehm mitgeht und wo die Grenzen sind und zu lauschen wie der Puls des Herzens schlägt, um auch im Alltag (wieder) achtsamer zu werden.

A-235137 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 11–15 Uhr | 5.33 UStd | 24 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

Yoga: Do it yourself! – Mein individuelles Yoga-Programm

Wie findet man zu einer wirklich regelmäßigen und eigenständigen Yoga-Praxis? Mit der nötigen Motivation und einem geeigneten Übungsplan! Beides wird hier für jeden Teilnehmenden mit seinen individuellen Zielen erarbeitet. Im Kurs werden die Übungen sorgfältig einstudiert und verschriftlicht, um zu Hause selbständig weiter üben zu können. In den Folgestunden werden die gemachten Erfahrungen besprochen, die Übungen wiederholt und an den Übungsplänen gefeilt. Es gibt viel Raum für individuelle Fragen und bei aktiver Teilnahme sind Sie zum Kursende in

der Lage, Yoga anhand eines auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenen Übungsprogramms unabhängig von Kurs und Dozentin zu praktizieren. Bitte Schreibzeug mitbringen.

A-235140 | VHS-Studienhaus
5x, 29.7.–26.8., Mo, 17:30–19 Uhr |
10 UStd | 39 € | **Petra Becker**

„Frisch, fit, fröhlich, frei…" – Mit Yoga fit und entspannt durch den Sommer

Ein abwechslungsreiches Yoga-Programm weckt die Lebensgeister und unterstützt die Fähigkeit, den Sommer mit offenen Sinnen, wachem Geist und heiterem Gemüt in vollen Zügen zu genießen. Die Übungen machen Spaß und lassen sich der jeweiligen individuellen Konstitution und Kondition anpassen. So bietet Yoga allen, ob Anfänger oder Fortgeschrittenen, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ein rundes Programm.

A-235147 | VHS-Studienhaus
5x, 30.7.–27.8., Di, 9:30–11:30 Uhr |
13.33 UStd | 51 € | **Petra Becker**

Der Sonnengruß – Mit Yoga fit durch den Sommer

Diese Abfolge von verschiedenen Körperhaltungen, die dynamisch im Atemrhythmus ineinander übergehen, wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln, Bänder und Gewebe gedehnt sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dazu macht der Sonnengruß Spaß und lässt sich endlos variieren, um ihn der jeweiligen individuellen Konstitution und Kondition anzupassen.

A-235148 | VHS-Studienhaus
5x, 31.7.–28.8., Mi, 17:30–19:30 Uhr |
13.33 UStd | 51 € | **Petra Becker**

Ein buntes Sommer-Yoga-Intermezzo

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Spaß an der Bewegung. Mit ausgewählten Vorübungen stärken wir das Gleichgewicht, die Koordination und die notwendige Muskulatur und tasten uns dann in kleinen und wenn notwendig kleinsten Schritten, mit Hilfestellungen von Gerätschaften und Wänden oder im gegenseitigen Austausch an die Herausforderungen von nicht alltäglichen Yoga-Übungen heran. In Umkehrhaltungen, Partner- und Balance-Übungen experimentieren wir mit Gleichgewicht, Kraft und Loslassen. Ein buntes Yoga-Programm mit viel Zeit zum Einüben und Ausprobieren auch unbekannter oder etwas schwierigerer Übungen. Yoga-Grundkenntnisse sind erwünscht.

A-235149
5x, 29.7. – 26.8., Mo, 19 – 21 Uhr |
13.33 UStd | 51 € | **Petra Becker**

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 wieder-entdecken 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. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.

N-235150 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 18–19:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Eva-Maria Vogt**

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Seniorinnen und Senioren

Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei, denn sie vertreibt Steifheit und Trägheit und unterstützt bei Krankheiten die heilenden Kräfte. Schrittweise werden Beweglichkeit, Kraft und Atemvolumen entwickelt. Entspannungsübungen helfen beim Abbau innerer Unruhe. Die Bewegungen werden geschmeidiger, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt, der Gleichgewichtssinn verbessert. Alle üben dabei im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und erweitern diese Schritt für Schritt. Nicht Leistung, sondern Wohlbefinden ist das Ziel. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.

A-235151 | VHS-Studienhaus
8x, 15.1.–12.3., Di, 11:30–13 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

A-235152 | VHS-Studienhaus
14x, 19.3.–2.7., Di, 11:30–13 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Petra Becker**

A-235153 | VHS-Studienhaus
8x, 17.1.–14.3., Do, 11–12:30 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

A-235154 | VHS-Studienhaus
12x, 21.3.–4.7., Do, 11–12:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Petra Becker**

A-235155 | VHS-Studienhaus
4x, 6.8.–27.8., Di, 11:30–13 Uhr |
8 UStd | 31 € | **Petra Becker**

Die Seele altert nie – Yoga für Seniorinnen und Senioren

Warum Yoga der Jugend überlassen, nur weil der Weg zum Boden so weit ist? Oder man lieber mit Gleichgesinnten ohne Leistungsdruck üben möchte? Mit Hockern und andere Hilfsmitteln machen wir es uns etwas einfacher und bekommen trotzdem alles Gute, was Yoga uns geben kann. Mit Spaß in der Gruppe wird Lebensqualität und Vitalität nachhaltig erhöht.

L-235156 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–8.4., Mo, 11–12:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

L-235157 | VHS Lindenthal
9x, 6.5.–8.7., Mo, 11–12:30 Uhr |
18 UStd | 69 € | **Cordula Wolff**

Yoga – nur für Männer

Unsere Fußballnationalmannschaft hat es vorgemacht: Yoga und Männer, das passt! Aber nicht jeder yogainteressierte Mann hat eine eigene Mannschaft und in den Yoga-Kursen: Frauen, soweit das Auge reicht… Hier aber erwarten Sie 100% männliche Teilnehmer, 0% Räucherstäbchen und 100% Yoga passend auf Sie zugeschnitten. Die Übungen fordern den Körper auf sanfte, aber auch kraftvolle Weise. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Sehnen und Bänder gestärkt und das Gleichgewicht trainiert. Yoga hilft u.a. bei typischen Büroleiden, wie Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden und bietet zudem mit Entspannung und Meditation den perfekten Ausgleich zu einem zeitlich ausgefüllten Alltag und einem anspruchsvollen Job.

A-235170 | VHS-Studienhaus
7x, 14.1.–11.3., Mo, 18:30–20 Uhr |
14 UStd | 54 € | **Dagmar Weiß**

A-235171 | VHS-Studienhaus
14x, 18.3.–1.7., Mo, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Petra Becker**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben. Sie werden merken, dass auch Sie von Yoga profitieren können, egal ob Sie Verspannungen lösen, etwas für ihre Gelenkigkeit tun oder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden wollen. Schließlich wurde in Indien über Jahrhunderte hinweg Yoga nur von Männern praktiziert.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung („Zwiebellook" ist sinnvoll) und warme Socken mit; es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

N-235174 | VHS Nippes
22x, 16.1.–10.7., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Harald Bortz**

LSD: long, slow, deep – mit vielen Hüftöffnern beim Yin-Yoga das Loslassen üben
Der Titel ist Programm. Bei diesem intensiven Hüftöffner-Workshop werden tiefe Positionen lange gehalten und stellen auch eine mentale Herausforderung dar. Squats, Splits, Innenrotationen, Außenrotationen, Vorbeugen und andere tiefe Dehnungen zeigen uns unsere eigenen emotionalen Höhen und Tiefen. Am Ende wartet die Erkenntnis, dass Loslassen zwar nicht immer leicht ist, sich aber ganz gewiss lohnt. Der Kurs ist für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet.
A-235180 | VHS-Studienhaus
12.5., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

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.
A-235200 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 20–21:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

L-235201 | VHS Lindenthal
21x, 16.1.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Gerlinde Riese**

L-235222 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 19:10–20:10 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
20x, 22.1.–25.6., Di, 9–10:30 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
22x, 23.1.–26.6., Mi, 9–10:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Carola Muth**

N-235244 | VHS Nippes
6x, 30.7.–3.9., Di, 9–10:30 Uhr |
12 UStd | 46 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 122 € | **Carola Muth**

N-235246 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 18:30–19:30 Uhr |
8 UStd | 41 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
20x, 25.1.–21.6., Fr, 10:30–12 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Carola Muth**

P-235270 | VHS Porz
21x, 16.1.–10.7., Mi, 17:45–19:15 Uhr |
42 UStd | 161 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | VHS Kalk
23x, 16.1.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Nina Ostermann**

100 JAHRE 1919-2019 DEMOKRATIE STÄRKEN VHS

Yoga für Alle

Ob Anfängerin, Anfänger oder bereits praktizierender Yogi – hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Der Montag-Morgen-Munter-Macher
Montag Morgen – eine (Arbeits-)Woche beginnt... Sie haben die Wahl: Entweder stürzen Sie sich direkt in den Alltag, um alle Pläne für diese Woche möglichst schnell in die Tat umzusetzen. Vielleicht merken Sie aber dann im Laufe der Woche, dass Ihr Energiespeicher nicht ganz bis zum nächsten Wochenende reicht...oder Sie nehmen sich zunächst Zeit für diesen Yogakurs. Sie erlernen einfache Übungen, mit deren Hilfe Sie Kraft schöpfen können und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor. Er wird Ihnen helfen, den Herausforderungen des Alltags mit Standfestigkeit und Leichtigkeit zu begegnen. So beginnen Sie die Woche entspannt, gelassen und gleichzeitig voller Tatendrang. Und Sie werden merken, dass Ihre Reserven locker für die gesamte Woche reichen. Es sind keine Vorkenntnisse oder körperliche Voraussetzungen nötig, ob jung oder alt, mit oder ohne Yogaerfahrungen – hier kommen Alle auf ihre Kosten. Der Kurs beinhaltet Körperübungen und Atemtechniken, die jeweils auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit; es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.
A-235304 | VHS-Studienhaus
21x, 14.1.–8.7., Mo, 10:30–12 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Einfache Yoga-Übungen bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen sowie präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem.
A-235306 | VHS-Studienhaus
8x, 15.1.–12.3., Di, 10–11:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Cordula Wolff**

A-235307 | VHS-Studienhaus
14x, 19.3.–2.7., Di, 10–11:30 Uhr | 28 UStd |
107 € | **Petra Becker**

A-235308 | VHS-Studienhaus
8x, 17.1.–14.3., Do, 9:30–11 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Cordula Wolff**

Einfache Yoga-Übungen, präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen.
A-235309 | VHS-Studienhaus
12x, 21.3.–4.7., Do, 9:30–11 Uhr | 24 UStd |
92 € | **Petra Becker**

A-235310 | VHS-Studienhaus
7x, 14.1.–11.3., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
14 UStd | 54 € | **Dagmar Weiß**

A-235311 | VHS-Studienhaus
14x, 18.3.–1.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
17x, 5.2.–2.7., Di, 16:30–18 Uhr | 34 UStd |
130 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
19x, 7.2.–4.7., Do, 16:30–18 Uhr | 38 UStd |
145 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle
Dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.
A-235319 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 10–11:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Elke Lehnert**

A-235320 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 16–17:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal
Klassisches Yoga – Achtsamkeit, Harmonie, Lebensfreude.
L-235324 | VHS Lindenthal
17x, 16.1.–19.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
34 UStd | 125 € | **Renate Rohrmoser**

L-235325 | VHS Lindenthal
20x, 17.1.–11.7., Do, 10–11:30 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Harald Bortz**

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
21x, 15.1.–9.7., Di, 17:30–19 Uhr | 42 UStd |
161 € | **Anne Merkel**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 20:15–21:45 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Eva Nouzovska**

Lernen Sie Schritt für Schritt die fließenden Bewegungen des Yoga und seine kräftigende, entspannende Wirkung in Kombination mit dem Atem kennen.
L-235335 | VHS Lindenthal
10x, 8.5.–10.7., Mi, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 77 € | **Elisabeth Althoff**

Yoga für Alle – Nippes
Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
21x, 22.1.–25.6., Di, 10:30–12 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Carola Muth**

N-235349 | VHS Nippes
6x, 2.8.–6.9., Fr, 9–10:30 Uhr |
12 UStd | 46 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
21x, 14.1.–8.7., Mo, 18:30–20 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
19x, 22.1.–25.6., Di, 16:30–18 Uhr |
38 UStd | 145 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
20x, 16.1.–3.7., Mi, 15:45–17:15 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Irmgard Kutsch**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
21x, 17.1.–11.7., Do, 16:30–17:45 Uhr |
35 UStd | 134 € | **Petra Bäßler**

N-235358 | VHS Nippes
21x, 17.1.–11.7., Do, 17:45–19:15 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle – Porz
Achtsames und teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
21x, 15.1.–9.7., Di, 19:30–21 Uhr | 42 UStd |
161 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga für Alle – Kalk
K-235373 | VHS Kalk
23x, 16.1.–10.7., Mi, 18:30–20 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Nina Ostermann**

Yoga für Alle – Mülheim
Yin Yoga – sanftes regenerierendes Yoga im Sitzen oder Liegen; tiefes Hineinsinken in die Asanas dehnt das Bindegewebe nachhaltig und harmonisiert den Körper.
M-235381 | VHS Mülheim
17x, 18.2.–8.7., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 130 € | **Martina Will-Fall**

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
21x, 17.1.–11.7., Do, 18:30–20 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Monika Zielinski**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
21x, 17.1.–11.7., Do, 20–21:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Monika Zielinski**

Yoga – nur für Frauen
Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
M-235389 | VHS Mülheim
20x, 17.1.–11.7., Do, 10–11:30 Uhr |
40 UStd | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe
Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
21x, 23.1.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga Aufbaustufe I – Neumarkt
Präzise ausgeführte Yoga-Übungen im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen.
A-235502 | VHS-Studienhaus
9x, 16.1.–13.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 18 UStd |
69 € | **Britta Schneider**

A-235503 | VHS-Studienhaus
13x, 20.3.–3.7., Mi, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 100 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
19x, 7.2.–4.7., Do, 18:15–19:45 Uhr |
38 UStd | 145 € | **Elfi Riesen**

Yoga Aufbaustufe I – Mülheim
Klassisches Hatha-Yoga
M-235505 | VHS Mülheim
12x, 17.1.–11.4., Do, 16:45–18:15 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

M-235506 | VHS Mülheim
8x, 9.5.–11.7., Do, 16:45–18:15 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

Yoga Aufbaustufe I – Lindenthal

Klassisches Hatha-Yoga mit Sonnengruß und anderen vitalisierenden Asanas.
L-235507 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–8.4., Mo, 9:30–11 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

L-235508 | VHS Lindenthal
9x, 6.5.–8.7., Mo, 9:30–11 Uhr | 18 UStd | 69 € | **Cordula Wolff**

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislauffordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
L-235520 | VHS Lindenthal
21x, 16.1.–10.7., Mi, 15:30–17 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I – Nippes

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
21x, 14.1.–8.7., Mo, 20–21:30 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Stefanie Walterscheid**

Achtsam und ausgeglichen – klassisches Hatha-Yoga, das körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung kombiniert.
N-235543 | VHS Nippes
22x, 16.1.–10.7., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Harald Bortz**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
20x, 25.1.–21.6., Fr, 9–10:30 Uhr | 40 UStd | 153 € | **Carola Muth**

Yoga Aufbaustufe I – Porz

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
21x, 15.1.–9.7., Di, 17:45–19:15 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

P-235573 | VHS Porz
21x, 16.1.–10.7., Mi, 19:30–21 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga – Aufbaustufe II

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislaufordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation
A-235601 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 18:30–20 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235602 | VHS Mülheim
12x, 17.1.–11.4., Do, 18:15–19:45 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

M-235603 | VHS Mülheim
8x, 9.5.–11.7., Do, 18:15–19:45 Uhr | 16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

Qigong und Taiji

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte „chinesische Heilgymnastik“ wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist das Zusammenspiel von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, erhöhter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen; bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss.

Energie tanken mit Qigong

Qigong Yangsheng in der Mittagspause
Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. 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. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.
A-236000 | VHS-Studienhaus
16x, 20.2.–26.6., Mi, 12:15–13 Uhr | 16 UStd | 61 € | **Bernadette Calenberg**

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – Mit Qigong zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Wenn Anstrengung und Stress überhand nehmen, ist unsere Gesundheit auf Dauer in Gefahr. Wie komme ich zur Ruhe? Wie stärke ich mein Inneres, um mit größerer Gelassenheit durch den Tag zu gehen? Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und Schwerpunkt an diesem Tag. Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dazu erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heutzutage gelten. Dieser andere Blick 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
5.5., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 30 € | **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
22.6., Sa, 11:30–16 Uhr | 6 UStd | 27 € | **WE** | **Anita Wilmes**

QiGong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. 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. Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk mit.
A-236003 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 14–17 Uhr | 18 € | **WE** | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong/Taiji am Neumarkt

Qigong Yangsheng am Vormittag
A-236300 | VHS-Studienhaus
16x, 20.2.–26.6., Mi, 10:30–12 Uhr | 32 UStd | 122 € | **Bernadette Calenberg**

Ausgewählte Formen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
A-236303 | VHS-Studienhaus
23x, 16.1.–10.7., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong/Taiji in Lindenthal

Ausgewählte Formen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
L-236311 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Dien-Hieu Vuong**

Taijiquan-24-er Peking Form – Grundstufe
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die Grundlagen und Prinzipien der vereinfachten Taiji-Form erlernen möchten. Taijiquan ist eine meditative Bewegungsform, die auf ideale Weise Aspekte der Kampfkunst ebenso berücksichtigt, wie die der Gesundheitspflege. Das gezielte Training des gesamten Körpers, die Entwicklung von Aufmerksamkeit und Koordinationsfähigkeit und die Integration von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden machen Taijiquan zu dem, was es ist: ein umfassendes und ganzheitliches Bewegungskonzept. Es handelt sich dabei um eine überlieferte Aneinanderreihung von verschiedenen Figuren und Bildern, die im fließenden Ablauf geübt werden. Die einzelnen Figuren der Formen stellen verschiedene Abwehr-und Angriffstechniken dar, die überwiegend zeitlupenartig und fließend ineinander übergehend ausgeführt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und eventuell ein Getränk mit.
L-236323 | VHS Lindenthal
22x, 4.2.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 29.33 UStd |
102 € | **Anke Zeh**

Taiji – Peking-Stil 48er-Form – Aufbaustufe
Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst.
L-236324 | VHS Lindenthal
20x, 14.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong-Kurse in Nippes

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50
älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
20x, 21.1.–8.7., Mo, 9:30–11 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | VHS Nippes
19x, 29.1.–9.7., Di, 20–21:30 Uhr | 38 UStd |
145 € | **Helga Becker**

Qigong Yangsheng in Mülheim

M-236992 | VHS Mülheim
12x, 7.3.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Monika Bothe**

Noch mehr Entspannung...

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

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. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
L-238102 | VHS Lindenthal
11x, 24.1.–11.4., Do, 16:45–18:15 Uhr |
22 UStd | 84 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238103 | VHS Lindenthal
6x, 9.5.–27.6., Do, 16:45–18:15 Uhr |
12 UStd | 46 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238104 | VHS Nippes
11x, 22.1.–9.4., Di, 19:30–21 Uhr | 22 UStd |
84 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238105 | VHS Nippes
7x, 7.5.–25.6., Di, 19:30–21 Uhr | 14 UStd |
54 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
22x, 14.1.–8.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Katinka Sanchez**

N-238131 | VHS Nippes
23x, 23.1.–10.7., Mi, 9:30–11 Uhr | 46 UStd |
176 € | **Katinka Sanchez**

N-238134 | VHS Nippes
23x, 23.1.–10.7., Mi, 11–12:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Katinka Sanchez**

Leichter Sitzen, Stehen, Gehen – Achtsamer wahrnehmen

Feldenkrais-intensiv-Woche im Sommer
Gelassen, zentriert und entspannt sein – und das nicht nur im Sommer! -, wer möchte das nicht? Der Ingenieur, Physiker und Judo-Meister Moshe Feldenkrais entwickelte eine Methode, die über sanfte Bewegung Lernprozesse des Gehirns fördert, um sich leichter bewegen zu können Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu entdecken und das eigene Potential zu entwickeln. Diese Erfahrungen und Wirkungen werden ergänzt mit Zentrierungsübungen des Embodiment Facilitation, das eine feinere Kommunikations- und Körperwahrnehmung ermöglicht. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, gegebenenfalls warme Socken und eventuell einen leichten Imbiss und Getränke mit.
A-238135 | VHS-Studienhaus
3x, 17.7.–19.7., Mi–Fr, 10–15 Uhr |
20 UStd | 77 € | **Katinka Sanchez**

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

M-238137 | VHS Mülheim
8x, 8.5.–26.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238138 | VHS Mülheim
12x, 23.1.–10.4., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Ulrich Heidkamp**

Bewegung

Sanfte Gymnastik

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-241100 | VHS-Studienhaus
25x, 16.1.–10.7., Mi, 17–18 Uhr |
33.33 UStd | 127 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger 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-241101 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € |
Claudia Cristina Schmitz

A-241102 | VHS-Studienhaus
6x, 17.7.–21.8., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
8 UStd | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241103 | VHS-Studienhaus
6x, 17.7.–21.8., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
8 UStd | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241104 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 15–16 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Jenny Lerose**

L-241105 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 16–17 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241106 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 11–12 Uhr | 29.33 UStd |
112 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241107 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 10–11 Uhr | 29.33 UStd |
112 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241110 | VHS Nippes
22x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Jenny Lerose**

N-241111 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 11:30–12:30 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

P-241114 | VHS Porz
22x, 15.1.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr |
29.33 UStd | 112 €

N-241114 | VHS Nippes
21x, 21.1.–8.7., Mo, 20–21:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-241119 | VHS Mülheim
17x, 6.2.–3.7., Mi, 18–19 Uhr | 22.67 UStd |
87 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241141 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241143 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 10–11 Uhr | 28 UStd |
107 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241144 | VHS Nippes
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Jenny Lerose**

N-241145 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 10:30–11:30 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

M-241146 | VHS Mülheim
17x, 6.2.–3.7., Mi, 19–20 Uhr | 22.67 UStd |
87 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Schwangere

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates – Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert und die Beckenbodenmuskulatur gestärkt und entspannt. Durch sanfte Körperübungen, verbunden mit einer ruhigen (Tiefen-) Atmung, lösen sich Verkrampfungen und fördern die innere Balance. Der Kurs ist nur für Frauen während der Schwangerschaft (alle Monate) und nicht nach der Schwangerschaft geeignet. Bitte besprechen Sie im Vorfeld die Teilnahme an diesem Kurs mit Ihrer behandelnde Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N-241147 | VHS Nippes
8x, 14.1.–11.3., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

A-241147 | VHS-Studienhaus
8x, 18.1.–15.3., Fr, 16–17 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

N-241148 | VHS Nippes
8x, 18.3.–13.5., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

A-241148 | VHS-Studienhaus
8x, 22.3.–17.5., Fr, 16–17 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

N-241149 | VHS Nippes
7x, 20.5.–8.7., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
9.33 UStd | 36 € | **Jenny Lerose**

A-241149 | VHS-Studienhaus
7x, 31.5.–12.7., Fr, 16–17 Uhr |
9.33 UStd | 36 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Dehnung

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Dehnung und Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt in die Woche starten können.

N-241152 | VHS Nippes
23x, 14.1.–8.7., Mo, 10–11:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.

M-241155 | VHS Mülheim
17x, 5.2.–2.7., Di, 19–20:30 Uhr | 34 UStd |
130 € | **Danah Janet Finke**

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, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

L-241157 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 11–12 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241157 | VHS-Studienhaus
6x, 17.7.–21.8., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates ganz entspannt

In diesem sanften aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilates-Methode 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-241158 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

GYROKINESIS®

Die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke werden hier durch rhythmische und wellenförmige Bewegungen sanft trainiert. Hierdurch wird nie eine statische Position eingenommen und unnötige Verspannungen vermieden. Zusätzlich wird das Nervensystem durch eine rhythmische Atmung stimuliert. Sie verbindet die Übungen harmonisch miteinander, weckt die Körperenergie und überwindet das Gefühl der Körperschwäche und –schwere. Jede Stunde unterteilt sich in verschiedene Übungen, die auf dem Hocker, auf dem Boden und im Stehen ausgeführt werden.

GYROKINESIS® is a registered trademark of Gyrotonic Sales Corp and is used with their permission.

A-241303 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 17:15–18:15 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Jenny Lerose**

Älter und aktiv:; Gymnastik und Entspannung

R-241400 | Gemeinschaftsgrundschule, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
20x, 23.1.–26.6., Mi, 19–20 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit und Stabilität kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte und gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch teilweise dynamische Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination sowie verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen erweitern Sie Ihr Körperbewusstsein, verbessern Ihre gesamte Haltung und steigern Ihr Wohlbefinden mit Spaß.

N-241410 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 9:30–10:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

Gymnastik und Entspannung

L-241430 | VHS Lindenthal
21x, 14.1.–1.7., Mo, 11–12 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

A-241431 | VHS-Studienhaus
22x, 15.1.–9.7., Di, 15–16 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**

Dehnen, Strecken, Stretching für absolute Einsteiger

Zu Beginn der Stunde erfolgt ein kleines Aufwärmen. Der Hauptteil der Stunde beinhaltet die Dehnung des gesamten Körpers mit im Wechsel durchgeführten dynamischen und statischen Dehnübungen. Der Schwierigkeitsgrad ist an die Gruppe angepasst, wobei im Laufe der Zeit eine Steigerung in Ausführung und Bewegungsvielfalt anvisiert ist. Die Stunde endet mit einem angenehmen Entspannen und einfachen Atemübungen.

A-241434 | VHS-Studienhaus
21x, 18.1.–12.7., Fr, 11–12 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

Funktionelle Gymnastik

Taping

Bunt gestreift in Bewegung

Kinesiologisches Taping ist seit Jahren aus dem Sportgeschehen nicht mehr wegzudenken. Ob Fußballmeisterschaften oder Leichtathletikwettbewerbe – die mit bunten Bändern „beklebten“ Sportlerinnen und Sportler fallen auf. Kinesiologische Tapes werden im Bereich Physiotherapie und Sport zu therapeutischen und präventiven Zwecken verwendet. Den Tapes wird ein positiver Einfluss auf die Durchblutung, das lymphatische System, die Muskulatur und die Faszien zugeschrieben. Das Seminar beinhaltet einen theoretischen, sowie einen praktischen Teil. Es werden verschiedenen Anlagetechniken und ihre Wirkungsweisen besprochen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung – kurze Hose, kurzärmliges Oberteil, Tapes (falls vorhanden) und ein Handtuch.

A-242001 | VHS-Studienhaus
17.3., So, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Jessica Joanna Peprah**

A-242002 | VHS Lindenthal
25.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Jessica Joanna Peprah**

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Faszien sind ein Geflecht aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Bindegewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch die Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training unsere Faszien stärken und wieder beweglich machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben die Bedeutung der Faszien für Ihren eigenen Körper. Sie erlernen einfache Übungseinheiten für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk.

A-242004 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

A-242005 | VHS-Studienhaus
30.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

A-242006 | VHS-Studienhaus
1.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Nur für Frauen: Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe 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. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.
L-242007 | VHS Lindenthal
22x, 14.1. – 8.7., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

Beweglich und stark durch Faszientraining

K-242007 | VHS Kalk
18x, 15.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 138 € | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Knackpunkt Knie

Unsere Kniegelenke müssen viel aushalten und bei vielen Menschen kommt es irgendwann zu ersten unangenehmen Empfindungen in den Knien. Beim Treppe steigen oder im Bergurlaub spüren wir dann vielleicht zum ersten Mal unsere Kniegelenke. Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für Schmerzen in den Knien. Aber auch die Veranlagung zu Gelenkproblemen und der „falsche" Sport, können zu Beschwerden führen. Die Hauptursache für Probleme mit den Knien sind allerdings meist fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. Dagegen können wir etwas tun. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege" betreiben können. Sie probieren einfache Kräftigungs- und Dehnübungen aus, die Sie in (fast) jeder Alltagssituation ausführen können. Schließlich ermöglichen Ihnen Erfahrungen aus der Spiraldynamik und der Physiotherapie ein Verständnis wie wichtig auch die Füße, die Hüftgelenke und Ihre gesamte Körperhaltung für gesunde Knie sind. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden einen Tennisball und eine Faszienrolle mit. Sportkleidung mit kurzer Hose ist ideal, damit Sie auch ihre Knie sehen können!
A-242007 | VHS-Studienhaus
13.4., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden
Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor: „Jetzt bloß nicht lachen oder niesen?" 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 und lassen Sie gestärkt ins Wochenende gehen. Sportkleidung ist nicht erforderlich; bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.
A-242008 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt…
Wer kennt sie nicht, die leichten Verspannungen im Nacken. Aber bis wir dagegen aktiv werden, muss es oft erst zu handfesten Schmerzen oder Armproblemen kommen. Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungstechniken können Sie viele Beschwerden selbst beseitigen und verhindern. Sie erleben, wie Sie an jedem Ort, egal ob Arbeitsplatz oder Ferieninsel, mit kurzen Bewegungspausen wieder einen klaren Kopf und starke Schultern erreichen.
A-242009 | VHS-Studienhaus
23.2., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Gymnastik zum Entspannen

Gelenke und Faszien aktivieren und kräftigen. Mindern und vermeiden Sie Beschwerden durch Vorbeugen. Gelenkgruppen werden in diesem Kurs sanft bewegt und aktiviert. Bewegungsmuster werden optimiert und weniger belastend gestaltet. Verspannungen werden mehr und mehr gelöst.
R-242217 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 17–18 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Janina Faust**

Gymnastik für mehr Beweglichkeit

Wir erweitern die Möglichkeiten unserer Bewegungen. In kleinen Schritten machen wir Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur flexibler und weicher. Typische Bewegungsabläufe werden neu geordnet und mit mehr Leichtigkeit durchgeführt.
R-242218 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Janina Faust**

Gymnastik zum Stressabbau

Spielerisch trainieren wir Gelenke und Muskulatur. Auch komplexe und anspruchsvolle Bewegungen kommen zum Einsatz. Die Bewegungsabläufe werden koordinierter, leichter und schneller möglich.
R-242219 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Janina Faust**

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

Wirbelsäulengymnastik

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. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
A-242222 | Grundschule, Zugweg 42, 50667 Köln
20x, 17.1.–11.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

L-242222 | VHS Lindenthal
19x, 4.2.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

L-242223 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 19:30–20:30 Uhr | 29,33 UStd | 112 € | **Britta Jakobi**

L-242224 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
23x, 18.1.–12.7., Fr, 17–18 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Michaela Klein**

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik

L-242225 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Britta Jakobi**

Wirbelsäulengymnastik
N-242235 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
21x, 14.1.–8.7., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

N-242236 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
21x, 14.1.–8.7., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

N-242238 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Armin Jens Hellmich**

N-242239 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Carola Muth**

N-242240 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd | 31 € | **Carola Muth**

P-242250 | VHS Porz
21x, 17.1.–11.7., Do, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen
M-242270 | VHS Mülheim
21x, 22.1.–9.7., Di, 17–18 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-242271 | VHS Mülheim
21x, 22.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

Wirbelsäulengymnastik
M-242272 | VHS Mülheim
25x, 16.1.–10.7., Mi, 17:30–19 Uhr | 50 UStd | 191 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

M-242273 | VHS Mülheim
25x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20:30 Uhr | 50 UStd | 191 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik
A-242280 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 16–17 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

A-242283 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

A-242286 | VHS-Studienhaus
19x, 17.1.–27.6., Do, 9:30–11 Uhr | 38 UStd | 145 € | **Hildegard Philipp**

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik
A-242287 | VHS-Studienhaus
22x, 5.2.–9.7., Di, 11–12 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Älter und aktiv: „fit für 100“
Fitness für Menschen ab 75

Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Koopratzion mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir erstmalig ab 2018 diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese Trainingsprogramm wurde von der Deutschen Sporthochschule entwickelt und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft – und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert.
Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines Jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 75jährigen ist dabei im Fokus.

L-242287 | VHS Lindenthal
40x, 6.2.–12.7., Mi, Fr, 10–11 Uhr | 53.33 UStd | 204 € | **Juliana Zimmermann-Schröder**

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik
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. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

A-242288 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 14–15 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

A-242289 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 15–16 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates
L-242314 | VHS Lindenthal
21x, 14.1.–1.7., Mo, 10–11 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

L-242315 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

N-242317 | VHS Nippes
21x, 21.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr | 28 UStd | 103 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-242317 | VHS Mülheim
17x, 5.2.–2.7., Di, 18–19 Uhr | 22.67 UStd | 83 € | **Danah Janet Finke**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

R-242320 | Grundschule, Zum Hedelsberg 13, 50999 Köln
19x, 22.1.–25.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Julia Adam**

N-242322 | VHS Nippes
21x, 22.1.–9.7., Di, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jessica Joanna Peprah**

C-242323 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 20–21 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Armin Jens Hellmich**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht 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-242384 | VHS Kalk
22x, 15.1.–9.7., Di, 20–21:30 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Hildegard Strotkoetter**

C-242385 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Armin Jens Hellmich**

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In diesem Kurs wird das Volleyballspiel als eine zentrale Methode eingesetzt.
R-242386 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
18x, 8.2.–28.6., Fr, 18–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

Osteoporose-Vorbeugung

Die Bewegungsübungen haben das Ziel, den Abbau der Knochen aufzuhalten, die Muskelkraft zu erhalten und aufzubauen und die koordinatorischen Fähigkeiten zur Vorbeugung von Stürzen zu schulen.
M-242390 | VHS Mülheim
25x, 15.1.–9.7., Di, 9:30–11 Uhr | 50 UStd | 191 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Befreien Sie Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – Nackenmuskelfunktionen 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. Der Kurs findet vom 19.2. bis 11.4. nicht statt!
L-242391 | VHS Lindenthal
15x, 15.1.–9.7., Di, 17:30–18:30 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Britta Jakobi**

Sicher und stabil mit dem Rollator durch den Alltag

Hier wird durch gymnastischen Übungen der sichere Umgang mit dem Rollator im Alltag trainiert. Der Kurs dreht sich insbesondere um die Fähigkeiten wie: Räumliche Koordination, Kraft und Stabilität der Beine, Balance und sicherer Halt und vor allem der sichere Umgang mit dem Rollator im Alltag: Die Einstellung und die Sicherung durch die Bremse, welche Gefahren erkennen und vermeiden. Nach einigen Übungen mit dem Rollator in der Fortbewegung wird jede Stunde des Kurses mit Hocker- bzw. Sitzgymnastik abgeschlossen.
A-242392 | VHS-Studienhaus
11x, 5.2.–23.4., Di, 12–13 Uhr | 14.67 UStd | 56 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

A-242393 | VHS-Studienhaus
11x, 30.4.–9.7., Di, 12–13 Uhr | 14.67 UStd | 56 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Fitness

Aerobic und was daraus geworden ist

Jane Fonda hat Aerobic bekannt gemacht und bis heute Einfluss auch auf unser Programm ausgeübt. Erfahren Sie im Rahmen des 100jährigen Jubiläums bei diesem Mitmachangebot ganz praktisch, was wir heute draus machen. Schweißbänder und Stulpen müssen nicht mitgebracht werden (dürfen aber!)
A-243015 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei | **Jessica Joanna Peprah**

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! Dieser Fitnesskurs ist auf Männer zugeschnitten: Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten, aber ohne komplizierte Tanzschritte. Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!
A-243200 | VHS-Studienhaus
23x, 16.1.–10.7., Mi, 20–21 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Andreas Kutz**

Älter und aktiv: Rüstig statt rostig – Zirkeltraining für Männer

Mit den unterschiedlichsten Übungen wird in diesem Kurs der Bewegungsapparat gekräftigt und die allgemeine Ausdauer gefördert und verbessert. Das Kreistraining besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und aus Übungen mit Kleingeräten. Um gleichzeitig die Muskulatur zu stärken und die Herzkreislaufaktivität zu verbessern werden die Übungen in kurzen hintereinander folgenden Intervallen ausgeführt. Ein weitere Wichtiger Bestandteil des Trainings dieses Kurses ist die Balance und Körperspannung. Damit ein Alltag gut, sicher und schmerzfrei gemeistert werden kann, ist eine gut ausgeprägte Körperspannung und ein gute Balance von essentieller Wichtigkeit. Körperliche Betätigung stellt nicht zuletzt auch für Kopf und Psyche ein echtes Fitnessprogram dar.
A-243201 | VHS-Studienhaus
22x, 6.2.–10.7., Mi, 9:45–11 Uhr | 36.67 UStd | 140 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

R-243203 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
21x, 14.1.–1.7., Mo, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Ruth Pogoda**

L-243205 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
20x, 17.1.–4.7., Do, 19–20 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Ruth Pogoda**

N-243207 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 20:30–21:45 Uhr | 30 UStd | 115 € | **Carola Muth**

N-243208 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 20:30–21:45 Uhr | 10 UStd | 37 € | **Carola Muth**

bodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

A-243209 | VHS-Studienhaus
15x, 12.3.–9.7., Di, 17–18 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Roseta Heyn**

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-243222 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 138 € | **Carola Muth**

A-243223 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jess-Maura Opitz**

N-243223 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 17–18:30 Uhr | 12 UStd | 44 € | **Carola Muth**

K-243224 | VHS Kalk
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Jess-Maura Opitz**

BOP und Fitnessgymnastik

N-243227 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50739 Köln
21x, 15.1.–2.7., Di, 18:45–20:15 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Tina Johnke**

Konditionsfitness und Kräftigung

Mit „Power“ erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützaparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.

N-243230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Armin Jens Hellmich**

Aerobic-Workout

Zu motivierender Musik wird die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Aerobic–Elemente werden mit einem Ganzkörperworkout kombiniert.

A-243232 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
20x, 17.1.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

Kick and Punch Fitness

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung kräftigender Kick- und Punch-Elementen und Ausdauer – fördernder Aerobic wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht. Beweglichkeit, Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke werden erheblich verbessert.

A-243233 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Azra Manzoor**

A-243234 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 20–21 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Azra Manzoor**

Tabata

Fit im Sekundentakt

Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Bei diesem Intervalltraining ist eine höhere Steigerung der aeroben Kapazität (Sauerstoffaufnahme im Körper) zu verzeichnen. Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Jeweils 8 Intervalle a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.

K-243238 | VHS Kalk
22x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Jess-Maura Opitz**

A-243239 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jess-Maura Opitz**

Latin-Fitness

Der Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merenque und Samba wird auf den Bereich der Fitness übertragen. Sie lernen, diese Klänge und Rhythmen als Grundlage für ein abwechslungsreiches Fitness-Programm mit Herz-Kreislauf- und Konditionstraining zu nutzen.

A-243240 | VHS-Studienhaus
16x, 14.3.–11.7., Do, 19:30–21 Uhr | 32 UStd | 122 € | **Reginaldo Martinez**

A-243241 | VHS-Studienhaus
6x, 18.7.–22.8., Do, 19:30–21 Uhr | 12 UStd | 46 € | **Reginaldo Martinez**

Fit&Funky™-Dance Workout

Das Fit&Funky™-Dance Workout ist ein effektives und ausgeglichenes all-in-one Training begleitet von vielseitiger Musik. Es beinhaltet ein aerobes Warm-Up, ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, einen groovy funky Danceteil mit 1 Choreo, ein lockerndes Cool-Down und ein wohltuendes Stretching mit Atemübung. Fit&Funky™ basiert auf Jazzdance- und Hip Hop-, Dancehall-oder House Moves und fördert Fitness, Entspannung und gute Laune. Es ist ein frisches Programm mit jeder Menge Fun(k) und unterstützt auch eine evtl. gewünschte Gewichtsabnahme. Es gibt Dir ein super Körpergefühl und ist geeignet für alle, die gerne tanzen oder einfach tanzen lernen wollen.

A-243242 | VHS-Studienhaus
21x, 18.1.–12.7., Fr, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

Fit mit Salsation®

Salsation® ist ein neues Tanzworkout aus Venezuela. Salsation vereint die Worte Salsa und Sensation. Zum einen sind die unterschiedlichen lateinamerikanischen Tanzstile gemeint, zum anderen aber auch die Sauce, denn Salsation ist ein bunter Mix aus unterschiedlichen Lateinamerikanischen Rhythmen, Stilen und Kulturen. Das Gefühl und Lebensfreude beim Tanzen sowie der starke Fokus auf die Musikinterpretation durch Choreographien stehen bei Salsation im Vordergrund.

A-243243 | VHS-Studienhaus
25x, 15.1.–9.7., Di, 20–21 Uhr | 33.33 UStd | 128 € | **Andrea Ramirez**

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-243250 | VHS Nippes
16x, 6.2.–12.6., Mi, 19:30–21 Uhr | 32 UStd | 122 € | **Altera Piccolo**

Fitness für Frauen

Nur für Frauen: 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.

R-245000 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
19x, 21.1.–24.6., Mo, 9–10 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Julia Adam**

L-245001 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245002 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245004 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Panagiota Christidou**

P-245006 | Don-Bosco-Schule, Humboldtstr. 81, 51145 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 16–17 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Barbara Köller**

P-245007 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
17x, 23.1.–26.6., Mi, 18–19 Uhr | 22.67 UStd | 87 € | **Liane Marx-Laukamm**

Älter und aktiv

A-245010 | VHS-Studienhaus
19x, 5.2.–18.6., Di, 10–11 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

L-245013 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245014 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
20x, 17.1.–4.7., Do, 18–19 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Ruth Pogoda**

K-245017 | VHS Kalk
22x, 15.1.–9.7., Di, 11–12 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Hildegard Strotkoetter**

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.

A-245111 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
20x, 17.1.–11.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

A-245119 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jess-Maura Opitz**

L-245130 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20:30 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

L-245131 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Britta Jakobi**

L-245132 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 20:30–21:30 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Eleftheria Giannouli**

L-245133 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
16x, 6.3.–10.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 21.33 UStd | 82 € | **Janina Faust**

K-245180 | VHS Kalk
22x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Jess-Maura Opitz**

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und 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-245201 | VHS-Studienhaus
22x, 16.1.–10.7., Mi, 11–12 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

A-245272 | VHS-Studienhaus
25x, 15.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr | 33.33 UStd | 127 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

A-245273 | VHS-Studienhaus
25x, 15.1.–9.7., Di, 18–19 Uhr | 33.33 UStd | 127 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

M-245273 | VHS Mülheim
21x, 22.1.–9.7., Di, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
A-245275 | VHS-Studienhaus
25x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20 Uhr |
33.33 UStd | 127 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

L-245280 | Sülz, Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50
23x, 16.1.–10.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Janina Faust**

L-245282 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 17–18 Uhr |
28 UStd | 103 € | **Britta Jakobi**

N-245295 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
21x, 14.1.–8.7., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

Älter und aktiv
P-245299 | Gemeinschaftsgrundschule, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
23x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Regine Rohlfs**

A-245301 | VHS-Studienhaus
25x, 16.1.–10.7., Mi, 18–19 Uhr |
33.33 UStd | 127 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

N-245301 | Mathilde-von-Mevissen-Grundschule, Gellertstr. 4-6, 50733 Köln
19x, 5.2.–9.7., Di, 20:30–22 Uhr | 38 UStd |
145 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

Nur für Frauen: Body-Workout complete
... das ideale Ausdauertraining. Bei mittlerer Belastungsintensität werden zu Musik leichte Schrittkombinationen zu einfachen Choreografien zusammengestellt. Neben dem Ziel der Kalorienverbrennung wirkt sich das Training auch positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System aus.
A-245302 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Azra Manzoor**

Nur für Frauen: Aerobic-Fitness und BOP
Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
N-245320 | VHS Nippes
21x, 22.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Jessica Joanna Peprah**

L-245321 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Eleftheria Giannouli**

Outdoor-Angebote

Diese Angebote finden bei jedem Wetter statt. Es gibt keine Umkleidemöglichkeiten.

Outdoor-Fitness

An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form!
Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können.
Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor-Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf ein forderndes Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen. Aber auch Trainierten wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.

Outdoor Fitness ohne Trimm Dich Pfad
Schnupperangebot im Rahmen der 100 Jahr Feier
A-244210 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–19 Uhr | entgeltfrei |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Blücherpark
N-244211 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln
24x, 16.1.–3.7., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
32 UStd | 122 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

Outdoor-Fitness im Stadtwald
L-244212 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50933 Köln
25x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20 Uhr |
33.33 UStd | 128 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Blücherpark
N-244212 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln
7x, 17.7.–28.8., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
9.33 UStd | 36 € | **Sven Jacobsen**

Outdoor Fitness im Beethovenpark
L-244213 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
25x, 15.1.–9.7., Di, 18:45–19:45 Uhr |
33.33 UStd | 128 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor-Fitness im Rheinpark
M-244213 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
23x, 17.1.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Volksgarten
A-244214 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
25x, 15.1.–9.7., Di, 17:30–18:30 Uhr |
33.33 UStd | 128 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Nordic-Walking

Nordic-Walking Bewegtes Wochenende im Beethovenpark
Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mit bewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bei Interesse ist aber auch ein Übergang in einen regelmäßig stattfindenden Nordic-Walking Kurs möglich.
Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
L-244214 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
23.3., 24.3., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr |
8 UStd | 36 € | **WE** | **Michaela Nagel**

L-244215 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
18.5., 19.5., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr |
8 UStd | 36 € | **WE** | **Michaela Nagel**

Nordic Walking – Bewegte Zeit im Stadtwald
Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Einführungskurs wird eine gute Grundlage

für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking Stöcke und Stirnlampe mitbringen.
L-244216 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50933 Köln
12x, 16.1.–3.4., Mi, 17:30–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

L-244217 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50933 Köln
12x, 17.4.–10.7., Mi, 17:30–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Freude am Laufen

Gesundes Laufen lernen – für körperliches und seelisches Wohlbefinden – ohne Stress und Leistungsdruck! Laufen macht Spaß: Es baut Stresshormone ab, sorgt für eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert. In diesem Kurs geht es darum, eine gute Basis für regelmäßiges Laufen zu legen und Sie gerade in der Startphase dabei zu unterstützen, den inneren Schweinehund im Zaum zu halten. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück mit Freude laufen können – in Ihrem Tempo. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Anfängerinnen und Anfänger oder Wiedereinsteigerinnen und Einsteiger.

Lauftraining im Volksgarten

A-244219 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
12x, 15.1.–9.4., Di, 20–21:15 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Lauftraining im Rheinpark

M-244219 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
12x, 17.1.–11.4., Do, 18:30–19:45 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Lauftraining im Volksgarten

A-244220 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
13x, 16.4.–9.7., Di, 20–21:15 Uhr | 21.67 UStd | 83 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Lauftraining im Rheinpark

M-244220 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
11x, 18.4.–11.7., Do, 18:30–19:45 Uhr | 18.33 UStd | 70 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Aqua-Fitness

Unterschiedliche Badeeintritte ergeben sich aus der unterschiedlichen Größe der Wasserfläche und Höchstteilnehmendenzahl.

Wassergymnastik

Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und regt Herz und Kreislauf an. Die Übungen werden durch zusätzliche Spielformen ergänzt und mit Musik unterlegt.
A-248102 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
11x, 15.1.–2.4., Di, 17–17:45 Uhr | 11 UStd | 42 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 50 € | **Ostap Khomenko**

A-248103 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
11x, 15.1.–2.4., Di, 17:45–18:30 Uhr | 11 UStd | Eintritt Schwimmbad: 50 €, zzgl. Entgelt: 42 € | **Simone Metnitz**

A-248106 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
11x, 9.4.–9.7., Di, 17–17:45 Uhr | 11 UStd | 42 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 50 € | **Ostap Khomenko**

A-248107 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
10x, 9.4.–9.7., Di, 17:45–18:30 Uhr | 10 UStd | Eintritt Schwimmbad: 45 €, zzgl. Entgelt: 39 € | **Simone Metnitz**

Aquajogging

L-248204 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
11x, 14.1.–1.4., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 14.67 UStd | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248204 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 24.1.–4.4., Do, 17–17:40 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248205 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
11x, 16.1.–27.3., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 14.67 UStd | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248205 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 24.1.–4.4., Do, 17:40–18:20 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248206 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 24.1.–4.4., Do, 18:20–19 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248206 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
11x, 8.4.–8.7., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 14.67 UStd | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

L-248207 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
12x, 3.4.–10.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 16 UStd | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248207 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 11.4.–11.7., Do, 17–17:40 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248208 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 11.4.–11.7., Do, 17:40–18:20 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248209 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 11.4.–11.7., Do, 18:20–19 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

Aquafitness

R-248222 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
12x, 15.1.–9.4., Di, 18:30–19:30 Uhr | 16 UStd | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 45 € | **Ostap Khomenko**

R-248223 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
10x, 30.4.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 13.33 UStd | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Ostap Khomenko**

R-248224 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
12x, 15.1.–9.4., Di, 19:30–20:30 Uhr | 16 UStd | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 45 € | **Ostap Khomenko**

R-248225 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
10x, 30.4.–9.7., Di, 19:30–20:30 Uhr | 13.33 UStd | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Ostap Khomenko**

Kunst | Kultur | Kreativität

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569289
persönlich: VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 20)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15).

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

Frau Buth
Tel. (0221) 221-93579

Frau Jäger
Tel. (0221) 221-27083

Herr Schneider
Tel. (0221) 221-27228

N.N.
Tel. (0221) 221-93577

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

Frau Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Lesementoren, Fotografie,
Programmbereichsleitung

Herr Berg
Tel. (0221) 221-93576
Malen und Zeichnen,
Textiles Gestalten,
Keramik, Holz, Metall,
Schmuck, Ausstellungen,
Kunstgeschichte, Exkursionen

Frau Franzen
Tel. (0221) 221-29746
Musik

Frau Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Tanz, Theater, Literatur,
Schreibwerkstätten,
Dozentenfortbildungen

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung

Qualifizierungsangebote und Projekte 99
Besondere Veranstaltungen 100
Führungen und Exkursionen 104
Kunst- und Kulturgeschichte 117
Malen und Zeichnen 118
Keramik – Arbeiten mit Ton 130
Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik 132
Bildhauerei – Ton, Stein, Papier 134
Textiles Gestalten 134
Fotografie 137
Musik 146
Tanz 155
Theater / Stimme 166
Literatur / Schreibwerkstätten 170

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Kunst – Kultur – Kreativität“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch / didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden.
Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß.
Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiter und Fachbereichsleiterinnen.

Qualifizierungsangebote und Projekte

Denn wer lesen kann ist stärker...!

Bildung durch Bindung
Die Initiative LESEMENTOR Köln ist eine Kooperation der Lernenden Region, Netzwerk Köln e. V., der Volkshochschule, der SK Stiftung Kultur und des Büros für Bürgerengagement der AWO. Ein Erwachsener trifft ein Kind oder einen Jugendlichen einmal wöchentlich im schulischen Raum, um mit ihm über Gelesenes zu sprechen. Zielgruppe sind 8 bis 16-jährige mit und ohne Migrationshintergrund. Es geht um Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Mentor lernen Kinder und Jugendliche ein Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, ihre Imaginationskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Die Initiative besteht seit 2010: 500 aktive Lesementoren und Lesementorinnen treffen sich an 100 Kölner Schulen aller Schulformen in allen Stadtbezirken. Die Volkshochschule Köln unterstützt die Initiative mit regelmäßigen Qualifizierungen und begleitet die ehrenamtlich Tätigen mit Vorträgen zu aktuellen Themen, inhaltlichen Vertiefungen und kollegialen Beratungen. Weitere Informationen finden Sie unter www.lesementorköln.de.

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!“
Jahrestreffen für Mentoren und Mentorinnen
Einmal im Jahren haben Sie die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, der Steuerungsgruppe Anregungen zu geben und sich auf einen besonderen Gast zu freuen. Interessierte Kölner und Kölnerinnen sind herzlich eingeladen das Projekt **„LESEMENTOR“** kennen zu lernen.
Es kooperieren: Lernende Region e.V.; Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO, SK Stiftung Kultur der Sparkasse KölnBonn.
A-300000 | FORUM Volkshochschule
2.4., Di, 15:30–17:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Doris Dieckmann

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!“ LESEMENTOR Köln
Qualifizierung zu Lesementoren und Lesementorinnen
In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie 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. Sie lernen anderen Mentoren und Mentorinnen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
L-300001 | VHS Lindenthal
7.2., 8.2., Do, Fr, 9–15 Uhr | 16 UStd |
entgeltfrei | **Angelika Blickhäuser, Anna Lena Schattenhofer**

A-300002 | VHS-Studienhaus
16.3., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **Angelika Blickhäuser, Anna Lena Schattenhofer**

P-300002 | VHS Porz
11.4., Do, 9–15 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei | **Angelika Blickhäuser, Anna Lena Schattenhofer**

L-300003 | VHS Lindenthal
11.7., 12.7., Do, Fr, 9–15 Uhr | 16 UStd |
entgeltfrei | **Angelika Blickhäuser, Anna Lena Schattenhofer**

Qualifizierung für die Arbeit mit geflüchteten Kindern
Sie erhalten grundlegende Informationen zu Lesen lernen, Lesemotivation, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentoren und Mentorinnen kennen, bekommen Tipps für die Praxis und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
L-300004 | VHS Lindenthal
13.3., Mi, 14–17 Uhr | entgeltfrei |
Anna Lena Schattenhofer

Inhaltliche Vertiefung zum Thema: Faktoren des Leseverstehen
Zunächst stellt Dr. Heinrich Gierlich den Prozess des Lesens und die Faktoren für ein gelingendes Leseverstehen vor. Anschließend tauschen Sie sich über Möglichkeiten der Förderung der Lesekompetenz aus.
L-300005 | VHS Lindenthal
13.2., Mi, 14–16:15 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Heinz Gierlich

Fachliche Vertiefung zum Thema: Kreativität – Potenziale erkennen – Lebenswelten eröffnen
Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentorenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem wichtigen Thema Potenziale und Erlebniswelten.
L-300006 | VHS Lindenthal
10.4., Mi, 14–17 Uhr | entgeltfrei |
Walburga Riepen, Anna Lena Schattenhofer

Lesen lernen mit Leichter Sprache – Welche Texte eignen sich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?
Lange Schachtelsätze, komplizierte Fachbegriffe und Fremdworte stellen nicht nur für Menschen mit Beeinträchtigungen, sondern auch für Kinder und Jugendliche häufig eine Sprachbarriere dar. Durch barrierefreie Leichte Sprache werden Inhalte stark vereinfacht, dabei jedoch die Regeln der deutschen Grammatik zugunsten der Verständlichkeit häufig vernachlässigt. In diesem Vertiefungskurs erhalten Sie einen Einblick in das Konzept der Leichten Sprache und erfahren anhand von Praxisbeispielen, wann und wie Leichte Sprache beim Lesen lernen helfen kann.
L-300008 | VHS Lindenthal
12.6., Mi, 14–17 Uhr | entgeltfrei |
Anna Lena Schattenhofer

Informationen zum Ehrenamt als Lesementor
Sie erhalten grundlegende Informationen zum Projekt LESEMENTOR Köln und zur ehrenamtlichen Tätigkeit. Eine inhaltliche Qualifizierung findet nicht statt.
Es kooperieren: Lernende Region e.V.; Volkshochschule Köln, das Büro für Bürgerengagement der AWO, SK Stiftung Kultur.
L-300010 | AWO, Büro für Bürgerengagement, Rubensstr. 7-13, 50676 Köln
29.1., Di, 15–16:30 Uhr | entgeltfrei |
AWO–Büro für Bürgerengagement

Kollegiale Vertiefung zum Thema: Das eigene Leistungsdenken
Kollegiale Beratung ist eine Methode des geleiteten Erfahrungsaustausches. Sie haben die Möglichkeit, sich zu Fragen in der Arbeit mit den Jungen und Mädchen und bezogen auf Ihren Einsatzort Schule mit Hilfe dieser Methode auszutauschen. An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit dem Thema „Das eigene Leistungsdenken“. Es kooperieren: Lernende Region e.V., Volkshochschule Köln, das Büro für Bürgerengagement der AWO, Sk Stiftung Kultur.
L-300011 | VHS Lindenthal
23.5., Do, 14–16:15 Uhr | entgeltfrei |
AWO–Büro für Bürgerengagement

Vom Lesen lernen in der Weimarer Republik zum LESEMENTOR Köln
Eine Kleine Zeitreise
Wir führen Sie in die Schulwelt der 20er Jahre, die sicher die eine und andere Überraschung für Sie bereithält. In Workshops haben Sie dann Gelegenheit, sich den Herausforderungen dieser Zeit zu stellen. Im Anschluss daran stellen wir Ihnen unser LESEMENTOR -Projekt vor. Sie erfahren, wie EhrenamtlerInnen sich in einer 1:1 Situation Kinder beim lesen Lernen in der Schule unterstützen.
Im Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren Lernende Region, Volkshochschule Köln, das Büro für Bürgerengagement der AWO, SK Stiftung Kultur.
A-300021 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Walburga Riepen

A-300022 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–22 Uhr | entgeltfrei | * |
Walburga Riepen

Besondere Veranstaltungen

Events

Blütenträume
Theater Das Spielbrett zu Gast im FORUM Volkshochschule
Alles beginnt in einem Flirtkurs an der Volkshochschule... Das Stück von Lutz Hübner zeigt, wie verschiedene Menschen aufeinander treffen, sich annähern – oder auch nicht. In der Theatergruppe Das Spielbrett widmen sich acht engagierte und begeisterte Darstellerinnen und Darsteller jenseits der 60 der Schauspielerei aus Liebhaberei, aber unter professioneller Leitung durch Ulrich Marx, Schauspieler und Regisseur an verschiedenen Bühnen.
A-301010 | FORUM Volkshochschule
10.2., So, 17–18:30 Uhr | 14 € Ermäßigt 10,50 €.

Fusion Oriental – Show
Die Tanzgruppen Arabica, Eshta Ya Amar und Medusa präsentieren orientalischen Tanz in verschiedenen Facetten: Raks Sharki (klassischer Bauchtanz), Tango Oriental, Tribalfusion, Shaabi, Stocktanz, Tanz mit Isiswings und Fächerschleiern, Burlesque, Gypsy-Fantasy und vieles mehr. Freuen Sie sich auf farbenfrohe, temperamentvolle Gruppentänze und ausdrucksstarke Solodarbietungen. Die Gruppen trainieren seit vielen Jahren in Volkshochschulkursen für ihre semiprofessionellen Auftritte. Seit 2003 haben sie neben verschiedenen Gastauftritten bereits zwölf große Bühnenshows veranstaltet. Es ist eine besondere Freude, sie im FORUM Volkshochschule präsentieren zu dürfen.
A-301020 | FORUM Volkshochschule
7.4., So, 15:30–17:30 Uhr | 16 € Restkarten an der Tageskasse. Ermäßigung möglich, bitte Nachweis vorlegen.

Goethe-Gesellschaft zu Gast im FORUM Volkshochschule

Schon seit einigen Jahren hat sich das FORUM Volkshochschule im Museum als attraktiver Veranstaltungsort für die Goethe-Gesellschaft eingespielt. 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

Goethes West-östlicher Diwan 1819 – Inspiration für ein „interkulturelles Doppelblicken“ heute
Referent: Prof. Dr. Leo Kreutzer
2019 jährt sich das Erscheinen eines der bedeutendsten Werke Goethes, der „West-östliche Diwan“. Der arabische Nebentitel von Goethes Gedichtzyklus „Östlicher Diwan des westlichen Verfassers“ weist in der Gegenüberstellung von Orient und Okzident auf den interkulturellen Doppelblick hin, der angesichts der gegenwärtigen Konfrontationen in der Gesellschaft als Inspiration für ein – im dialektisch-humanistischen Sinne – vermittelndes Denken und Handeln immer noch an Bedeutung hat und gewinnt. Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.
A-301111 | FORUM Volkshochschule
18.1., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

„Korrektur“ – Bildung und Bildungskritik im Roman von Goethe bis zu Thomas Bernhard
Referent: Prof. Dr. Wilhelm Voßkamp
Zunehmende (Selbst)Korrektur ist das durchgehende Merkmal jenes Romantyps, der in Deutschland den Namen des Bildungsromans erhalten hat. Den Anfang machen Goethes „Wilhelm Meisters Wanderjahre“. Die Doppelheit von Bildung und Bildungskritik im Roman erreicht ihren literarischen Höhepunkt im 20. Jahrhundert. Thomas Manns „Zauberberg“, Robert Musils „Der Mann ohne Eigenschaften“ und Thomas Bernhards „Auslöschung“ sind dafür exemplarisch.
Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.
A-301112 | FORUM Volkshochschule
21.2., Do, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Goethes lyrische Schiff- und Kahnfahrten – ein Beitrag zur Entwicklung seiner Symbolkunst

Referent: Prof. Dr. Rudolf Drux

Der Vortrag geht anhand verschiedener Ausprägungen des Schiffs- und Seefahrtsmotivs in Goethes Lyrik dessen Bedeutungen sowie geistesgeschichtlichen und sozialen Bezügen nach. Dabei wird im direkten Vergleich mit der spätbarocken Lebensschiff-Allegorie der für die klassische Ästhetik bestimmende Neuansatz von Goethes Symbolik sichtbar.
Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-301113 | FORUM Volkshochschule
29.3., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

„Den leidenschaftlichen Zwiespalt zwischen Classikern und Romantikern endlich versöhnen?“ – Ein Brief Goethes und das Projekt „Deutsches Romantik-Museum“

Referent: Prof. Dr. Anne Bohnenkamp-Renken

Zu Goethes bekannten kritischen Äußerungen zum Thema Romantik gehört sein Ausspruch: „Das Klassische nenne ich das Gesunde, und das Romantische das Kranke“ (1829). Wie verhält sich dieses Verdikt zu dem – ebenfalls aus den späten Jahren stammenden – Wunsch einer Versöhnung zwischen den Vertretern beider Richtungen? Wir gehen in diesem Zusammenhang auch auf die Vorgeschichte zur Errichtung eines Romantik-Museums in Frankfurt/Main ein.
Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-301114 | FORUM Volkshochschule
5.4., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

„Herr und Knecht, Herrschaft und Knechtschaft“ als Thema der Weimarer Klassik

Referent: Dr. Markus Schwering

Das Thema ist im politischen und gesellschaftstheoretischen Diskurs des 18. Jahrhunderts, an dessen Ende die Französische Revolution steht, allgegenwärtig. Auch die Dichtung der Zeit ist davon nicht unbeeinflusst geblieben. Der Vortrag widmet sich einer einschlägigen Spurensuche in Texten der Weimarer Klassik.
Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-301115 | FORUM Volkshochschule
23.5., Do, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Goethe und die Architektur – das Erlebnis Palladio

Referent: Kaspar Kraemer

Das Erlebnis und die Erfahrung der Werke Andrea Palladios und der antiken Stätten Roms auf Goethes italienischer Reise 1786-88 bestimmten bis an sein Lebensende seine Haltung zur Baukunst. Die Darstellung dieser Prägungen, ihre Umsetzung in Goethes eigenem Schaffen und ihre Relevanz für eine mögliche Baukultur der Gegenwart sind Themen des Abends.
Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-301116 | FORUM Volkshochschule
14.6., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

Konzerte

„piano & lunch“ im FORUM Volkshochschule

Lieder zur Mittagszeit. Von ewiger Liebe.

Warum nicht einmal die Mittagspause bei anspruchsvoller Live-Musik genießen? Unter dem Titel „von ewiger Liebe“ gestalten die Mezzosopranistin Anna Wagner und Ihr Pianist Matthias Rein ein einfühlsames Liedprogramm zum Thema Liebe. In Ihrem Rezital interpretieren die Musiker die Lieder von Brahms, Schubert, Tschaikowski und Strauss. Der Eintritt ist frei. Spenden für die Musiker sind herzlich willkommen.

A-301201 | FORUM Volkshochschule
12.2., Di, 12:30–13 Uhr | Eintritt frei | * |
Anna Wagner

Meisterkurs Gesang: Auftaktveranstaltung im FORUM Volkshochschule

Dozentenkonzert mit Professor Thomas Heyer (Tenor) und Klaus B. Roth (Klavier)

Professor Thomas Heyer und Klaus B. Roth treten zum Auftakt des fünftägigen Meisterkurses für Gesang im FORUM Volkshochschule auf. In der Woche vom 13. März bis 17. März 2019 werden sie wieder Gast im Rahmen des „Meisterkurses Gesang“ sein. Ab 15:00 Uhr stellen sich die aktiven Teilnehmenden des Meisterkurses mit einem Vorsingen und dem offenen Unterricht dem Publikum vor.
Die nachfolgenden Termine finden Sie unter A-301203.

A-301202 | FORUM Volkshochschule
13.3., Mi, 12:30–19 Uhr | 6 UStd |
Eintritt frei | * | **Thomas Heyer**

Meisterkurs Gesang

Ausschließlich für aktive Teilnehmende

Der Kurs richtet sich an Berufssägerinnen und Berufssänger, Gesangsstudierende oder die, die es werden wollen. Die aktiven Teilnehmenden erhalten Einzelunterricht bei Professor Heyer und Korrepetition mit Klaus Roth. Außerdem treten sie im Rahmen des „Offenen Meisterkurses Gesang zum Zuhören“ an den dort genannten Terminen sowie beim Abschlusskonzert im FORUM auf. Anmeldungen bitte per Mail bis 31.1.2019 an Professor Heyer persönlich. Kontakt: gesang@gmx.de

A-301203 | FORUM Volkshochschule
5x, 14.3.–17.3., Do, 10–16:30 Uhr,
Do, 14–17 Uhr, Fr, 10–16:30 Uhr,
Fr, 14–17 Uhr, Sa, 10–16:30 Uhr,
Sa, 14–17 Uhr, So, 10–13:30 Uhr |
19.33 UStd | 500 € | **B** | **Thomas Heyer**

100 JAHRE 1919-2019 BILDUNG FÜR ALLE VHS

Offener Meisterkurs Gesang zum Zuhören

Für passive Teilnehmende

In diesem offenen Meisterkurs, der nach 2017 zum dritten Mal an der VHS stattfindet, können Teilnehmende der VHS Gesangsprofis bei der Arbeit zusehen und sich ein Bild davon machen, wie professioneller Gesangsunterricht heutzutage abläuft. Aufgabe dieses Meisterkurses ist es, die vermeintliche Kluft zwischen Profi- und Amateursängern zu überbrücken. Angesprochen sind alle Menschen, die gerne singen, egal ob privat, im Chor, Ensemble oder solistisch, und die mehr erfahren wollen über Gesangstechnik, Aufführungspraxis etc. Professor Heyer wird mit den „aktiven Teilnehmenden“ (den angehenden Profis) an der Stimme, der Atemtechnik sowie an der Interpretation von Liedern und Arien arbeiten, Klaus B. Roth wird am Flügel begleiten. Die „passiven Teilnehmenden“ können durch intensives Zuhören die Entstehung einer Interpretation live miterleben und auf diese Weise mehr über Musik und Musikmachen lernen als durch manche Theoriekurse.

A-301204 | FORUM Volkshochschule
3x, 14.3.–16.3., Do–Sa, 17–19 Uhr | 8 UStd |
Eintritt frei | * | **Thomas Heyer, Klaus Roth**

Meisterkurs Gesang: Abschlusskonzert der Teilnehmenden

Die aktiven Teilnehmenden stellen die Ergebnisse aus dem Meisterkurs vor.

Fünf Tage lang haben die aktiven Teilnehmenden mit Professor Heyer und Klaus Roth intensiv geprobt, an ihrer Gesangstechnik, ihrer Bühnenpräsenz und an der Interpretation verschiedener Arien und Lieder gearbeitet. Nun präsentieren sie die Ergebnisse in einem abschließenden Konzert im FORUM Volkshochschule, ein ganz besonderes Event, das sich kein Musik- oder Opernliebhaber entgehen lassen sollte! Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

A-301205 | FORUM Volkshochschule
17.3., So, 15–17 Uhr | Eintritt frei | * |
Thomas Heyer

Der Chor art&weise – Nachts im Museum

für den guten Zweck –
Wir sammeln Spenden für das Projekt „LESEMENTOR Köln“

Von wegen verstaubt und langweilig! Wem schon das Wort Museum bislang ein dezentes Gähnen entlockte, wird im Jahreskonzert von art&weise endgültig eines Besseren belehrt. Im FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt präsentiert der junge Chor ein energiegeladenes Vokalprogramm, das Bekanntes aus Vergangenheit und Gegenwart kunstvoll miteinander vereint – von Evergreens und modernen Klassikern über kölsche Lieder bis hin zu aktuellen Charthits. Im Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Lernende Region, Volkshochschule Köln, das Büro für Bürgerengagement der AWO, SK Stiftung Kultur.

A-301206 | FORUM Volkshochschule
6.4., Sa, 19–21 Uhr | Eintritt frei | * |
Max Weise

„piano & lunch“ im FORUM Volkshochschule

Beim Mittagessen in die romantische Welt des Kunstliedes eintauchen.

Warum nicht einmal die Mittagspause bei anspruchsvoller Live-Musik genießen? Der Bariton Florian Conze und der Kölner Pianist und Korrepetitor Klaus B. Roth musizieren einfühlsame Lieder, die zum Träumen einladen. Entfliehen Sie dem Alltag für einen Moment und tauchen Sie ein in eine andere Welt, geleitet von den Klängen der warmen und weichen Stimme Florian Conzes und des virtuosen Spielens Klaus B. Roths. Der Eintritt ist frei. Um eine Spende für die Musiker wird gebeten.

A-301207 | FORUM Volkshochschule
9.4., Di, 12:30–13 Uhr | Eintritt frei | * |
Florian Conze

beflügelt – Der Bösendorfer

Hochschule für Musik und Tanz zu Gast im FORUM Volkshochschule

Ob Jazz oder Klassik, neue Musik oder Pop: Er kann es und wir lassen Sie es erleben. In einer Kooperation mit der Hochschule für Musik und Tanz möchten wir Ihnen das wunderbare Instrument und die talentierten Meisterschülerinnen und Meisterschüler zu Gehör bringen.

A-301208 | FORUM Volkshochschule
11.4., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei | *

Klassische Gitarre – Werkstattvorspiel

Teilnehmende aus den Gitarrenkursen von Frau Wolf musizieren gemeinsam. Sie hören Stücke von der Klassik bis zur Moderne aus Europa und Südamerika. Anschließender Umtrunk mit geselligem Ausklang.

L-301209 | VHS Lindenthal
10.5., Fr, 18–20 Uhr | Eintritt frei | * |
Lucia Wolf

TRIBUTE TO JON

Celebrating the music of Jon Lord & Deep Purple

Jon Lord wurde als Mitglied der Hardrock-Band DEEP PURPLE weltbekannt. Darüber hinaus gilt er als einer der Wegbereiter der Kombination von Rock mit klassischer Musik. Zusammen mit DEEP PURPLE verkaufte Jon Lord 200 Millionen Alben, von Jazz über Blues, Klassik bis zu Hard Rock. Er komponierte gemeinsam mit DEEP PURPLE-Kollegen Songs wie „Smoke on the Water“, „Black Night“, „Highway Star“, „Child in Time“, „Lazy“, „Woman From Tokyo“ und „Burn“, die zu Klassikern der Rockmusik avancierten. In Stücken wie „April“, „Pictured Within“ oder dem legendären „Sarabande“-Album verband er auf geniale Weise Rockmusik mit klassischen Elementen, die für die gesamte Crossover Musik wegweisend war. TRIBUTE TO JON heißt das besondere Live-Projekt, das auch ins FORUM VHS in einer kleineren Variante kommt, die aber dem großartigen Spirit der gesamten Show keinen Abbruch tut und mit viel Liebe zum Detail und elektrisierender Rockpower zu Werke geht. Martin Doepke, der 1999 mit Jon Lord auf Tournée war, leitet eine hochkarätige Band und spielt die Tasteninstrumente. Kartenreservierung unter jonlordtribute@online.de

A-301210 | FORUM Volkshochschule
17.5., Fr, 19–21:30 Uhr | 29 € |
Martin Doepke

RED POINT SAX QUARTET

Live

Das Quartett orientiert sich stilistisch in Richtung Mainstream, Jazz und Pop. Es ist neugierig genug, um Ausflüge in andere Stile zu unternehmen. Sie hören unter anderem „ Bohemian Rypsody“ von Freddy Mercury, „I feel good“ von James Brown und „Halleluja, I love her so“ von Ray Charles.

A-301212 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18:30 – 19 Uhr | Eintritt frei | * |
Thomas Gebhard

Die VHS- Band

Die VHS-Band präsentiert Jazz, Rock&Roll und Blues aus den 1940-er und 1950-er Jahren von Glenn Miller, Thelonius Monk, Chuck Berry, Louis Armstrong und anderen.

A-301213 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Frank Balzer

halbvoll-Schlager A cappella

halbvoll ist ein junges A capella Ensemble (Sopran: Katharina Vincon, Alt: Lena Krüger, Tenor: Florian Dumm, Bass: Jannis Derrix), das sich an der Hochschule für Musik und Tanz zusammengefunden hat. Seit gut eineinhalb Jahren spezialisieren sich die vier Musiker und Musikerinnen auf den guten alten deutschen Schlager mit all seinem Augenzwinkern, seinen Hüftschwüngen und seinem Herzschmerz. Am 24. Mai singen sie live Teile ihres Programms.

A-301214 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20:30–21 Uhr | Eintritt frei |
* | **Jannis Derrix**

beflügelt – Der Bösendorfer

Hochschule für Musik und Tanz zu Gast im FORUM Volkshochschule

Ob Jazz oder Klassik, neue Musik oder Pop: Er kann es und wir lassen Sie es erleben. In einer Kooperation mit der Hochschule für Musik und Tanz möchten wir Ihnen das wunderbare Instrument und die talentierten Meisterschülerinnen und Meisterschüler zu Gehör bringen.

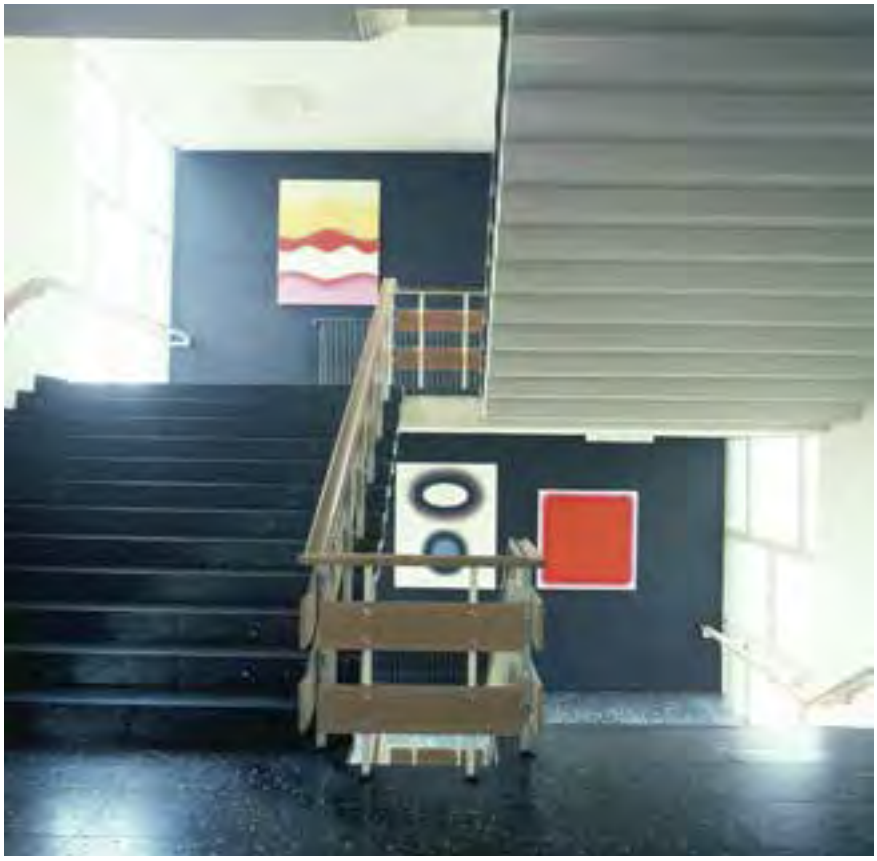
A-301215 | FORUM Volkshochschule
6.6., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei | *

Inspired

Chorkonzert mit „Zwischentöne“ und „SomeSwing Good“

Der Chor der Volkshochschule Köln „Zwischentöne“ und der Studierendenchor der Hochschule für Musik und Tanz Köln „SomeSwing Good“ laden zum Chorkonzert ein. Thematisch befassen sich die Chöre mit Dingen, die Menschen dazu antreiben, größer zu sein als sie es bisher waren. Das können schlechte Erfahrungen, andere Menschen, Liebe, Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben oder auch eine höhere Gewalt sein. Unter der Leitung von Jannis Derrix streifen sie dabei genauso Bereiche der Pop- und Rockmusik wie auch Musical und Gospel.

A-301216 | FORUM Volkshochschule
30.6., So, 18:30–21 Uhr | Eintritt frei | * |
Jannis Derrix



Konzert des Sinfonieorchesters der VHS Köln

Ob jung oder alt, ob am Anfang oder fortgeschritten und welches Instrument es auch sein mag – im Sinfonieorchester der VHS Köln ist jeder und jede herzlich willkommen! Jedes Semester erarbeitet das Orchester ein wechselndes Programm, welches stets im Semesterabschlusskonzert präsentiert wird und zu dem wir Sie hiermit herzlich einladen! Das aktuelle Programm für das Sommersemester wird rechtzeitig digital im Katalog der VHS bekannt gegeben. Lassen Sie sich überraschen!

A-301217 | FORUM Volkshochschule
10.7., Mi, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei | * |
Rebekka Deborah Zastrow

Ausstellungen

Stille Heldinnen – das Leben nachhaltig gestalten

Ausstellung von helpage e.V. aus dem Projekt KwaWazee in Tansania

Am 25.9.2015 verabschiedeten die Vereinten Nationen (UN) die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Dabei wurden 17 weltweit geltende UN-Nachhaltigkeitsziele (Sustainable Development Goals, kurz SDGs) beschlossen. Bis mindestens 2030 werden diese Ziele also großen Einfluss auf Gestaltung und Praxis nachhaltiger Entwicklung weltweit haben – für ein zukunftsfähiges, friedvolles Miteinander weltweit. Die Botschaft der Agenda 2030 unter dem Slogan „Niemanden zurück-lassen“ ist eindeutig: Alle Länder müssen sich entwickeln. Sechs dieser abstrakten SDGs gibt HelpAge Deutschland e.V. mit der Ausstellung »Stille Heldinnen – das Leben nachhaltig gestalten« ein Gesicht. Eindrucksvoll werden sie an verschiedenen Lebensstationen älterer Frauen aus dem Projekt KwaWazee in Tansania mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Die dargestellten Heldinnen lassen lebendig werden, was die SDGs von ihnen und ihrer Umgebung einfordern: Selbstbestimmung, generationsübergreifenden Zusammenhalt und zum Teil überraschend einfache Lösungen im herausfordernden Umgang mit knappen Ressourcen wie Boden und Wasser. Auf diese Weise gestalten die Großmütter ihr Leben nachhaltiger – und die Welt enkelgerechter. Die Ausstellung wird finanziert von der Deutschen Bundesumweltstiftung (DBU), Engagement Global zur Förderung der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit (FEB) und der Niedersächsischen Bingo-Umweltstiftung.
Ausstellungsdauer: 24.3. – 14.4.2019
VHS Studienhaus am Neumarkt 1. + 2. OG
Öffnungszeiten: mo-fr, 9 – 21.30 Uhr,
sa und so, 9-18 Uhr

A-301350 | VHS-Studienhaus
24.3., So, 14 – 16 Uhr | Eintritt frei.

Führungen und Exkursionen

Literatur-spaziergänge

Literaturspaziergang rund um Neumarkt und Rudolfplatz
Es gibt viel zu entdecken auf dem Weg vom Neumarkt über Schildergasse, Ehrenstraße und Hohenzollernring ins Belgische Viertel und zurück. Freuen Sie sich auf Begegnungen mit Texten, Biografien und Anekdoten über und von Rolf Dieter Brinkmann, Hans Bender, Ulla Hahn und anderen. Die Germanistin Isa Schikorsky zeigt, wie die Imaginationskraft der Literatur längst verschwundene Orte wieder lebendig werden lässt.
A-382115 | →● Mayersche Buchhandlung, Haupteingang, Neumarkt 2, 50667 Köln
26.5., So, 11–13 Uhr | 10 € |
Dr. Isa Schikorsky

Literaturspaziergang durch die Südstadt
Die Kölner Südstadt scheint ein günstiges Pflaster für Schriftsteller zu sein. Mit Irmgard Keun, Heinrich Böll und Dieter Wellershoff wohnten drei bedeutende Autoren des 20. Jahrhunderts nur wenige Hundert Meter voneinander entfernt. Die Germanistin Isa Schikorsky führt über elf Stationen zwischen Ubierring, Friedenspark und Eierplätzchen zu biografischen Orten und Schauplätzen von Romanen, Essays und Erinnerungstexten.
A-382120 | →● Bank, Grünfläche KVB-Haltestelle Ubierring, 50678 Köln
13.6., Do, 18:30–20 Uhr | 10 € |
Dr. Isa Schikorsky

Literaturspaziergang rechts und links des Rheins
Der Rhein war seit jeher ein Sehnsuchtsort. Prominente Kölner und Gäste der Stadt spazierten gern an seinem Ufer entlang, übernachteten in der Nähe des Flusses, widmeten ihm Gedichte und erwähnten ihn in ihren Reisebeschreibungen. Zwischen Hohenzollernbrücke und Deutzer Brücke erzählt Ihnen die Germanistin Isa Schikorsky Geschichten über Goethe, Casanova, Johanna Schopenhauer und andere und liest aus deren Texten.
A-382125 | →● Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
26.6., Mi, 17:30–19:30 Uhr | 10 € |
Dr. Isa Schikorsky

Quer durch Kölner Veedel

Alles neu – Perspektivwechsel
Stadtführung zum Mitmachen
Für viele ist der Jahreswechsel eine Zeit für einen Rückblick und für Visionen vom kommenden Jahr. Zeit, Neues anzugehen, mit Altem abzuschließen. Es gibt gute Vorsätze und manchmal auch einen Anlaß, Erfolge des vergangenen Jahres zu feiern.
Bei unserem Stadtspaziergang im Januar wollen wir „Dinge“ suchen und finden, die diesen Wechsel, den Abschluß und Neubeginn symbolisieren. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen!
A-120001 | →● Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln
20.1., So, 15–16:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Links und rechts vom Zoch
Stadtführung zum Mitmachen
Links und rechts vom Zoch – am oder neben den Schull- und Veedelzöch gibt es viel zu sehen, zu suchen und zu finden. Ein spannender Tag für unsere Suche nach jecken Sachen. Kein Kostümzwang! Bitte Kamera oder Zeichensachen mitbringen!
A-120004 | →● Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln
3.3., So, 14–15:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Das Kunibertsviertel
Zwischen St. Kunibert, der jüngsten der romanischen Kirchen mit ihren einmaligen Chorfenstern, und Unter Krahnenbäumen, besser bekannt als UKB, erstreckt sich das kleine von Verkehrsstraßen eingeschlossene Viertel. Dabei ist hier eine äußerst spannende Ecke Kölns zu finden mit ihren Legenden um den Kunibertspütz und den Weckschnapp, mit den Ursulinen und ihrer Barockkirche, dem Tricoronatum, ehemaligen Höfen und Zuckersiedereien in alten Klöstern. Hier lebte unter anderen Baron Hüpsch mit seiner Kunstsammlung. Heute stehen große Hotels neben Mietshäusern mit schönen Höfen. Das Kunibertsviertel lebte und lebt noch heute von und mit seinen Gegensätzen.
A-120005 | →● St. Kunibert, Eingangsportal, Kunibertsklostergasse, 50668 Köln
16.3., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS

Das Clouth Quartier in Nippes – neues Wohnen in Köln!
Gemeinschaftliches Bauen und Wohnen mit Baugemeinschaften
Fast 140 Jahre schrieb die von Franz Clouth gegründete Rheinische Gummiwarenfabrik Kölner Industriegeschichte, bevor die Produktion 2005 stillgelegt wurde. Bis Ende 2019 soll ein lebendiges und vielfältiges Quartier mit Raum für Wohnen, Arbeit, kreative Berufe, Gastronomie und attraktiven Freiflächen entstehen. Wir starten mit einem Rundgang durch das neue Quartier und wenden uns dann den Baufeldern zu, auf denen Baugemeinschaften als „Bauherren“ ihre Häuser selbst gebaut haben. Gemeinsam mit zwei Bewohnern schauen wir uns dies näher an und sprechen über die Erfahrungen mit dem gemeinschaftlichen Planen, Bauen und Wohnen. Die VHS Köln kooperiert mit dem Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im hdak.
A-120006 | →● Haltestelle Linie 16, Kinderkrankenhaus Amsterdamer Straße, 50735 Köln
30.3., Sa, 14–17 Uhr | 13 € | **Peter Heinzke, Jürgen Schramm**

Kreatives Ehrenfeld: künstlerisch – nachbarschaftlich – nachhaltig
Ehrenfelds Aushängeschild ist nicht nur der Helios-Leuchtturm, sondern auch die Körnerstraße mit ihren stadtbekannten Nachbarschafts-Straßenfesten, mit ihren Läden für besondere Kunst- und Designobjekte, für handwerklich Gestaltetes. Kennen Sie die von einer Anwohnerin ins Leben gerufene „Give-Box“ oder den „Garten der Welt“? Weitere Projekte mit Gemeinsinn und für ein vielfältiges, l(i)ebenswertes urbanes Veedel werden vorgestellt. Entdecken Sie zudem monumentale gesellschaftskritische Fassadenmalereien an Häusern und Bahnanlagen. Und wie hat die Bürgerinitiative für das Heliosgelände die Neuplanungen mitbestimmt?
A-120007 | →● Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
5.4., Fr, 18–20:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

Mülheim – vom Schanzenviertel zur Keupstraße

Das Schanzenviertel ist das alte Industrieviertel in Mülheim und mittlerweile zu einer der angesehensten Kölner Firmenadressen geworden. Das Schauspielhaus hat hier sein Ausweichquartier und das E-Werk ist eine beliebte Konzertadresse. Bei einem Spaziergang über das Gelände und durch die bundesweit bekannte Keupstraße werden wir den Überresten der großen Zeit der Kabelindustrie in Mülheim nachgehen und die beeindruckende Wandlung zum Kultquartier erleben.

A-120009 | →● E-Werk, Schanzenstr. 37, 51063 Köln
5.4., Fr, 18:15–20:30 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Übernächste links – im Zickzack durch die Stadt

Eine Exkursion rund um das Stadtmuseum

Was oder wen finden wir, wenn wir immer die übernächste links gehen? Einmal um die Ecke gebogen erwartet uns unter Umständen schon ein neues Veedel. So wird aus Trubel Ruhe, aus Shoppingmeile Wohngebiet, aus Verkehrsschneise Prachtboulevard. Eine Straßenecke weiter finden wir immer neue Inspiration. Bitte Kamera, Zeichensachen, Musikinstrumente mitbringen!

A-120012 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Eingang, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln
14.4., So, 16–17:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Spaziergang durch Rodenkirchen

Laut Legende hat sich in Rodenkirchen endgültig entschieden, wo der Heilige Maternus bestattet werden wollte – und er entschied sich unglaublicherweise nicht für Köln! Aus dem Ort der Trauer und früherem Fischerort wurde im 19. Jahrhundert ein mondäner Stadtteil mit Villen und Ausflugslokalen für das reiche Bürgertum. Spazieren Sie mit uns durch Rodenkirchen.

A-120013 | →● Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
28.4., So, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen I

Aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen Hafenbauten ist ein spannendes Städtebauprojekt geworden. Dipl. Ing. Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, über den Einfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, über die früheren „Inseln" des Rheins. Und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinaufwärts bis zum Kap am Südkai.

A-120014 | →● Eingang Hafenamt, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
11.5., Sa, 11:30–13 Uhr | 9 € |
Ricarda Grothe

Architekturführung im Rheinauhafen II

Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinabwärts bis zum Schokoladenmuseum.

A-120015 | →● Eingang Hafenamt, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
11.5., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € |
Ricarda Grothe

Mütter und Matronen

Eine Führung zum Muttertag

Etwas versteckt an der Nord-Süd-Fahrt finden wir einen Gedenkstein zum Dank für die Matronen. Am Muttertag betrachten wir den Weihestein. Eine Gelegenheit an unsere Mütter zu denken und ans Werden, Wachsen und Vergehen. Bitte Kamera, Zeichensachen, Musikinstrumente mitbringen!

A-120017 | →● Antoniterkirche, Gemeindehaus, Schildergasse 57, 50667 Köln
12.5., So, 15–16:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Vino in Colonia – Vom Friedenspark zum Stadtwinzer von Köln

Schon in der frühsten mittelalterlichen Warmzeit wurde in Köln Wein angebaut und intensiv mit Wein gehandelt. Zwischenzeitlich verschwunden erlebt die hohe Kunst des Weinkelterns in Köln eine Renaissance. Der Stadtwinzer von Köln betreibt an der Severinstorburg einen kleinen Weinberg mit 50 Reben und erklärt uns, wie der kölsche Wein in die Flaschen kommt. Wir starten vor der Technischen Hochschule und gehen über den Römerpark und Eierplätzchen vorbei an interessanten Allee- und Straßenbäumen in Richtung Clodwigplatz. **Entgelt zzgl. Gebühr für den Winzer.**

A-120020 | →● Alte Universität, Eingangsportal links neben der Fachhochschule, Claudiusstr. 1, 50678 Köln
1.6., Sa, 14–17 Uhr | 10 €, zzgl. Gebühr für den Winzer: 5 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Kioskspaziergänge

Köln – Kiosk – Kultur

Der Spaziergang setzt sich mit dem einzigartigen, ungeschönten und ehrlichen Phänomen des Kiosks auseinander. Bei unserer Tour durch Köln gehen wir auf die Suche nach Verkaufsstätten, die mehr sind als nur das: Anlaufpunkte einer ganzen Nachbarschaft, Orte für spontane Treffpunkte und ausführliche Sammlungen alltäglicher, dennoch besonderer Geschichten.

A-120022 | →● Kiosk Engel´s Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln
31.5., Fr, 17–19:30 Uhr | 12 € |
Janine Tüchsen

A-120023 | →● Kiosk Engel´s Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln
1.6., Sa, 11–13:30 Uhr | 12 € |
Janine Tüchsen

Ein Platz an der Sonne – der Deutzer Rheinboulevard

Sie fühlen sich von der markanten, 450 Meter breiten Ufertreppe eingeladen und nehmen Platz, unter Ihren Füßen das Römerkastell Divitia, Alt St. Urban und preußische Bahnbauten. Beim Spaziergang über Rheinboulevard und Treppe erleben Sie, wie die architektonische Anlage, die Grüngestaltung und die historischen Zeugnisse von Deutz mit der Schokoladenseite der linksrheinischen Altstadt zusammenspielen. Welche Rolle kommt dabei der emotionalen Anziehungskraft des Wassers zu?

A-120025 | →● Bahnhofsvorplatz, Modell Otto-Motor, Ottoplatz 1, 50679 Köln
30.6., So, 17–19:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

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 nicht wahrnimmt und mit „normalem" Auge nicht sieht. Warum z.B. können Geschäfte sich an bestimmten Stellen nicht halten und ziehen wieder und wieder aus? Warum setzen sich alle besonders gern an diese Stelle, auf diesen Platz oder in diesen Park? Warum sieht man anderswo nie Menschen? Sie werden von einer Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie und inwieweit wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.

A-120028 | →● Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum, 50667 Köln
6.7., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € |
Ricarda Grothe

Historisches Köln

Köln im Dritten Reich
Ein Rundgang anlässlich des Holocaust-Gedenktages
Ein Gang durch die Innenstadt von Köln beleuchtet die Zeit des Dritten Reichs. Beginnend mit der Machtergreifung und der Vertreibung Adenauers werden in Folge verschiedene Bereiche des Lebens in der NS-Zeit angesprochen, beispielsweise die katholische Kirche, die bildende Kunst, die Stadtplanung, der Karneval, der Bombenkrieg und die Verdrängung der Juden aus der Kölner Wirtschaft. Fotografien geben Ihnen Einblicke in die damalige Zeit und ermöglichen Vergleiche mit der Gegenwart.
A-121001 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Eingang Martinstr. 39, 50667 Köln
27.1., So, 14–16:15 Uhr | 10 € |
Oliver Meißner

Das jüdische Köln in den Jahrhunderten
Die wechselvolle Geschichte der Juden in Köln ist über die viele Jahrhunderte eine Geschichte des Leids und der Verfolgung, aber auch phasenweise eine Geschichte bedeutender jüdischer Kultur am Rhein. Auf dem Rathausplatz wird zur Zeit das jüdische Museum errichtet, in drei Jahren soll es fertig sein. Genau an der Stelle, an der bis zur Vertreibung der jüdischen Gemeinde im Jahr 1424 das Wohnviertel der Juden stand. Aber nicht nur dort finden wir noch „Relikte" jüdischen Lebens in Köln, sondern an vielen anderen Stellen in der Stadt. In einem Rundgang werden wir diese Stellen besuchen und über die jüdische Kultur in Köln diskutieren.
A-121004 | →● Kreuzblume vor dem Kölner Dom, 50667 Köln
27.1., So, 15–17 Uhr | 11 € |
Manfred Höffken

Die Kölner Bildungslandschaft im Dritten Reich
Wie aus der VHS die nationalsozialistische Volksbildungsstätte Köln wurde
1933 wurde die Volkshochschule durch die Nationalsozialisten geschlossen. An ihre Stelle trat die sog. „Volksbildungsstätte", die mit Kursen zur Sippenforschung und mit militärischen Vorträgen dazu beitrug, die Bevölkerung auf ideologische Linie mit dem Hitlerregime zu bringen. In einer Führung durch das NS-Dokumentationszentrum erfahren wir mehr über die Bildungslandschaft vor und während der Zeit des Dritten Reiches. Oliver Meißner ist freier Mitarbeiter des NS-Dokumentationszentrums.
A-121005 | →● EL-DE Haus, Museumskasse, Appellhofplatz 23-25, 50667 Köln
15.3., Fr, 14–15:30 Uhr | 10 € Zuzüglich Museumseintritt 4,50 € | **Oliver Meißner**

Das Historische Rathaus von Köln
Besichtigen Sie das heutige Historische Rathaus mit seinen besonderen Festräumen, modernen Empfangssälen, Kunstwerken und Denkmälern.
A-121008 | →● Eingang Rathauslaube, Rathausplatz 2, 50667 Köln
28.3., Do, 16–18:15 Uhr | 10 € |
Dr. Gabriele Zeitler-Abresch

Die Franzosenzeit in Köln
Wenn man es richtig bedenkt, war die Franzosenzeit eine kurze Episode in der Geschichte Kölns. Bald wurden die Franzosen von den Preußen abgelöst. Trotzdem verdanken wir ihnen einiges, nicht nur die Hausnummern: Glaubensfreiheit, neue Straßennamen, einen Friedhof vor der Stadt. Ihre Sprache hat „abgefärbt" und auch die ein oder andere Lebensgewohnheit. Die Führung begibt sich auf die Spuren dieser Zeitepoche.
A-121009 | →● Eingang zum 4711-Haus, Glockengasse 4, 50667 Köln
1 Nachmittag, 6.4. | Samstag, 15–17:15 Uhr | Entgelt: 11 € | **Asja Bölke**

Spanischer Bau des Kölner Rathauses und Senatshotel
Zu den wichtigsten Bauten Kölns gehört der 1954-56 errichtete Spanische Bau des Rathauses. Das benachbarte Senatshotel wurde etwa zeitgleich errichtet. Beide Bauten bilden durch ihre gesamtkünstlerische Neugestaltung nach dem Krieg ein wichtiges Architekturensemble der Moderne der 1950er Jahre.
A-121010 | →● Eingang Rathauslaube, Rathausplatz 2, 50667 Köln
11.4., Do, 16–18:15 Uhr | 10 € |
Dr. Gabriele Zeitler-Abresch

Das Nationalsozialistische Köln im II. Weltkrieg
Nachdem die amerikanischen Truppen Anfang März 1945 das linksrheinische Köln befreien konnten, meldete die Nazi-Propaganda „...der Trümmerhaufen Köln wurde dem Feind übergeben..."
Eine Ironie der Geschichte: Als eines der wenigen Häuser in der Innenstadt ist das EL-DE Haus, die Gestapozentrale der Nazis, fast unversehrt stehen geblieben. Köln war entgegen früherer Schilderungen nie eine Widerstandszentrale gegen die NSDAP. Adolf Hitler geriet bei seinen langen Monologen auf dem Obersalzberg jedesmal ins Schwärmen, wenn er von dem begeisterten Empfang der Kölnerinnen und Kölner 1936 auf dem Domplatz erzählte. 1945 kam die Befreiung. Die Kölner versuchten diese 12 Jahre Diktatur auf ihre Art zu vergessen. In einem Rundgang schauen wir uns die wichtigsten Orte der damaligen Zeit an.
A-121030 | →● Kreuzblume vor dem Kölner Dom, 50667 Köln
17.4., Mi, 17–19 Uhr | 11 € |
Manfred Höffken

Erleben Sie die ganze Vielfalt von Schloss Dyck
Barockes Wasserschloss, Englischer Landschaftsgarten, Mustergärten, Veranstaltungen, Ausstellungen, Spielplätze, Shops und Gastronomie.
Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.stiftung-schloss-dyck.de.

SCHLOSS DYCK
Stiftung Schloss Dyck
Zentrum für Gartenkunst und Landschaftskultur
41363 Jüchen · Telefon: 02182/8240

Anekdötchen und Histörchen

Über kölsche Originale und Begebenheiten der besonderen Art

Bei dieser Altstadtführung erfahren Sie Unterhaltsames über Kölns Originale wie den Fressklötsch oder Tünnes und Schäl. Auch die „anonymen Gesichter", die Jringköpp und das Annoloch erzählen Amüsantes aus dem alten Köln.

A-121042 | →● Kreuzblume vor dem Kölner Dom, 50667 Köln
11.5., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € |
Franz Jungeblodt

Der Architekt Wilhelm Riphahn

Der Architekt Wilhelm Riphahn (1889 -1961) war ein Miterbauer des neuen Köln. Seine Wohnsiedlungen wie die Weiße Stadt in Buchforst setzten Maßstäbe für das Neue Bauen. Spektakulär ist der Bau der Bastei am Rhein. Opern- und Schauspielhaus prägen bis heute die Mitte Kölns. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt werden die mehr oder weniger erhaltenen Bauwerke des Künstlers aufgesucht.

A-121043 | →● Hahnentorburg am Rudolfplatz, 50674 Köln
15.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Auf den Spuren von Ferdinand Franz Wallraf

„Wenn nun der Wallraf stirbt, wer wird dann der Wallraf?" sollen sich die Menschen in den Straßen Kölns am Abend des 20. Juli 1823 zugeraunt haben: Die Stadt hatte anlässlich des 75. Geburtstags von Ferdinand Franz Wallraf (1748 – 1824) ein großes Fest veranstaltet und ihn zum „Erzbürger" ernannt. Wir wollen uns auf eine Spurensuche begeben und dem Wirken dieser herausragenden Persönlichkeit der Kölner Stadtgeschichte nachspüren.

A-121045 | →● Vor dem Römerbrunnen neben dem Kölnischen Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln
17.6., Mo, 14 – 16:15 Uhr | 11 € |
Leonarda Gräfer

Vom Taubenbrunnen zu den Frauen im Regen – Brunnen in der Kölner Altstadt

Wo die Tauben ihren eigenen Brunnen haben, warum der Reitergeneral Jan van Werth nicht hoch zu Ross daherkommt, wo die Kölner Frauen im Regen stehen, und warum ein Goethe-Gedicht den Fastnachtsbrunnen ziert, all das erfahren Sie bei dieser Brunnenwanderung durch die Kölner Altstadt.

A-121050 | →● Kreuzblume vor dem Kölner Dom, 50667 Köln
29.6., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € |
Franz Jungeblodt

„Laufend erinnern" – historischer Rundgang durch das lesbisch-schwule Köln

Der Harry-Blum-Platz, das Bürgerhaus Stollwerk, das Trude-Herr-Denkmal, das frühere „Buschwindröschen" und andere Orte: Sie erinnern auf einem spannenden und denkwürdigen Rundgang durch die Südstadt an die Zeit der Verfolgung von Schwulen und Lesben in Köln. Erinnern Sie mit im Rahmen des ColognePride 2019! Es kooperieren das Centrum Schwule Geschichte, der Kölner Frauengeschichtsverein und die VHS Köln.

A-121055 | →● Eingang Hafenamt, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
29.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € |
Irene Franken, Martin Sölle

Glauben in Köln

Die Jüdische Liberale Gemeinde Gescher LaMassoret in Köln

Seit über 20 Jahren gibt es in Köln wieder eine Jüdische Liberale Gemeinde. Die liberale jüdische Tradition entstand in Deutschland im 19. Jahrhundert und war bis zum Holocaust die führende jüdische Glaubensrichtung. An diese Tradition knüpft Gescher LaMassoret (Brücke zur Tradition) an.
Sie haben die Möglichkeit, an einer Havdala teilzunehmen (Zeremonie zum Ende des Schabbat) sowie an einer kleinen Führung durch die Synagoge und anschließendem Gespräch mit Vertreter/innen der Gemeinde. Bitte bringen Sie in jedem Fall Ihren **Personalausweis** mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine **Kopfbedeckung** zu tragen. **Zzgl. 2,00€ Gebühr der Synagogen-Gemeinde**.

A-122001 | →● Jüdische Liberale Gemeinde Köln, Gescher LaMassoret e.V., Stammheimer Str. 22, 50735 Köln
16.2., Sa, 18:30–20:30 Uhr |
10 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 €

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln

Die 1899 errichtete Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung im „Dritten Reich" wurde sie nach dem Krieg in veränderter Form wieder aufgebaut. Heute bildet sie den Mittelpunkt der jüdischen Gemeinde von Köln. Ein Vertreter der Gemeinde macht uns bekannt mit der Geschichte und der Architektur der Synagoge und dem jüdischen Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. **Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.**

A-122002 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
17.3., So, 14–15:30 Uhr | 9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € | **Winfried Günther**

Die 1899 errichtete Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung im „Dritten Reich" wurde sie nach dem Krieg in veränderter Form wieder aufgebaut. Heute bildet sie den Mittelpunkt der jüdischen Gemeinde von Köln. Ein Vertreter der Gemeinde macht uns bekannt mit der Geschichte und der Architektur der Synagoge und dem jüdischen Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Entgelt zuzüglich Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-122004 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
7.7., So, 14–15:30 Uhr | 8 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € | **Winfried Günther**

Kölner Dom

Bitte erfragen Sie die Termine für die Domdächerführungen und die Führungen durch die Ausgrabungen des Doms unter der Telefonnummer (0221) 221-93577.

Kölner Kirchen und Friedhöfe

Der Melatenfriedhof: Bestattungs- und Beerdigungskultur

Vor 200 Jahren wurde bei der ehemaligen Leprosenstation und Hinrichtungsstätte der erste Kölner Zentralfriedhof angelegt, damals noch weit außerhalb der Stadt. Prachtvolle Grabmäler ebenso wie moderne Grabskulpturen geben Zeugnis einer reichen Bestattungskultur, bei der es aber auch so manch Kurioses zu entdecken gibt.

L-123005 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln
27.4., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € |
Franz Jungeblodt

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. Besinnlich lebendige Ein-Blicke in einem 2,5-stündigen Spurenfinden auf dem Kirchhof.
L-123010 | →● Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
3.5., Fr, 14:30–16:45 Uhr | 11 € |
Wolfgang Wieneritsch

Melote – für Kölle mih, als nur ne hellige Platz.

Melaten op Kölsch

„Jestorve, ävver nit dut; dut es mer eets, wenn keiner mih üvver eine schwad“.
Melote, sick mih als 200 Johr e Deil vun Kölle. Geschichte(n) üvver uns Stadt, üvver Kultur un Minsche, vun Prominente un Lück, wie ich un du. Vielleich och e Stückche Himmel op de Äd. Löss mer Bröcke baue, vun früher zum hück, vum Stille zum Lääve.
Ne hösche un ne lebendige Blick in nem Spazierwääg üvver der „Kirchhoff“. Keine karnevalistische Führung.
L-123015 | →● Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
11.5., Sa, 14:30–16:45 Uhr | 11 € |
Wolfgang Wieneritsch

Der Südfriedhof

Der Südfriedhof, Kölns größte Begräbnisstätte, wurde ab 1901 eröffnet als „Entlastungsfriedhof für Melaten“. Er wurde von Gartenbaudirektor Kowallek parkähnlich und sehr weitläufig angelegt. Hier liegen der Boxer Peter Müller/Müllers Aap, genauso wie die Karnevalsgröße Karl Berbuer, der Kirchenbaumeister Dominikus Böhm und die Bierbrauerfamilie Sion.
R-123017 | →● Haupteingang Höninger Platz, 50969 Köln, Zollstock
12.5., So, 12–14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Jüdischer Friedhof in Bocklemünd und sein 100 jähriges Bestehen

Der ehemalige Friedhofsverwalter des 1918 erstmals belegten jüdischen Friedhofs neben dem Westfriedhof führt in Vergangenheit und Gegenwart des etwa 5000 Grabstellen umfassenden Ortes sowie der traditionellen jüdischen Bestattungsriten ein. Der Friedhof in Bocklemünd ist der größte jüdische Friedhof in Köln. Viele der Grabstellen sind künstlerisch anspruchsvoll gestaltet. Zu den bedeutenden Persönlichkeiten, deren Gräber sich hier befinden zählen Lilli Jahn, Leonhard Tietz und Alphons Silbermann. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.
E-123020 | →● Jüdischer Friedhof, Eingang Venloer Str. 1152, 50829 Köln
12.5., So, 14–15:30 Uhr | 8 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € |
Winfried Günther

Frauen auf Melaten

Die Frauen auf Melaten waren Nonnen, Frauenrechtlerinnen, Schriftstellerinnen, Unternehmerinnen, Kunstmäzeninnen und großherzige Stifterinnen. Aufregende Leben, die oft vergessen sind, verbergen sich hinter den Grabsteinen. Klosterfrau Melissengeist kennt jeder, aber Maria Clementine Martin? Adele Rautenstrauch stiftete ein Museum, Mathilde Joest ein Altenstift, Laura Oelbermann wurde zu ihrer Zeit sogar im Reiseführer erwähnt. Nichts erinnert aber an die Frauen, die an diesem Ort als Hexen verbrannt wurden.
L-123040 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln
2.6., So, 12–13:15 Uhr | 1.67 UStd | 11 € |
Asja Bölke

Betrieben über die Schulter geschaut

Hotel im Wasserturm

Exklusiv, einzigartig, erlebenswert – das Hotel im Wasserturm, internationales Luxushotel im einst größten Wasserturm Europas, zählt zu den außergewöhnlichsten Herbergen in Deutschland. Hinter denkmalgeschützten, über 140 Jahre alten Mauern verbirgt sich eine Innenarchitektur von zeitloser Modernität.
A-124005 | →● Hotel im Wasserturm, Rezeption, Kaygasse 2, 50676 Köln
8.2., Fr, 16–17:15 Uhr | 1.67 UStd | 9 € |
Gernot Beißmann

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und Afternoon Tea inspired by Pierre Hermé

Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die Hausführung werden Sie bis ca. 18 Uhr zum traditionellen Afternoon Tea inspired by Pierre Hermé eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst und vom französischen Starkonditor Pierre Hermé. **Entgelt zzgl. 32 € Bewirtung.**
A-124006 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
24.2., So, 15–18 Uhr | 10 €, zzgl. Bewirtung: 32 € | **Gernot Beißmann**

Schamong Kaffee: Besuch in Kölns ältester Kaffeerösterei

Bei einer einmaligen Führung durch Schamong Kaffee wird Ihnen der Anbau, die Verarbeitung und das Rösten beschrieben und Sie können den Röstvorgang miterleben. Die umfangreiche Arbeit, die der Kaffee bereitet – von der Baumfrucht bis zum köstlichen Heißgetränk – wird detailliert erläutert. Wie lange und bei welchen Temperaturen geröstet wird, sind die Geheimnisse eines jeden Kaffeerösters. Sie haben Gelegenheit, den köstlichen Kaffee zu probieren. Entgelt **zzgl. 8 € Gebühr** für die Kaffeerösterei.
E-124009 | →● Eingang Schamong Kaffee, Venloer Str. 535, 50825 Köln
8.3., Fr, 10–12 Uhr | 10 €, zzgl. Gebühr Schamong Kaffee: 8 € | **Gernot Beißmann**

Blick hinter die Kulissen in der Shell Rheinland Raffinerie

Die Rheinland Raffinerie ist die größte deutsche Raffinerie. Damit die Arbeit an besonderen Anlagen in großer Höhe und mit explosiven Stoffen sicher ist, hat die Raffinerie ein umfassendes Programm für Arbeitssicherheit aufgelegt. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der petrochemischen Industrie. Die Teilnehmer durchlaufen auf Einladung der Rheinland Raffinerie ein Sicherheitstraining. Danach lernen Sie die Raffinerie bei einer Busrundfahrt kennen. Mindestalter 14 Jahre. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.
Anmeldeschluss 25.02.2019.
A-124010 | →● Shell Rheinland Raffinerie, Safety Center am Tor 3, Emil-Hoffmann-Str., 50996 Köln
8.3., Fr, 14–17 Uhr | 12 € |
Dr. Bernd Wellhausen

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Interessierte, die ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchten, laden wir gerne zu einem Blick „hinter die Kulissen" der AWB ein. Dabei erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung der Millionenstadt Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Wir empfehlen für die Besichtigung festes Schuhwerk. Mindestalter: 15 Jahre. Sie werden von einem Mitarbeiter der AWB in Empfang genommen.

A-124015 | →● Müngersdorf, AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
15.3., Fr, 10–11:30 Uhr | Eintritt frei

Warum Fliegen sicher ist

Besuch der Europäischen Agentur für Flugsicherheit (EASA)

Fliegen ist heute eine der sichersten Formen des Reisens. Außerdem verzeichnet der Flugverkehr das schnellste Wachstum. Aus diesem Grund hat die Europäische Union eine gemeinsame Initiative ins Leben gerufen, um Sicherheit, Zukunftsfähigkeit und Wachstum des Flugverkehrs auch langfristig sicherzustellen. Das Ergebnis dieser Initiative ist die European Aviation Safety Agency (EASA) mit Sitz in Köln. Ziel der EASA ist die Förderung der höchstmöglichen gemeinsamen Sicherheits- und Umweltstandards in der Zivilluftfahrt. Informieren Sie sich bei einem Besuch der EASA über die Aufgaben dieser europäischen Behörde. Vortrag und Film. **Anmeldeschluss 5. März 2019!**

A-124020 | →● EASa, Konrad-Adenauer-Ufer 3, 50668 Köln
15.3., Fr, 11–12:30 Uhr | Eintritt frei

Das Briefzentrum Köln-Ost in Gremberghoven

Neue Großbriefsortieranlagen mit modernster Technik

Das Briefzentrum der Deutschen Post in Köln-Gremberghoven bearbeitet sämtliche Briefsendungen des PLZ-Bereichs 51. Täglich werden hier ca. 1,2-1,4 Mio. Briefe sortiert und schließlich in Fahrzeuge für die Zustellung oder für Kunden verladen. Wir erleben, wie die Deutsche Post die täglichen Briefmengen unter Einsatz modernster Technik bewältigt.

A-124032 | →● Deutsche Post Briefzentrum Köln-Ost, Gremberghoven, August-Horch-Str. 5, 51149 Köln
19.3., Di, 18:30–20 Uhr | 8 € |
Dr. Bernd Wellhausen

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und Afternoon Tea inspired by Pierre Hermé

Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die Hausführung werden Sie bis ca. 18 Uhr zum traditionellen Afternoon Tea inspired by Pierre Hermé eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst und vom französischen Starkonditor Pierre Hermé. **Entgelt zzgl. 32 € Bewirtung.**

A-124035 | →● Innenstadt, Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
24.3., So, 15–18 Uhr | 10 €, zzgl. Bewirtung: 32 € | **Dr. Bernd Wellhausen**

Die KVB-Leitstelle in Braunsfeld

Bei einem Blick hinter die Kulissen der Überwachung und Steuerung des Betriebsablaufs der KVB erfahren wir Interessantes und Spannendes über die Zugsicherungs- und Zuglenkungsanlagen, die Haltestellenüberwachung, die Fahrgastinformation, die Bahnstromversorgung und das Funksystem. Die Führung ist **nicht** barrierefrei.

A-124037 | →● KVB-Leitstelle Braunsfeld, Haupteingang, Scheidtweilerstr. 38, 50933 Köln
5.4., Fr, 15–16:30 Uhr | 8 € | **Werner Wolf**

Besuch bei der Orgelbauwerkstatt Klais in Bonn

Klais-Orgeln sind in allen Kontinenten vertreten, in Kirchen und Konzertsälen. Die Planung jeder Orgel setzt an bei musikalischer Aufgabe, Architektur und Raumakustik. Die Baumaterialien werden ebenso berücksichtigt wie Baustil und Raumcharakter. Jede Pfeife wird eigens mensuriert und intoniert. Verschiedene Register erfordern unterschiedliche Zinn-Legierungen, und auch die Bauformen wechseln von Register zu Register. Manchmal geht es um Nuancen, bei Zungenblättern um Hundertstel Millimeter. Pfeife für Pfeife wird in sorgfältiger Arbeit ihr eigener Charakter verliehen. Grundlage ist die ständige Auseinandersetzung mit dem Klangbild bedeutender Orgeln verschiedener Epochen. Bei einem Werkstattbesuch lernen wir vieles über dieses kunstvolle und facettenreiche Handwerk. **Entgelt zzgl. Gebühr für die Orgelbauwerkstatt**. Die Führung ist eine Werkstattführung und findet vor allem im Stehen statt.

A-124041 | →● Orgelbauwerkstatt Klais, Eingang Kölnstr. 148, 53111 Bonn
6.4., Sa, 14–16:15 Uhr | 11 €, zzgl. Gebühr Klais: 9 €

Zu Besuch beim Gitarrenbauer Felix Reuter

Bei einer Führung durch sein Atelier weiht Sie Felix Reuter in die Geheimnisse des Gitarrenbaus ein. Neben der Herstellung hochwertiger Konzertgitarren, restauriert er auch historische Instrumente und unterrichtet im Gitarrenbau. Er erzählt Ihnen, wie er zu dem Beruf des Gitarrenbauers kam, und zeigt Ihnen seine umfangreiche Instrumentenausstellung. **Entgelt zzgl. Gebühr für Herrn Reuter.**
A-124042 | Eingang zum Gitarren-Atelier Felix Reuter, Sülzburgstr. 174, 50937 Köln
6.4., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 €, zzgl. Gebühr Felix Reuter: 8 € | **Gernot Beißmann**

Hotel im Wasserturm

Exklusiv, einzigartig, erlebenswert – das Hotel im Wasserturm, internationales Luxushotel im einst größten Wasserturm Europas, zählt zu den außergewöhnlichsten Herbergen in Deutschland. Hinter denkmalgeschützten, über 140 Jahre alten Mauern verbirgt sich eine Innenarchitektur von zeitloser Modernität.
A-124046 | →● Hotel im Wasserturm, Rezeption, Kaygasse 2, 50678 Köln
26.4., Fr, 16–17:15 Uhr | 1.67 UStd | 9 € | **Gernot Beißmann**

Einmol em Johr kütt d'r Rhing? Hochwasserschutz in Köln

Immer wieder tritt der Rhein über seine Ufer und verursacht Überschwemmungen und Katastrophen. Ursächlich hierfür ist meist der Mensch: So wurde der Rhein in den vergangenen zweihundert Jahren immer weiter begradigt und ausgebaggert und die Ufer befestigt. Anhand praktischer Experimente und einer Führung durch eine Hochwasserschutzhalle der Stadtentwässerungsbetriebe Köln, wo mobile Hochwasserwände, Sandsäcke und Co. lagern, lernen Sie Ursachen und potenzielle Maßnahmen gegen Hochwasser kennen.
A-124050 | →● Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 6, 51061 Köln
3.5., Fr, 14–16 Uhr | 10 € | **Veronika Dunkel**

Abwasserreinigung im Klärwerk Stammheim

Wattestäbchen, Essensreste und Medikamente landen in unseren Toiletten und müssen im Klärwerk aufwändig herausgefiltert werden, bevor das Wasser dem natürlichen Kreislauf zurückgegeben werden kann. Lernen Sie mit uns, wie schmutziges Wasser gesäubert wird – mit Experimenten und einer Führung über das größte Klärwerk Kölns!
A-124080 | →● Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 6, 51061 Köln
14.6., Fr, 14–16 Uhr | 10 € | **Veronika Dunkel**

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und Afternoon Tea inspired by Pierre Hermé

Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die Hausführung werden Sie bis ca. 18 Uhr zum traditionellen Afternoon Tea inspired by Pierre Hermé eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst und vom französischen Starkonditor Pierre Hermé. **Entgelt zzgl. 32 € Bewirtung.**
A-124095 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
21.7., So, 15–18 Uhr | 10 €, zzgl. Bewirtung: 32 € | **Werner Wolf**

Künstlerisches Köln

Kölner Künstlern über die Schulter geschaut: zu Gast bei Kristina Kanders

Die Kölner Künstlerin Kristina Kanders blieb nach ihrem Kunststudium in New York fast 20 Jahre in den USA, gab weltweit Konzerte und Unterricht. Nach ihrer Rückkehr nach Köln 2005 produzierte sie mehrere CDs, Kunst- und Musikvideos. Ausstellungen und Konzerte in Deutschland folgten. Seit 2012 widmet sie sich vollständig der bildenden Kunst. Ihre bildnerischen Werke stehen in nichts ihrer beeindruckenden musikalischen Schaffenskraft nach. Die vielseitige Künstlerin zeigt uns ihre Malerei und einige großformatige Papierarbeiten in ihrem Atelier in Lindenthal. Lernen Sie die sehenswerten „Disappearing Housewives" oder „Herrn Hans Wurst" kennen!
A-125004 | →● Atelier Jo Pellenz, Düsseldorfer Str. 129, 51063 Köln
27.1., So, 15–16:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Fotografie als Streetart: DICHYK im Atelier Kunstbruder

Wer sagt, die Streetart sei in Berlin zu Hause, der kennt die Kölner Szene schlecht. Diana Chyk (DICHYK) arbeitet als Fotografin, Malerin und Grafikerin in den Räumen der Galerie KUNSTBRUDER. Das Spiel mit Größenverhältnissen charakterisiert ihre Fotocollagen, Stencils und Kunstdrucke. Bei unserer Führung erläutert die Malerin und Grafikerin ihre Arbeitsweise. Sie zeigt, wie die Kunstdrucke aus bearbeiteten Fotografien entstehen. Auch erklärt sie Prinzipien und Wirkungsweisen von Streetart allgemein. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, sich im integrierten Café KUNSTBRUDER auszutauschen (Verzehr auf eigene Rechnung).
A-125006 | →● Eingang Kunstbruder, Händelstr. 51, 50674 Köln
19.3., Di, 15–16:30 Uhr | 8 € | **Angelika Putzig**

Kunst-Handwerker und Künstler im Severinsviertel

In der Kölner Südstadt haben sich unterschiedlichste Kunst-Handwerker, Künstler und Designer niedergelassen. Die Führung besucht einige der Läden und Werkstätten in der zweiten Reihe: u.a. das Modeatelier von Elisabeth Viehweger, eine Kölner Graphikwerkstatt und den Porzellanrestaurator Eberhard Schulz.
A-125008 | →● Platz „An der Eiche", 50678 Köln
25.5., Sa, 11–13:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Kölner Künstlern über die Schulter geschaut: zu Gast bei Tina Wille

Tine Wille ist eine vielseitige Künstlerin. In ihrem Atelier sind wir auf den Spuren ihrer Kreativität, die sich in ganz unterschiedlichen Ausdrucksformen zeigt – von Malerei über Grafik bis zur Performance. Im Gespräch mit ihr tauchen wir ein in Bilderwelten und Schaffensprozesse zur Realisierung ihrer kreativen Vorstellungen in den unterschiedlichen Medien. Tine Wille hat Malerei an der Alanus-Hochschule und Kulturpädagogik HdK Berlin studiert, sie ist Mitglied der Produzentengalerie Kunstgewinn in Köln.
A-125009 | →● Atelier Jo Pellenz, Düsseldorfer Str. 129, 51063 Köln
26.5., So, 15–16:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Street Art Foto Tour im Belgischen Viertel

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. Die Tour endet mit einer kleinen Kaffeepause in der Streetart Galerie/Restaurant Kunstbruder (Verzehr auf eigene Rechnung). Dort lohnt noch ein Blick auf die von ihnen ausgestellten Kunstwerke.
A-125010 | →● Eingang Kunstbruder, Händelstr. 51, 50674 Köln
23.6., So, 16–16:30 Uhr | 8 € | **Angelika Putzig**

Hinter den Kulissen

Köln hat eine große und vielfältige freie Theaterszene. Von großen Theatern bis zu kleinen Theatern, ob im Wohnzimmer, im Keller, Künstler- oder Werkstatttheater. Wir schauen in unseren Führungen hinter die Kulissen – sofern es welche gibt – und vermitteln, wie kleinere Theater arbeiten, wie Tourneethater funktioniert oder wie ein Stück entsteht.

Theater der Keller

Lernen Sie das älteste Privattheater Kölns einmal anders kennen

Unsere Dramaturgin führt Sie anhand der Uraufführung „Bilqiss“ von Saphia Azzeddine in die Arbeit des Theaters ein. Wie entsteht eine Inszenierung? Was passiert vom ersten Buchstaben bis hin zur fertigen Aufführung? Es erwartet Sie ein spannendes Gespräch mit anschließender Theaterführung und der Vorstellung „Bilqiss“ von Saphia Azzeddine. Die Vorstellung startet um 20 Uhr.
Mehr Information über das Stück unter: www.theater-der-keller.de „Wären alle Vorstellungen so, wie die Uraufführung des entstandenen Stückes, man müsste täglich ins Theater gehen. (...) Obschon die Gefahr groß ist, dass Franziska Seifert ob ihrer Bombenrolle ihre Mitspielerinnen blass aussehen lässt, ist genau das Gegenteil der Fall. Die drei Frauen leisten – Hand in Hand und als Schwestern im Geiste – Großartiges. Unbedingt ansehen!“ Kölnische Rundschau, 28.9.17. **Im Preis ist nur die Führung enthalten, Theaterkarten müssen separat im Vorfeld beim Theater gekauft werden.**

A-125054 | →● Theater der Keller, Kleingedankstr. 6, 50677 Köln
19.1., Sa, 18 – 19:30 Uhr | 11 €

Kölner Künstler Theater (KKT)

Das Kölner Künstler Theater (KKT) ist ein freies Theater, das sein Zuhause in barrierefreien Räumen mit großem Saal und schönem Café hat. Die Führung durchs KKT geht von unserem Café in den Theatersaal und von dort hinter die Bühne, in Garderobe und Technik und wieder ins Café. Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen – es geht um uns als Theater und Sie als Publikum, um Produktionen, Workshops, kulturelle Bildung und Barrierefreiheit, um Förderungen und Finanzierungen – und vor allem um Ihre Fragen. Im Anschluss kann unsere Aufführung besucht werden. **Im Preis ist nur die Führung enthalten, Theaterkarten müssen separat beim Theater gekauft werden.**

A-125060 | →● Kölner Künstler Theater, Grüner Weg 5, 50825 Köln
8.2., Fr, 18–19:30 Uhr | 11 € |
Dr. Ruth zum Kley

KABARETT A-Z

Das vielleicht kleinste Theater Kölns....

.... ist schnell besichtigt. Was darin passiert, wie es überhaupt dazu kam und wie man es schafft, über Text, Regie, Schauspiel, Fotos, PR und Theaterleitung alles ohne finanzielle Unterstützung selbst zu bewerkstelligen, das erfahren interessierte Teilnehmende, wenn Theaterleiter Frank Zollner nach einem kurzen Rundgang gerne Ihre Fragen beantwortet.

A-125065 | →● KABARETT A-Z, Krefelder Str. 26, 50670 Köln
18.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 11 € |
Frank Zollner

Führung über die Bühnenbaustelle am Offenbachplatz

Die von Wilhelm Riphahn entworfenen Bühnenbauten am Offenbachplatz gehören zu den prominentesten architektonischen Zeugnissen des Wiederaufbau Kölns nach dem 2. Weltkrieg. Die Eröffnung des Opernhauses 1957 durch den Bundeskanzler Konrad Adenauer fand weltweit ein großes Echo, Gastspiele der Mailänder Scala (mit Maria Callas) und dem New York City Ballett in den ersten Spielzeiten unterstreichen die große symbolische Bedeutung: Es war auch ein politisches Statement, dass das eines der ersten großen, neu errichteten öffentlichen Gebäude Kölns ein Theater war. Nachdem die für 2015 geplante Wiedereröffnung kurzfristig abgesagt werden musste, überwiegen in der öffentlichen Wahrnehmung aktuell die Schwierigkeiten mit der Bühnenbaustelle die architektonische und historische Bedeutung des Gebäudeemsembles.
Sie haben bei unserer Baustellenführung die Möglichkeit, den Dingen auf den Grund zu gehen, die Fortschritte zu erkennen und sich selbst ein Bild von der aktuellen Situation zu machen. **Bitte beachten Sie dazu noch die folgenden Punkte:**
Die Führung ist nicht barrierefrei. Die Teilnahme an der Führung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Bühnen stellen den Teilnehmenden eine persönliche Sicherheitsausrüstung (Sicherheitsschuhe, Sicherheitshelm, Warnweste) zur Verfügung, ohne die eine Teilnahme an der Führung nicht möglich ist.
Weitere Gruppenführungen können direkt unter www.sanierung.buehnen.koeln vereinbart werden.

A-125070 | →● Baustelleneinfahrt Tor 1, Gegenüber Glockengasse Haus 4711, Glockengasse 4, 50667 Köln
19.3., Di, 15–17 Uhr | entgeltfrei

Fremdsprachige Führungen

Picasso

Le Musée Ludwig après Barcelone et Paris dispose de la troisième plus grande collection Picasso au monde.Toutes les phases de production de l‘artiste ainsi que tous les genres, matériaux et techniques sont représentés. Nous parlerons des différentes époques de l‘oeuvre de Picasso:la période bleue, rose, le cubisme, le classicisme, la période des ballets russes et les années après la seconde guerre mondiale. Nous verrons comment les femmes et muses ont influencé sa peinture. Enfin, nous parlerons de la personnalité de l‘artiste, de ses relations familiales et de son héritage comprenant un nombre colossal d‘oeuvres. Visite guidée, bon niveau en français requis.
Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.

A-440102 | →● Innenstadt, Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1
23.2., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Florence Luxen

Comment regarder la photographie?

Jeff Wall et Andreas Gursky

Jeff Wall, né en 1946 à Vancouver, est un photographe canadien. Issu de l’art conceptuel, il s’inspire du programme de Baudelaire et Manet et se veut être “le peintre de la vie moderne”. La photographie est-elle une représentation comparable à de grandes toiles? Découvrons ensemble trois de ses photographies exposées au musée Ludwig. Andreas Gursky, né en 1955 est un photographe allemand, élève de Bernd et Hilla Becher et appartenant à l’école de Düsseldorf. Découvrons ensemble deux de ses œuvres. Quelles sont les différences et les points communs? Comment exploitent-ils l’impression de réalité et d’immédiateté que le médium photographique donne aux spectateurs. Examinons attentivement leur composition digitalisée et non plus l’opération événementielle. Visite guidée en français facile (A2). **Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.**

A-440103 | →● Innenstadt, Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1
23.3., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Comment regarder l'art?

Découvrons ensemble certains tableaux en plaçant artiste et oeuvre dans leur contexte socio-culturel. Quelle est la place qu'ils occupent dans l'histoire de l'art? Comment sont-ils façonnés et sur quoi sont-ils fondés? Expriment-ils une position morale ou politique? Et quelle est leur actualité? Visite guidée en français facile (A2). **Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-440104 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Eingang, Martinstr. 39, 50667 Köln
1.6., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

1919 en el arte

Museum Ludwig – Führung
Este año celebramos el centenario de la VHS de Colonia. Con ocasión esta ocasión nos acercamos a la colección del Museo Ludwig para hablar sobre una época especialmente interesante en el mundo del arte. Los años de entre guerras fue una época con multitud de expresiones artísticas, como el expresionismo, la Nueva Objetividad y el inicio de otras tendencias vanguardia, de las que vamos a hablar en nuestra visita. Visita guiada en español fácil. (A2)**Vorherige Anmeldung erforderlich. Museumseintritt extra.**
A-460015 | →● Museum Ludwig, Information, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
9.2., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Rojo: El color de la vida

Wallraf-Richartz-Museum – Führung
El color rojo considerado como un color que se asocia a la vida, a la guerra, al peligro y a la pasión. Además es uno de los principales colores en la historia del arte. Desde la Edad Media, pasando por el Renacimiento y el Barroco, donde aparece unido al lujo, la simbología del color ha ido cambiando con los tiempos. En nuestra guía vamos a analizar estos y otros ejemplos dónde el color rojo es el protagonista.Visita guiada en español fácil (A2). **Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-460016 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Eingang, Martinstr. 39, 50667 Köln
16.3., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Dos mujeres artistas de la Bauhaus: 100 años Bauhaus

Museum für Angewandte Kunst – Führung
Otro aniversario nos lleva esta vez al MAKK, celebramos 100 años de la fundación de la Bauhaus en Weimar. Con este motivo el museo ha organizado una exposición de dos mujeres de Colonia que fueron alumnas de esta escuela. Margarete Heymann-Loebenstein artista que se dedicó al diseño de cerámica en combinación con la diseñadora de escenografía teatral Marianne Ahlfeld-Heymann. Visita guiada en español fácil. (A2) **Vorherige Anmeldung erforderlich. Museumseintritt extra.**
A-460017 | →● Innenstadt, Museum für Angewandte Kunst, An der Rechtsschule, 50667 Köln
11.5., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Brujas de Colonia

Stadtführung
Durante los inicios de la Edad Moderna, Colonia se consideró como un bastión en la persecuciones de brujas. La más famosa se llamaba Katharina Henot y su historia ha llegado hasta nuestros días. Partiendo de la Iglesia de San Andreas continuamos nuestra visita por el centro de Colonia por diferentes estaciones que nos relatan el destino de estas mujeres. Visita guiada en español fácil (A2). **Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-460018 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
30.6., So, 14–13 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Tierisch Köln

Tropenfeeling im Kölner Zoo – Hippodom und Regenwald

Wir nehmen uns Zeit für zwei Tierhäuser im Kölner Zoo, die sich durch eine üppige Bepflanzung und frei fliegende Vögel auszeichnen. Im Hippodom leben Tiere aus einer afrikanischen Flusslandschaft, z.B. Krokodile, Flusspferde und Vögel. Seit kurzem gibt es auch Erdferkel! Im ostasiatischen Regenwald finden wir neben besonderen Vögeln auch Gehege mit Ottern, Borkenratten und Gibbons. Neben Besonderheiten einzelner Arten geht es auch um tiergärtnerische Aspekte: wie behält man den Überblick über die „freilebenden" Tiere, wie züchtet man hier oder behandelt ein krankes Tier, wie stellt man sicher, dass Besucher die Tiere auch sehen und welche Pflanzen eignen sich? (Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127010 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Str. 173, 50735 Köln
16.2., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Gruppenleben – eine Führung zu den Affenarten im Kölner Zoo

Der Kölner Zoo hält derzeit 18 verschiedene Primatenarten. Alle leben in freier Wildbahn in sozialen Verbänden, dies ist geradezu ein Wesensmerkmal der ganzen Tiergruppe – und etwas, das wir mit ihnen gemeinsam haben. Bei dieser Führung erfahren wir, wie unterschiedlich das Gruppenleben der Arten ist und was das für die Haltung und Zucht der Tiere im Zoo bedeutet. Wir besuchen insbesondere die Menschenaffen, aber auch die Lemuren, Paviane, Krallenaffen, Kapuziner, Brüllaffen. (Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127025 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Str. 173, 50735 Köln
9.3., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Von kleinen und großen Raubtieren im Kölner Zoo

Alle Raubtiere sind Säugetiere. Die Ordnung der Raubtiere teilt sich auf in Hunde- und Katzenartige. Zu den Hundeartigen zählen im Kölner Zoo die Bären, einschließlich den Waschbären und dem kleinen Panda. Zu den Katzenartigen gehören beispielsweise Löwen, Tiger und auch die Erdmännchen. Bezüglich ihres Aussehens und ihrer Lebensweise sind Raubtiere sehr unterschiedlich. Als gemeinsames Merkmal haben sie ein starkes Gebiss, damit sie ihre Beute töten und zerkleinern können. Sie haben einen kurzen Darm, weil sie meist nur Fleisch essen. Aber sind wirklich alle Raubtiere Fleischfresser? Finden Sie es heraus. Freuen Sie sich auf ein paar Stunden gemeinsam mit den Raubtieren des Kölner Zoos. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127026 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Str. 173, 50735 Köln
30.3., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Dr. Britta Göhlen

Von Cheetah-Run bis Ferkelball – Tierbeschäftigung im Kölner Zoo

In modernen Zoos steht zunehmend die Beschäftigung der Tiere im Fokus. Dabei geht es weniger darum, die Tiere vor vermeintlicher Langeweile zu bewahren. Eher ist es ein auf die Tierart abgestimmtes Fitnesstraining, das die natürlichen Fähigkeiten fördert und unerwünschte Verhaltensweisen vermindert. Im Zooalltag soll das außerdem möglichst wenig zusätzliche Arbeit machen und nichts kosten – eine echte Herausforderung für die Kreativität engagierter TierpflegerInnen. Was in Fachkreisen Enrichment, also Bereicherung, genannt wird, ist ein spannender Aspekt der Tiergartenbiologie, von

dem auch die Zoobesucher profitieren, weil sie mehr Tieraktivität zu sehen bekommen. Wie der Kölner Zoo seine Tiere fit hält, zeigt uns dieser Rundgang in vielen Beispielen bei unterschiedlichen Tierarten.(Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.) **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127030 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Str. 173, 50735 Köln
18.5., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Monika Bugdahn

Tiere im Lebensraum Wasser

Im Kölner Zoo leben viele Tiere, die ans Leben im Wasser angepasst sind. Neben den Knorpel- und Knochenfischen im Aquarium zeigen auch Säugetiere typische Adaptionen. Der Fischotter beispielsweise hat ein sehr dichtes Haarkleid. Zudem nutzt er einen Trick, um sich gegen Kälte im Wasser zu schützen. Pinguine isolieren sich mit einer dicken Fettschicht. Aber warum können sie nicht fliegen, obwohl sie Vögel sind? Auch das Nilkrokodil, das Flusspferd und der Seelöwe leben problemlos im Wasser. Wieso sind sie dazu prädestiniert? Kommen Sie vorbei und lernen Sie ebenfalls, was Flamingos, Pelikane und andere Wasservögel so besonders macht. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127053 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen, Riehler Str. 173, 50735 Köln
29.6., Sa, 10–13 Uhr | 12 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Vogelarten des Waldes beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
A-127027 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst
1.5., Mi, 7–10:45 Uhr | 5 UStd | 14 € |
Holger Sticht

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln des Gestüts und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben.
A-127050 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
5.6., Mi, 15–16:30 Uhr | 10 €

A-127051 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
27.6., Do, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Rolf-Dieter Gertz

A-127080 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
18.7., Do, 15–16:30 Uhr | 10 €

A-127096 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
16.8., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Rolf-Dieter Gertz

A-127099 | →● Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51109 Köln
30.8., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € |
Rolf-Dieter Gertz

Ab ins Grüne: Wanderungen und Touren

After Work Wanderung

Was gibt es Schöneres, als den Feierabend draußen zu verbringen? Was außerdem Kakaoplantagen, Kräne, die Königlich Preußische Eisenbahn und Kaiser gemeinsam haben, erkunden wir auf einer leichten Kurzwanderung. Unterwegs gibt es Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten und Naturphänomenen. Unser Weg führt uns von der Kölner Altstadt nach Poll und über die Hohenzollernbrücke zurück in die Altstadt. Mit einer Strecke von knapp 9 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.
A-128005 | →● Jan von Werth Brunnen, Alter Markt, 50667 Köln
4.4., Do, 18:30–21:50 Uhr | 4.44 UStd | 12 € | **Julia Pung**

Botanische Frühlingswanderung zu den Blausternchen im Siebengebirge

Im Wald beginnt der Frühling auf dem Boden, noch bevor die Bäume Blätter haben. Je nach Wetterverlauf finden wir Buschwindröschen, Scharbockskraut, Lerchensporn und als Besonderheit des Gebiets auch Teppiche der seltenen Blausternchen. Nach der langen Winterzeit genießen wir das Wandern trotz einiger Steigungen auf dem abwechslungsreichen Rheinsteig von Bonn-Beuel nach Königswinter (15 km). Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der Bahn, **zuzüglich ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128008 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
6.4., Sa, 8:45–19 Uhr | 13.67 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Stommelner Busch

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr der beste Zeitpunkt. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist – wie bei Pilzen – die genaue Artenkenntnis. Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln. Darum werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten, die in diesem Wald schön ausgeprägt ist.
A-128010 | →● Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Further Weg 55, 50769 Köln
13.4., Sa, 15–18 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Die frühe Möwe fängt die Krabbe

Wo die (sehr frühe!) Möwe die Krabbe fängt – und was außerdem Kakaoplantagen, Kräne, die Königlich Preußische Eisenbahn und Kaiser gemeinsam haben – erkunden wir auf einer leichten Kurzwanderung. Unterwegs gibt es Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten und Naturphänomenen. Unser Weg führt uns von der Kölner Altstadt nach Poll und über die Hohenzollernbrücke zurück in die Altstadt. Mit einer Strecke von knapp 9 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.
A-128013 | →● Jan von Werth Brunnen, Alter Markt, 50667 Köln
16.4., Di, 6:30–9:50 Uhr | 4.44 UStd | 12 € | **Julia Pung**

Die bizarre Buntsandsteinwelt rund um Nideggen/Rurtal

Wir wandern durch das frühlingsgrüne Rurtal zur historischen Stadt Nideggen. Von dort haben wir einen wunderbaren Blick in die Eifel. Weiter geht es zu den roten und bizarren Buntsandsteinfelsen hoch über dem Rurtal. Die Geologie, die Entstehungsgeschichte und der Lebensraum (Fauna, Flora) des Naturschutzgebiets wird erklärt. Einkehrmöglichkeit (auf eigene Kosten) am Ende der Wanderung. Wegstrecke ca. 12 km. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 10 € Fahrtkosten** .
A-128015 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.4., So, 9:15–19 Uhr | 13 UStd | 24 € |
Peter Stochay

Heimische Heilpflanzen

Die starke Verbundenheit mit der Natur und die Lust am Entdecken heimischer Heilpflanzen werden wir an diesem Nachmittag gemeinsam genießen. Die Pflanzen variieren je nach Klima und Fundort, z.B. Eberesche, Beifuß, Holunder, Goldrute, Hagebutte, Hopfen, Johanniskraut, Klee, Oregano, Pastinak, Rainfarn, Schafgarbe, Wegwarte, Wermut und wilde Möhre. Gemeinsam können wir Verwendungsmöglichkeiten der Pflanzen besprechen.
M-128020 | →● Am Stammheimer Schloßpark, 51061 Köln
11.5., Sa, 14–17 Uhr | 12 € |
Andrea Laudenberg

Wald, Wasser und ewige Ruhe

Unsere mittelschwere Stadtwanderung führt uns vom Waldlabor Köln-Marsdorf über Lindenthal nach Melaten. Es erwarten uns kurze Führungen durch das Waldlabor und über den Melatenfriedhof sowie ein Besuch im Wildpark Lindenthal und möglichen Wildvogelbeobachtungen an Weihern und Kanälen. Mit einer Strecke von 14 km und einem Gehtempo von gut 4 km in der Stunde eignet sich die mittelschwere Wanderung für geübtere Wanderer.
A-128023 | →● KVB-Haltestelle Stüttgenhof, 50858 Köln
18.5., Sa, 14 – 21:20 Uhr | 9.78 UStd |
20 € | **Julia Pung**

Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der Namen gebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach.
P-128025 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen
19.5., So, 9:40–12:40 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Kanufahrt auf Agger, Sieg und Rhein für Anfängerinnen und Anfänger

Wir starten unsere Tour in Lohmar auf der Agger. In Troisdorf mündet die Agger in die Sieg, die bis zu ihrer Mündung in den Rhein durch eine romantische Wiesen- und Auenlandschaft fließt. Zum Schluss paddeln wir noch ca. 800 Meter auf dem Rhein bis in den Hafen von Niederkassel-Mondorf. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zzgl. 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.
A-128026 | Treffpunkt wird mitgeteilt
19.5., So, 10–19 Uhr | 12 UStd | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € |
Theo Jakobs

Im Westen viel Grünes – mit dem Fahrrad durch den Äußeren Grüngürtel

Der äußere Grüngürtel im linksrheinischen Köln ist die größte zusammenhängende Grünfläche der Stadt. Von Süd nach Nord radelnd wird einem während dieser Tour bewusst, was für ein Schatz der Grüngürtel für Köln ist. Auf der abwechslungsreichen Fahrt erleben wir weitläufige Parks, Weiher und kleine Seen, große Getreidefelder, alte Wälder, Felsengärten und neue Perspektiven auf den Kölner Dom. Raus ins Grüne mal ganz anders. Länge ca. 36 km. Die Wegstrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.
A-128030 | →● KVB Haltestelle Heinrich-Lübke-Ufer, 50669 Köln
19.5., So, 12–17:30 Uhr | 7.33 UStd | 17 € |
Michael Schulze

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion am Rand von Worringen

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist das Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen.
A-128032 | →● S-Bahn Linie 6, 11, Haltesstelle Köln-Worringen, 50796 Köln
23.5., Do, 16–19 Uhr | 12 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Moderne Landwirtschaft

Sind eine vielfältige, moderne landwirtschaftliche Produktion und Biodiversität miteinander vereinbar?

Gut Neu-Hemmerich ist ein Demo-Betrieb des Biodiversitätsprojektes F.R.A.N.Z., was beweist, dass Landwirtschaft und Biodiversität sehr wohl zusammen funktionieren können. Bei der Besichtigung erhalten wir einen Überblick über den Anbau von Winterweizen, Braugerste, Raps, Zuckerrüben, Kartoffeln und Biodiversitätsflächen. Wir lernen, wie man Kartoffeln regional vermarktet, wie sich der Betrieb mit eigener Energie versorgt und die Kartoffelkühlung tagsüber weitgehend mit Solarenergie betrieben werden kann. Landwirt Lindemann-Berk führt uns durch seinen modernen Betrieb.
A-128035 | →● Gut Neu-Hemmerich, Bachemer Str. 6, 50226 Frechen
24.5., Fr, 16–18:30 Uhr | 5 € |
Cornel Lindemann-Berk

Färberwaid und Brennender Busch – Botanische Wanderung auf dem Rheinsteig

Neue Strecke!

Diese Wanderung oberhalb von Leutesdorf (16 km) erfordert etwas Kondition, aber es lohnt die Mühe! Wir folgen dem Rheinsteig auf einem besonders schönen Teilstück Richtung Neuwied und genießen weite Aussichten ins Rheintal. In einem versteckten Naturschutzgebiet wachsen Diptam, Graslilien und Hauswurz. Ein wildes Bachtal, Waldwege und eine Einkehr, die einer einheimische Pflanze gewidmet ist, sind weitere Highlights dieser abwechslungsreichen Wanderung. (Einkehr auf eigene Kosten.) Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der DB, **zuzüglich ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128038 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
25.5., Sa, 8:45–20 Uhr | 15 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Orchideen in der Eifel

Orchideen wachsen nicht nur in den Tropen, sondern auch bei uns. Man muss aber wissen, wo sie zu finden sind und wie man sie erkennt. Auf unserer schönen Wanderung von Blankenheim-Wald über Marmagen (Zwischeneinkehr auf eigene Kosten) nach Nettersheim sehen wir verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten und erfahren viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie – und andere Pflanzen. Wir wandern 16 km mit kurzen Steigungen. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der Bahn, **zuzüglich ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128069 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
8.6., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

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 entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.
A-128074 | →● Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
9.6., So, 14–17 Uhr | 10 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge" Kölns und als „gepflegter" Staatsforst. Doch seit einigen Jahren ist der Königsforst auch ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet. Denn seltene Arten und Lebensräume konnten dort stellenweise überdauern. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren vorstellen.
P-128076 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst
15.6., Sa, 10–13 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Ab in den Park – eine urbane Radtour durch das Kölner Stadtgrün

Der Süden
Die Expedition in die grüne Großstadtwildnis startet im Rheinpark in Deutz. Vom ehemaligen Bundesgartenschaugelände am Rhein geht es zunächst durch das Rechtsrheinische. Kennen Sie schon den Humboldtpark und den Alten Jüdischen Friedhof? Nachdem wir die Rheinseite gewechselt haben, entdecken wir die vielseitige Parklandschaft im Kölner Süden. Und zwischendurch finden sich mit Sicherheit auch perfekte Orte für das kleine Pausen-Picknick. Nach dieser Tour werden Sie Köln mit anderen „grüneren" Augen sehen. Länge ca. 30 km. Die Wegestrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.
A-128080 | →● Tanzbrunnen im Rheinpark, Haupteingang, Rheinparkweg 1, 50679 Köln
16.6., So, 12–17 Uhr | 6.67 UStd | 17 € |
Michael Schulze

Sommerwanderung mit Basteln aus Naturmaterialien

Leichte Stadtwanderung, die auf schmalen Pfaden und am Rheinufer etwas Trittsicherheit erfordert. Mit kurzer Führung durch Skulpturenpark und Flora, Erläuterungen zu Flora und Fauna in der Rheinaue und im Cranachwäldchen sowie einer kleinen Bastelei aus unterwegs gefundenen Naturmaterialien. Mit einer Strecke von 10 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.
A-128081 | →● Nebeneingang Skulpturenpark Köln, Riehl, Konrad-Adenauer-Ufer 115, 50668 Köln
16.6., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd | 13 € |
Julia Pung

Barock trifft Natur: Von Schloss Augustusburg zu Schloss Falkenlust und zurück

Seit 1984 stehen die beiden Schlösser und der Barockgarten auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes der Menschheit und damit über zehn Jahre länger als der Kölner Dom. Durch die Zusammenführung von Architektur, Plastik, Malerei und Gartenkunst ist ein einmaliges Ensemble des deutschen Rokoko von höchstem Rang entstanden. An vielen Stellen in der Natur sieht man, dass der Park sowohl dem französischen Gartenarchitekt Dominique Girard als auch den Preußen des 19. Jahrhunderts sein heutiges Aussehen zu verdanken hat. Wir betrachten die barocke Gartenanlage mit Broderieparterre und Boskette, vorbei an Linden-, Buchen-, Eichen- und Kastanienalleen über Poppelsdorfer und Falkenluster Allee zum Schloss Falkenlust. Strecke: ca. 7 km.
A-128083 | →● Vor dem DB-Bahnhof Brühl
23.6., So, 14–17 Uhr | 10 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Moorlilie und Sonnentau – Botanische Wanderung zum Dahlemer Moor

In der Nähe von Dahlem in der Eifel gibt es ein kleines Moor, das unter Naturschutz steht und durch einen Bohlenweg zugänglich ist, so dass man nah an seltene Pflanzen heran kommt. Wir sehen dort Wollgras, Sonnentau, Moorlilie und Glockenheide, erfahren, wie ein Moor entsteht und was diesen Lebensraum so besonders macht. Insgesamt wandern wir 15 km mit nur leichten Steigungen. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128086 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
20.7., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zzgl. 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.
A-128090 | Treffpunkt wird mitgeteilt
27.7., Sa, 10–19 Uhr | 12 UStd | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € |
Theo Jakobs

Früchten auf der Spur – Botanische Wanderung von Opladen nach Leichlingen

Für diese Wanderung müssen wir nicht weit fahren: Ganz in der Nähe des Ballungszentrums Köln-Leverkusen gibt es recht urwüchsige Natur zu entdecken! Wir folgen für eine längere Zeit der hier im natürlichen Bett mäandernden Wupper und steigen dann durch Wald zu Streuobstwiesen auf. Auf Waldwegen passieren wir Seitenbäche der Wupper und erreichen nach abwechslungsreichen 15 km Leichlingen, wo wir uns mit einer Schlusseinkehr stärken, bevor es aus dem beschaulichen kleinen Ort zurück nach Köln geht. Im Fokus stehen die Früchte und Samen verschiedener Kräuter und Bäume. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Einkehr auf eigene Kosten. Anreise mit der Bahn, **zzgl. ca. 4 € Fahrtkosten.**
A-128093 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
17.8., Sa, 9–19 Uhr | 13.33 UStd | 22 € |
Monika Bugdahn

Zur Heideblüte in die Wahner Heide

Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen machen hier eine erstaunliche Artenvielfalt möglich. Auf dem Weg zu einigen der interessantesten Ecken der nördlichen Wahner Heide werden Ihnen die Schönheit, der Wert, aber auch die Bedrohung dieser einzigartigen Kulturlandschaft vor Augen geführt.
P-128096 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen
18.8., So, 9:40–12:40 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Kanufahrt auf der Ruhr für Anfängerinnen und Anfänger

Wir paddeln die Ruhr von Bochum-Stiepel über Hattingen bis Bochum-Dahlhausen. Die Ruhr ist auf diesem Streckenabschnitt umsäumt von Wiesen und Wäldern, sodass man nicht glauben mag, mitten im Ruhrgebiet zu sein. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zzgl. 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.
A-128097 | Treffpunkt wird mitgeteilt
18.8., So, 10–19 Uhr | 12 UStd | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € |
Theo Jakobs

Heilpflanzen für Kräuterbuschen entdecken und verarbeiten

Die starke Verbundenheit mit der Natur und die Lust am Entdecken heimischer Heilpflanzen werden wir an diesem Nachmittag gemeinsam genießen. Entdeckt und gesammelt werden Kräuter, die in den Kräuterbuschen Verwendung finden. Diese variieren je nach Klima und Fundort, z.B. Eberesche, Beifuß, Holunder, Goldrute, Hagebutte, Johanniskraut, Klee, Oregano, Pastinak, Rainfarn, Schafgarbe, Wegwarte, Wermut und wilde Möhre. Gemeinsam können wir dann Kräutersträuße binden. Die Zusammenstellung ist je nach Region sehr unterschiedlich, was die Anzahl oder die Kräutersorten betrifft. Es ist immer eine heilige Zahl wie etwa 7, 12, 24, 72 oder sogar 99 verschiedene Kräuter. Die Sträuße können Sie mit nach Hause nehmen.
M-128099 | →● Am Stammheimer Schloßpark, 51061 Köln
25.8., So, 14–17 Uhr | 12 € |
Andrea Laudenberg

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

Über Kölns Stadtgrenzen hinaus

Europa erleben in Brüssel

Mit Besuch des Europäischen Parlaments
Vormittags Freizeit und geführter Stadtrundgang durch die Brüsseler Innenstadt. Nachmittags Besuch des Europäischen Parlaments und Informationsgespräch mit Axel Voss, Mitglied des Europäischen Parlaments. Anschließend schauen wir uns das Parlamentarium, ein interaktives Museum an. **Anmeldeschluss: 7.2.2019!** Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis oder Reisepass mit.
A-129003 | →● Haltestelle für Reisebusse, Komödienstraße, 50667 Köln
6.3., Mi, 7:30–21 Uhr | 18 UStd | 38 € |
Dr. Bernd Wellhausen

Klein Tokio am Rhein

Düsseldorf hat eine der größten japanischen Gemeinden in Europa. Warum Düsseldorf? Die Geschichte der ersten japanischen Delegation 1862 sowie die Entwicklung zur Niederlassung heutiger japanischer Firmen und der Zuzug der Familien werden erklärt und spezifische Einrichtungen besucht. Natürlich wird auf Wunsch auch „Sushi“, das Gericht, das wir mit Japan verbinden, probiert.
A-129004 | →● Düsseldorf, Ecke Schadowstr./Blumenstr./vor dem Eingang der Schadowarkaden, 40212 Düsseldorf
8.3., Fr, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Arnulf Pfennig**

Kunterbuntes über die Altstadt Düsseldorf

Die Landeshauptstadt Düsseldorf hat ein starkes Profil, das aus Vielfalt besteht. Der Ort Altstadt übt eine einzigartige Attraktivität auf die Menschen aus. Mit der Führung werden die Themen der Kunst in Düsseldorf, des Altbiers, geschichtliche und aktuelle Ereignisse behandelt. Die Führung beinhaltet sachliche Mitteilungen, Anekdoten, unterhaltsame und humorvolle Geschichten.
A-129005 | →● Deutsche Oper am Rhein, Eingangsbereich, Heinrich-Heine-Allee 16a, 40213 Düsseldorf
5.5., So, 14–18:30 Uhr | 6 UStd | 9 € |
Arnulf Pfennig

Geschichte hautnah: Der Kanzlerbungalow und das Haus der Geschichte

Fahrt nach Bonn dorthin, wo Geschichte geschrieben wurde
Als ehemalige Hauptstadt der Bundesrepublik Deutschland beherbergt Bonn eine der spannendsten Dokumentationen der Nachkriegszeit: das Haus der Geschichte. Selbige Geschichte wurde im in unmittelbarer Nähe gelegenenen Kanzlerbungalow von 1964 bis 1999 geschrieben. Kommen Sie mit uns nach Bonn auf zwei Führungen im Museum und in des Kanzlers Wohnhaus und spüren Sie diese Geschichte nach, die sich auf unser Heute auswirkt. Bitte bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis mit. Mit freundlicher Unterstützung des Bonner Hauses der Geschichte.
A-129006 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
13.4., Sa, 9–15:30 Uhr | 7.33 UStd | 19 € zzgl. Fahrtkosten.

Skurriles Düsseldorf – informative und unterhaltsame Führung

Düsseldorf und die Bürgerinnen und Bürger dieser Stadt haben ihre Eigenheiten. Diese zu entdecken und aufzuzeigen ist Inhalt der Führung. Diese Eigenheiten geben Anlass zum Schmunzeln und der Betrachter kann sicher sein, dass ihm diese Stadt vertrauter wird.
A-129007 | →● Deutsche Oper am Rhein, Eingangsbereich, Heinrich-Heine-Allee 16a, 40213 Düsseldorf
24.5., Fr, 17–18:30 Uhr | 9 € |
Arnulf Pfennig

Bierkultur zwischen Düssel und Rhein

Das Alt-Bier prägt und beeinflusst unsern Alltag, unseren Umgang miteinander, unser Leben und das Lebensgefühl unserer Region. Mit dieser Führung wird aufgezeigt die Entwicklung dieses Stadtteils von einer Wohnstadt zu einem Ort mit Freizeit- und Unterhaltungswert. Kein anderer Düsseldorfer Stadtteil vereint so viele Gegensätze. Alte und junge Menschen, arme und reiche, eine Vielfalt von Nationalitäten, auch gesellschaftliche Randgruppen gehören zur Altstadt. Den besonderen Reiz der Altstadt für ihre Bewohner machen Flair und Atmosphäre aus. Bereits während der Führung wird den Teilnehmern bewusst, warum das Düsseldorfer Bier „Alt“ heißt, was eigentlich ein gutes Bier ist und der Hopfen die Seele des Altbieres. Weitere Themen sind „ Bier und das soziale Leben“, „Bier und Gesundheit“ und die Geschichte des Bieres.
A-129011 | →● Deutsche Oper am Rhein, Eingangsbereich, Heinrich-Heine-Allee 16a, 40213 Düsseldorf
21.6., Fr, 17–18:30 Uhr | 9 € |
Arnulf Pfennig

Kunst- und Kulturgeschichte

Seminare

Schach – das Spiel und seine Geschichte

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Lernen Sie von Vlastimil Hort, Internationaler Großmeister im Schach. Schach ist ein jahrtausendealtes Spiel. Es ist immer wieder Sinnbild für das Weltgeschehen, es hat beeindruckende Spielpartien hervorgebracht, die Weltgeschichte schrieben und noch immer gibt es Anfangende, die das Spiel erlernen möchten. Erfahren Sie die Besonderheiten dieser denkwürdigen Partien und Historisches zum Spiel selbst. Vor allem wird natürlich auch Schach vor Ort gespielt. Gelernt wird in der Gruppe am Demo-Brett, für eigene Partien können Sie gerne Ihr eigenes Schachbrett mitbringen.

A-311421 | VHS-Studienhaus
12x, 17.1.–11.4., Do, 16–17:30 Uhr |
24 UStd | 79 € | **IGM Vlastimil Hort**

A-311422 | VHS-Studienhaus
8x, 2.5.–4.7., Do, 16–17:30 Uhr | 16 UStd |
53 € | **IGM Vlastimil Hort**

Architektur und Skulptur in Frankreich: Die Kathedrale von Chartres

Chartres ist die erste vollkommen gotische Kathedrale, die als Vorbild für alle späteren Bauten angesehen werden kann. Es soll der Versuch unternommen werden, die Einzigartigkeit der Kathedrale von Chartres, ihren Neubau, ihre Figurenprogramme und ihre Ausstrahlung vorzustellen und zu erklären.

L-311421 | VHS Lindenthal
10x, 19.3.–4.6., Di, 11:30–13 Uhr |
20 UStd | 66 € | **Annette Brüggemann**

100 JAHRE 1919-2019
WISSEN TEILEN
VHS

LOS ANGELES, NOVEMBER 2019: Es war einmal Blade Runner

Es ist soweit: Endlich leben wir im Jahr der Handlung des Films Blade Runner. Wie hat sich Ridley Scott unsere heutige Welt vorgestellt? Wie haben die anderen Kreativen zu dieser Vision beigetragen? Der Kurzvortrag präsentiert dieses Meisterwerk des Science-Fiction-Kinos unter film- und kunsthistorischen Gesichtspunkten, außerdem werden die Musik und die besonderen Sprachen in Blade Runner als charakteristische und stimmungsgebende Elemente thematisiert. Der Projektion von Blade Runner geht eine bebilderte Einführung vorab und folgt ein wissenschaftlicher Nachtrag mit der Möglichkeit eines Gesprächs mit dem Publikum.

A-311425 | VHS-Studienhaus
24.1., Do, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

100 JAHRE VHS KÖLN Teil 1

Volkshochschule und Bauhaus: eine gemeinsame Utopie… auch für Frauen?

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Bauhauses und der Kölner Volkshochschule (so wie anderer VHS bundesweit) wird die geistige Verwandtschaft dieser Institutionen thematisiert. Nicht nur entstehen beide Einrichtungen gleichzeitig, sondern teilen sie auch eine innovative, gesellschaftspolitische Vision, nach der breitere Bevölkerungsschichten Zugang zu früher elitären Gütern erhalten sollten: anspruchsvolle Kunst- und Handwerksobjekte sowie eine höhere Bildung. Galten aber diese Prinzipien der Gleichberechtigung für alle oder nur für Männer? Insbesondere wird der Platz der Frau im Bauhaus beleuchtet: Wurde Weiblichkeit auch in dieser Brutstätte der Avantgarde mehr mit Haushalt als mit intellektueller Beschäftigung in Verbindung gebracht? Oder wurden Frauen innerhalb dieser Schule – neben ihrer Rolle als Endverbraucherinnen – auch als Künstlerinnen, Studentinnen und sogar Dozentinnen betrachtet, die aktiv an der Gestaltung der neuen Welt mitwirken durften?

A-311426 | VHS-Studienhaus
21.3., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

100 JAHRE VHS KÖLN Teil 2

Kulturhistorischer Hintergrund: die rheinische Kunstszene um 1919

Mit dem Ersten Weltkrieg sind viele Künstler an der Front gefallen oder für den Rest ihres Leben traumatisiert, nicht nur deutsche Gruppen und Bewegungen wie der Blaue Reiter zerschlagen, die zuvor Kunstgeschichte geschrieben hatten. Ab 1919 organisiert sich die internationale Kunst- und Kulturszene um, neue Stilrichtungen entstehen, mit den zwanziger Jahren kristallisiert sich aber vor allem eine konservative Tendenz, ja eine Rückkehr zu älteren Inhalten und Formen heraus. Aus dieser spannungsreichen Zeit voller Widersprüche aber auch kreativen Potenzials soll besonders die Situation im Großraum Düsseldorf-Köln-Bonn beleuchtet werden: Hier wird die fortschrittliche Kunstszene von den Rheinischen Expressionisten (Helmuth Macke u.a.), der Kölner Dada-Gruppe (Max Ernst und Hans Arp) und den Kölner Progressiven (Heinrich Hoerle u.a.) geführt.

A-311427
24.5., Fr, 19 – 22:30 Uhr | 4.67 UStd |
5 € | **Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

100 JAHRE VHS KÖLN Teil 3

Die Volkshochschule in der Kölner Kulturszene um 1919

Mit den vorangegangenen Vorträgen ist die künstlerische Landschaft um 1919 zunächst in ganz Deutschland und dann speziell im Rheinland vorgestellt worden. Nun soll der Fokus auf Köln gerichtet werden: Wie sah hier die Kulturszene aus? Welche Bildungsmöglichkeiten gab es in der Domstadt unmittelbar vor der Gründung der Volkshochschule? Welchen Platz nimmt die Kölner VHS im Rahmen ähnlicher zeitgenössischer Bildungsinitiativen in der ganzen Weimarer Republik ein? Diese mit historischen Fotos illustrierte Präsentation zeigt die besondere Geschichte der Volkshochschule Köln vor dem Hintergrund deutscher Bestrebungen, Kultur für alle zugänglich zu machen und damit zu einem mündigeren Volk und einer demokratischeren Gesellschaft beizutragen.

A-311428 | VHS-Studienhaus
27.6., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Museum Schnütgen

Kunst des Mittelalters

Cäcilienstraße 29–33
50667 Köln

Di–So 10–18 Uhr
Do 10–20 Uhr

www.museum-schnuetgen.de

Malen und Zeichnen

Die Kurse finden, als Wochenkompaktkurse, Wochenendkurse oder klassische wöchentliche Angebote, über ganz Köln verteilt, in gut ausgestatteten Atelier- und Werkstatträumen statt.
Zum Experimentieren und Ausprobieren, für Neugierige oder Einsteigende, stellt die VHS für die ersten beiden Termine die Materialien zur Verfügung.
In den fortlaufenden Malkursen werden benötigte Arbeitsmittel wie Fixativ, Terpentin, Bindemittel und Spachtelmasse durchgängig zur Verfügung gestellt. Für Wochenenden, Akademien und Schnupperkurse wird in der Regel das benötigte Material von der VHS für Sie bereitgestellt. Bei Vorlage der Anmeldebestätigung bekommen Sie bei der Firma Bachmann, Große Brinkgasse 9, einen Preisnachlass von 10%. Fragen Sie auch bei anderen Einzelhändlern nach einem Preisnachlass. Leinwände können gegen Entgelt vor Ort erworben werden. Die Kosten für das VHS-Material und das Modellgeld unterliegen nicht der Ermäßigungsregelung.

Besondere Veranstaltungen

Akademie

Futurama – Malerei mit Elementen der Collage

100 Jahre VHS Köln

Dieser offene Workshop entwickelt Panoramen der Zukunft. Die Collage ist das Medium des letzten Jahrhunderts. das die Bildsprache des 21. Jahrhunderts komplett verändert hat. Elemente der Simultanität, der Zerlegung, der rasanten Dynamik und ihrer Umsetzung durch Bildschnitt, Simultankontraste und Auflösung der Motive sind möglich. Die Malerei benutzt die Elemente der Collage, verbindet sie und entwickelt sie weiter. Jeder kann neue Bilder entwerfen aus Gouachefarben mithilfe von Bildmaterialien aus Zeitschriften. Wie sieht unsere Zukunft aus, wie werden wir miteinander leben in Städten, welche Transportwege werden möglich und welche technischen Neuerungen wird es geben? Werden wir schneller oder langsamer, welche Bilder zeigt die Zukunft, wie werden wir kommunizieren, was werden wir lernen? Jeder Workshopteilnehmende lernt Techniken aus Malerei und Collage kennen, und kann sein Panorama der Zukunft gestalten. Die Arbeiten können mitgenommen werden oder zu einem Gesamtpanorama im Raum aufgehängt werden.

A-330200 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–22 Uhr | 5.33 UStd | 28 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Sommer-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. Bitte vorhandenes Material mitbringen. **Zielgruppe**: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst -und Sozialpädagogen, Lehrer, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.

A-330200-BU | VHS-Studienhaus
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 10–16:45 Uhr |
45 UStd | 234 €, zzgl. Materialkosten:
25 € | **BU** | **Wieslawa Stachel**

Vorbereitung/Mappenerstellung für Künstlerische Studiengänge

(Einführung/Workshop)

Welche Möglichkeiten bieten sich, künstlerisch-gestalterische Interessen durch ein Studium zu professionalisieren? Dieser Vorbereitungskurs richtet sich an diejenigen, die ein Studium der Fachrichtungen Freie Kunst, Kunsterziehung, Bühnenbild, Design (Mode-, Kommunikations-, Grafikdesign), Fotografie und Architektur anstreben. Das Seminar bietet Beratung, Orientierung und Diskussion über unterschiedliche Studiengänge im Bereich Bildender Kunst und Design und informiert über die damit verbundenen Aufnahmeprüfungen. Die aussagekräftige Bewerbungsmappe ist ein Schwerpunkt der praktischen Arbeit des Workshops. Übungen zu Aufnahmeprüfungen werden vorgestellt, vorhandene Arbeiten besprochen, individuelle Arbeitskonzepte entwickelt und prüfungsrelevante Kenntnisse zum aktuellen Kunstgeschehen vermittelt. Der Kurs wird von einer erfahrenen Kunsthochschuldozentin geleitet.
Bitte mitbringen: Arbeitsproben (im Original und/oderUSBstick) und Papier min. DIN A3, Bleistifte, weiteres Material wird anfangs besprochen.

A-330203 | VHS-Studienhaus
4x, 23.7.–26.7., Di–Fr, 11–16:15 Uhr |
28 UStd | 146 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
WE | **Karin Hochstatter**

Garantiert zeichnen lernen und mehr…

Bildungsurlaub

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, wie unterschiedlich unsere zwei Gehirnhälften (Hemisphären) mit Informationen umgehen, beschreibt Betty Edward in ihrem Buch eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Diese Ergebnisse der Forschung aufgreifend, lässt sich die Lehrmethode immer weiter entwickeln. Wir erlernen an den fünf Wochentagen selbst entscheiden zu können, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen. Der Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit unsere Fähigkeiten so auf logisch-verbaler sowie auf künstlerisch-kreativer Ebene besser kennenzulernen. Mit dem Anwenden der Betty Edwards Methode erreichen wir das Ziel schneller. Die Aktivierung der rechten Hirnhälfte fördert den Künstler, die der linken Hirnhälfte den Denker in uns. Der Kurs ist für alle hilfreich, die ihre Tätigkeiten effizienter praktizieren wollen – auch über die Kunst hinaus.
Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst- und Sozialpädagogen, Lehrer, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.

A-330204-BU | VHS-Studienhaus
5x, 29.7.–2.8., Mo–Fr, 10–16:45 Uhr |
40 UStd | 208 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
BU | **Rozalia K. Vimmer**

Stressbewältigung durch die Freude an Bewegung und Gestaltung

Bildungsurlaub – Kreative Pause

Unser Körper ist unser lebendiges Zuhause, Quelle für Gesundheit, Kreativität und Wohlbefinden. In belastenden Lebensphasen entfernen wir uns häufig von unseren Bedürfnissen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen, durch Körperwahrnehmung, Bewegung, Stimme und bildnerischen Ausdruck. Zwischen tiefer Entspannung, schöpferischer Kraft und freier Bewegung. Ziel ist es Entlastungsmöglichkeiten und ein achtsames Selbst-Bewusstsein im Umgang mit Stress zu entwickeln und das Gelernte in einer neuen Haltung zum Ausdruck zu bringen. Durch vielfältige Methoden entsteht Raum für Veränderung. Zielgruppe: Interessierte, die ihr Bewegungs- und Gestaltungsrepertoire erweitern wollen (erfahrbare Anatomie), an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagogen, Lehrende, Erziehende, soziale und medizinische Berufe.

L-330205-BU | VHS Lindenthal
4x, 15.4. – 18.4., Mo – Do, 10 – 16 Uhr |
32 UStd | 201 €, zzgl. Materialkosten: 25 € |
BU | **Cornelia Budde**

Das Wesentliche erfassen und skizzieren lernen

Bildungsurlaub

Zeichenmaterialien wie Graphit, Kreide, Kohle, Tuschefeder, Aquarellstift werden praktisch vorgeführt und ausgiebig erprobt, wobei der Raum zum freien Experimentieren ebenfalls erwünscht ist. Mehrere Techniken können in einer Zeichnung zum Einsatz kommen. Anhand von Bildbeispielen (Beamer-Projektion am Active Board) berühmter Künstlerinnen und Künstler werden Bezüge zu verschiedenen Kunstepochen aufgezeigt. Im Vordergrund steht die Eigenartigkeit und Einzigartigkeit einer jeden „Handschrift". Als Vorlage dienen Menschen, Tiere, Landschaften, aufgebaute Stillleben und Projektionen. Wenn das Wetter es zulässt und die Teilnehmer es wünschen, werden wir auch in die Natur gehen. Es gibt einfache Regeln und Schemata, nach denen das Skizzieren für jeden zu erlernen ist. Die Bereitschaft, sich mit seiner skizzierenden Hand locker und spielerisch über das Papier zu bewegen, ist – neben der eigenen Neugier – die einzige Voraussetzung.

Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst -und Sozialpädagogen, Lehrer, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.

A-330205-BU | VHS Lindenthal
4x, 23.4.–26.4., Di–Fr, 10–16 Uhr | 32 UStd | 166 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **BU** |
Maren März

Zeichnen

Grundlagen

Grundkurs Zeichnen: Tiere des Waldes

Für Beginnende

Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Aufbau und der Anatomie von Vögeln, Paarhufern und Raubtieren und der Schulung des Auges für Formen und Größenverhältnisse und Proportionen. Anhand von Zeichenübungen von Modellen lernen wir zudem das Auge auf Licht, Halbschatten, Schatten, reflektiertes Licht und dessen Farben zu schulen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Bleistifte 2B, 4B, gerne auch Polychromos Buntstifte, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer. Wer Lust hat bringt weitere Stifte: Filzstife, Wachsmalstifte oder Aquarellfarben.

L-331200 | VHS-Studienhaus
6.4., 7.4., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 83 € | **WE** | **Kristin Kremers**

Zeichnen lernen kann wirklich jeder!

Sie wollten schon immer gerne zeichnen lernen, hatten jedoch nicht genug Zeit oder Gelegenheit oder glaubten, dass Ihre zeichnerischen Fähigkeiten vielleicht nicht ausreichten? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Nach diesem Samstag kennen Sie die Grundlagen des Zeichnens. Sie lernen verschiedene Zeichenübungen kennen und gleichzeitig den Umgang mit Farb- und Bleistift, Kohle und Tusche. Sie bringen Experimentierfreude, weiche Bleistifte und einen Zeichenblock mit. Für Spaß am Zeichnen wird im Kurs gesorgt.

A-331203 | VHS-Studienhaus
16.2., Sa, 11–16:15 Uhr | 7 UStd | 37 € |
WE | **Cristine Schell**

Crashkurs Zeichnen

Für Beginnende

Sind Sie auch der Meinung, dass Sie nicht zeichnen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Am ersten Kurstag schulen Sie Ihre Wahrnehmung an verschiedenen Alltagsgegenständen und Stillleben und lernen, Proportionen, Licht und Schatten richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben. Am zweiten Tag richten Sie Ihr Hauptaugenmerk auf die Perspektive. Sie erfahren, was Begriffe wie Horizontlinie, Fluchtpunkt, perspektivische Verkürzung bedeuten und lernen, eckige Gegenstände, Innenräume und Hausansichten oder Straßenfluchten perspektivisch richtig darzustellen.

L-331204 | VHS-Studienhaus
2.2., 3.2., Sa, So, 10:30–17:15 Uhr |
18 UStd | 94 € | **WE** | **Monika Pfannmüller**

Zeichnen lernen kann wirklich jeder!

Sie wollten schon immer gerne zeichnen lernen, hatten jedoch nicht genug Zeit oder Gelegenheit oder glaubten, dass Ihre zeichnerischen Fähigkeiten vielleicht nicht ausreichten? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Nach diesem Samstag kennen Sie die Grundlagen des Zeichnens. Sie lernen verschiedene Zeichenübungen kennen und gleichzeitig den Umgang mit Farb- und Bleistift, Kohle und Tusche. Sie bringen Experimentierfreude, weiche Bleistifte und einen Zeichenblock mit. Für Spaß am Zeichnen wird im Kurs gesorgt.

A-331204 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 11–16:15 Uhr | 7 UStd | 37 € |
WE | **Cristine Schell**

Zeichnen – Einführung in Perspektive und Raum

Wochenend-Workshop für Beginnende und Fortgeschrittene

Was ist das Augenmaß? Wie sehe ich räumlich? Wie konstruiere ich einen Raum in meinem Bild? Der Workshop führt in das perspektivische Sehen und die Umsetzung räumlicher Erfahrung ein. Der einfache Umgang mit Verkürzungen, Überschneidungen und linearen Bezügen der Perspektive wird mit leichten Übungen grundlegend unterstützt. Themen sind Objekte, Innenräume und Aussenräume, Fluchten und Blickwinkel, Figuren im Bezug zum Raum. Bitte mitbringen; A3/A4 Block, Bleistifte B6,B2, Grafitstift, Filzstifte, Pinsel, Tusche.

A-331205 | VHS-Studienhaus
8.6., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd |
42 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Zeichnen lernen – garantiert – BASIC Kurs von Betty Edward

Für Beginnende

Sie erleben, dass Zeichnen eine für jeden erlernbare Technik ist. In spielerischer Weise werden die Grundlagen der Wahrnehmungsfähigkeit dargestellt, bewusst gemacht und eingeübt sowie die handwerklichen Grundfertigkeiten des Zeichnens vermittelt. Gearbeitet wird nach der Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards, bei der über die Aktivierung der rechten Gehirnhälfte schon vielen Menschen die Freude an der Freihandzeichnung (wieder-)geschenkt wurde. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Bitte eine kleine Schere mitbringen. Dieser Kurs ist die Voraussetzung für alle weiteren praxisorientierten Kurse von Betty Edward.

A-331207 | VHS-Studienhaus
23.2., 24.2., Sa, 13–17:45 Uhr,
So, 12–17 Uhr | 13 UStd | 56 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Zeichnen lernen – garantiert – Richtige Proportionen

Wir sehen, was wir glauben und glauben nicht, was wir sehen

Wenn es um Zeichnen geht, egal ob es Portrait oder Landschaft, fotorealistisch oder nonfigurativ ist, hat es immer mit Proportionen zu tun. Die neue Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards – unsere linke Gehirnhälfte bewusst auszuschalten – weckt die kreative Seite in uns. Zwei Tage intensive Seh- und Zeichenübungen erleichtern die richtigen Größenverhältnisse wahrzunehmen und dadurch die Realität bewusster zu erfassen. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

A-331208 | VHS-Studienhaus
16.3., 17.3., Sa, 13–17:45 Uhr,
So, 12–17 Uhr | 13 UStd | 56 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Zeichnen lernen – garantiert – Wir sehen Licht und zeichnen Schatten

Durch Schattieren plastische Wirkung erzeugen

Zwei Tage intensive Zeichenübungen zwischen Schwarz und Weiss in den Zwischentönen. Mit der neuen Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards tricksen wir unsere linke Gehirnhälfte aus, um Schatten als eigenständige Formen erscheinen zu lassen. Die Welt auf dieser anderen Art zu sehen, hilft uns, mit Schatten und Licht sicherer umzugehen. Wir schaffen damit einen Vorstoß in die dritte Dimension. Das Material wird zur Verfügung gestellt. (Voraussetzung: Kurs BASIC von Betty Edward)

A-331209 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, 13–17:45 Uhr,
So, 12–17 Uhr | 13 UStd | 56 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Zeichnen lernen – garantiert – Wir zeichnen Portraits

Von Angesicht zu Angesicht

Zwei Tage intensive Portraitzeichnungen nach der Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards zeigt, wie hilfreich diese neue Art zu Sehen ist, um unsere Kreativität zu wecken und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren um ein Bild zu zeichnen. Das Material wird zur Verfügung gestellt. (Voraussetzung: Kurs BASIC von Betty Edward)

A-331210 | VHS-Studienhaus
6.7., 7.7., Sa, 13–17:45 Uhr, So, 12–17 Uhr |
13 UStd | 56 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
WE | **Rozalia K. Vimmer**

Zeichnen – Basics

Dieses Angebot richtet sich an alle, die meinen, nicht zeichnen zu können und es gerne einmal ausprobieren möchten. Ebenso an alle Aquarell-, Acryl- und Ölmalende, die beim Skizzieren gegenständlicher Motive noch Schwierigkeiten haben und ihre zeichnerischen Grundlagen verbessern möchten. An verschiedenen Alltagsgegenständen, Naturmaterialien, Pflanzen und Stillleben schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Texturen und Strukturen richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben. Bitte mitbringen: Zeichenblock Din A 3, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenkohle. Weitere Materialien zum Ausprobieren werden von der VHS zur Verfügung gestellt.

N-331227 | VHS Nippes
8x, 31.1.–4.4., Do, 17–19:15 Uhr |
24 UStd | 109 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Monika Pfannmüller

N-331228 | VHS Nippes
5x, 2.5.–13.6., Do, 17–19:15 Uhr |
15 UStd | 68 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Monika Pfannmüller

100 JAHRE 1919-2019
FÜR DIE ZUKUNFT
VHS

Portraitzeichnen und zeichnerische Grundtechniken

Für Beginnende und Fortgeschrittene

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 Portraits aus verschiedenen Blickwinkeln. Anfangende werden in die Zeichentechniken eingeführt, Fortgeschrittene haben die Gelegenheit ihre Technik zu verfeinern und Neues zu entdecken.

L-331269 | VHS Lindenthal
7x, 14.1.–25.2., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
21 UStd | 78 €, zzgl. Modellkosten: 12 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Cristine Schell**

L-331271 | VHS Lindenthal
6x, 29.4.–3.6., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
18 UStd | 67 €, zzgl. Modellkosten: 12 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Cristine Schell**

L-331272 | VHS Lindenthal
4x, 17.6.–8.7., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
12 UStd | 45 €, zzgl. Modellkosten: 12 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Cristine Schell**

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. Das Material für die ersten Stunden wird gestellt. Bitte vorhandene Arbeiten mitbringen, um individuell auf Ihre Kenntnisse eingehen zu können.

L-331273 | VHS Lindenthal
12x, 17.1.–11.4., Do, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 163 € | **Wieslawa Stachel**

L-331274 | VHS Lindenthal
9x, 2.5.–11.7., Do, 17–19:15 Uhr | 27 UStd |
122 € | **Wieslawa Stachel**

Akt- und Portraitzeichnen

Aktzeichnen

Für Beginnende und Fortgeschrittene

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. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.

A-331301 | VHS-Studienhaus
12x, 17.1.–11.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
36 UStd | 163 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Junus Karimow**

A-331302 | VHS-Studienhaus
8x, 2.5.–4.7., Do, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 109 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Junus Karimow**

Wochenende
A-331303 | VHS-Studienhaus
9.2., 10.2., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld:
14 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Für Beginnende und Fortgeschrittene
A-331304 | VHS-Studienhaus
12x, 15.1.–9.4., Di, 19:15–21:30 Uhr |
36 UStd | 163 €, zzgl. Modellgeld:
27 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Wieslawa Stachel

A-331305 | VHS-Studienhaus
10x, 30.4.–9.7., Di, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd | 136 €, zzgl. Modellgeld:
27 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Wieslawa Stachel

Wochenende
A-331306 | VHS-Studienhaus
18.5., 19.5., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld:
14 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

A-331307 | VHS-Studienhaus
22.6., 23.6., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld:
14 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Akt – Der Blick auf den männlichen Körper

Das Seminar ist für Anfangende und Fortgeschrittene geeignet

Schon immer war es faszinierend, den menschlichen Körper zeichnerisch zu entdecken und dabei die Freude am eigenen Ausdruck zu erleben. Durch verschiedene Übungen des Sehens wird Ihnen die Proportion, die Perspektive und der Bewegungsablauf des Körpers vertraut. Gerade der männliche Körper ist in seinem anatomischen Aufbau gut ablesbar. Muskeln, Knochen und Gelenke sind anschaulich gestaltet und erleichtern das Verständnis für die menschliche Figur. Das spürbare Erleben einer dynamischen Ausstrahlung fördert eine expressive und kraftvolle Zeichnung. Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte, empfohlene Stärke 8B (weich), Kohle, Spitzer, Radiergummi, Knetradierer, Pinsel, Lappen, Palette (optional Deckel, Schälchen, Näpfe), Wasserglas, Darüber hinaus als Anregung: Aquarell, Buntstifte, Filzstifte, Wachsstifte.

A-331308 | VHS-Studienhaus
13.4., 14.4., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 85 €, zzgl. Modellgeld:
22 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Birgit Schlechtriemen

Aktzeichnen mit verschiedenen Techniken

Für Beginnende und Fortgeschrittene

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. Die Dozentin berät, welches Material angeschafft werden soll. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.

L-331311 | VHS Lindenthal
12x, 17.1.–11.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
36 UStd | 163 €, zzgl. Modellgeld:
27 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

L-331312 | VHS Lindenthal
9x, 2.5.–11.7., Do, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 122 €, zzgl. Modellgeld:
27 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

Aktzeichnen – Ferienkurs

Sie lernen die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen und erhalten professionelle Hilfestellung. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3 oder A4, Bleistifte HB und 3B, Radiergummi, Knetgummi, Anspitzer.

A-331313 | VHS-Studienhaus
4x, 5.8.–8.8., Mo–Do, 14–17 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **Junus Karimow**

Portraitzeichnen – Wochenendkurs

Sie lernen mit professioneller Unterstützung mit Bleistift, Kreide oder Tusche das Portraitzeichnen aus verschiedenen Blickwinkeln. Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3 oder A4, Bleistifte HB und 3B, Radiergummi, Knetgummi, Anspitzer.

A-331320 | VHS-Studienhaus
19.1., 20.1., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Junus Karimow**

Portraitzeichnen – Ferienkurs

A-331327 | VHS-Studienhaus
4x, 5.8.–8.8., Mo–Do, 10–13 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **Junus Karimow**

PREISWERTES KÜNSTLERMATERIAL FÜR PROFIS, SCHULE UND HOBBY

Theodor-Heuss-Ring 18
am Ebertplatz
50668 KÖLN
Tel.: 0221 / 9128860
www.artservice-tube.de
artservice-tube.kln@t-online.de

Themen

Portrait zeichnen

Bei dieser Einführung in das Portrait probieren Sie unterschiedliche Techniken und Materialien aus. Sie lernen mit einfachen Übungen Proportionen, Licht und Schatten zu setzen. Papier und Stifte werden für die ersten beiden Stunden gestellt. Bitte mitbringen: Grafitstifte alles B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3.
A-331400 | VHS-Studienhaus
8x, 4.2.–1.4., Mo, 17:45–19:15 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Realistisches Zeichnen mit Bleistift von Tier-Portraits

Für Teilnehmende mit Erfahrung im Bleistiftzeichnen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie auf der Grundlage eines Fotos ein Portrait realistisch mit Bleistiften (Härtegraden von H2 bis B8) und dazu gehörigen Materialien (Radiergummis, Wischer) zeichnen können. Die Teilnehmenden erlernen durch eine Fotovorlage die Rastertechnik. Im weiteren Verlauf wird den Teilnehmenden an konkreten Beispielen aus der Praxis erklärt, wie man Schritt für Schritt ein realistisches Bild vom Portraitierten oder Tier abbildet, über Proportionen, Kontraste, Licht und Schatten. Verschiedene Tipps unter anderem wie man realistisch Haare und Hautstruktur (bei Personen) / Fell oder Tasthaare (bei Hunden) mit Bleistift abbildet werden gezeigt.
A-331405 | VHS-Studienhaus
11.5., 12.5., Sa, So, 10–15:30 Uhr |
14.67 UStd | 67 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **WE** | **Monika Gajewska**

Freihandzeichnen von Raum und Mensch

Für Beginnende und Fortgeschrittene – auch für angehende Achitekturstudenten

Beim Zeichnen zunächst einfacher Gegenstände (Bauklötze oder Pflanzen) erlernen Sie spielerisch die Anwendung räumlicher Regeln für Ihr Bild. In unterschiedlichen Skizzen werden Ihnen grafische und gestalterische Möglichkeiten vermittelt, Objekte schnell und künstlerisch abzubilden. In weiteren Schritten skizzieren Sie Innenräume, Gebäude, Höfe und Menschen in diesen Umgebungen und Sie werden einen eigenen Raum entwerfen und möblieren.

Bei gutem Wetter zeichnen wir auch Motive im Freien. Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, Spitzer und Radiergummi; Fortgeschrittene einen handelsüblichen Füllfederhalter mit schwarzer Tinte.
A-331415 | VHS-Studienhaus
12x, 16.1.–3.4., Mi, 17:30–19 Uhr |
24 UStd | 140 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Ralf Schmitz

A-331416 | VHS-Studienhaus
11x, 10.4.–10.7., Mi, 17:30–19 Uhr |
22 UStd | 128 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Ralf Schmitz

Szenen, Figuren, Skizzen

Die flüchtige Situation, der Augenblick, der präzise Ausdruck wird zeichnerisch festgehalten. Das Erlernen der Proportionen des Portraits und der Figur sowie das perspektivische Erfassen der Szenen bilden die Grundlage zu schnellen Skizzen mit dem Blick auf das Wesentliche. Papier, Farben und Fixativ werden für die ersten Unterrichtsstunden gestellt. Bitte Grafitstifte in B-Stärken, Vollgrafitstifte B6 und Zeichenkohle mitbringen, Farben und DIN A3 Block nach Absprache beim ersten Termin.
A-331428 | VHS-Studienhaus
8x, 29.4.–24.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
24 UStd | 109 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

Comic und Manga zeichnen

Ferienkurs

Hast du Lust, deine eigene Comicfigur und Story zu erfinden? In diesem Workshop begegnest du verschiedenen Figuren aus unterschiedlichen Comics/Mangas und entwickelst deinen eigenen Comicstrip. Du erfährst, wie du Gesichtsausdrücke, Bewegung und einzelne Szenen zeichnerisch darstellen kannst, ein Storyboard entwickeln, Hintergründe gestalten und Farben verwenden kannst. Papier und Bleistifte werden gestellt. Bitte mitbringen: schwarzen Filzstift (Fineliner), farbige Filzstifte oder Buntstifte. Für Teilnehmer von 11 bis 25 Jahren.
L-331429 | VHS Lindenthal
3x, 16.7.–18.7., Di–Do, 10–13 Uhr |
12 UStd | 67 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

Zeichnen und Malen

Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs

Für Anfangende und Fortgeschrittene

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.
Mitzubringen sind: Bleistifte (6B, 2B, HB), Fine (Schwarz oder braun)liner Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (4, 12, 16), Aquarellstifte, Aquarellfarbe, ZeichenBlock A3, leeres Schraubglas (für Wasser).
A-332116 | VHS-Studienhaus
29.6., 30.6., Sa, So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd |
73 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

A-332117 | VHS-Studienhaus
3x, 15.7.–17.7., Mo–Mi, 18–21 Uhr |
12 UStd | 63 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
WE | **Karin Hochstatter**

Skizze und Aquarell

Schnell, locker, spielerisch und erfindungsreich zeichnen und malen: Skizzieren schult den Blick auf das Wesentliche. Aquarell unterstützt die flüchtige Form. Anhand von abwechslungsreichen Übungen aus der Anschauung erlernen Sie schnelles Skizzieren mit verschiedenen Stiften und Aquarellfarben und experimentieren in unterschiedlichen Dimensionen von der kleinen Notiz bis zur großen Skizze. Bei gutem Wetter gehen wir auch zwischendurch ins Freie. Auf Wunsch findet ein Besuch im Rautenstrauch-Joest-Museum zur Entdeckung des zeichnerischen Blicks auf die Kulturen der Welt statt. Papier und Farben werden für die ersten beiden Sitzungen gestellt. Bitte mitbringen: Zeichenkohle, Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Skizzenblock, Knetradierer, Aquarellfarben.
A-332119 | VHS-Studienhaus
8x, 6.2.–27.3., Mi, 10–12:15 Uhr |
24 UStd | 109 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

A-332120 | VHS-Studienhaus
9x, 8.5.–3.7., Mi, 10–12:15 Uhr | 27 UStd |
122 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

Skizzieren und aquarellieren unterwegs

Sie möchten Urlaubseindrücke einmal nicht mit einem Foto, sondern in einer Zeichnung oder einem Aquarell festhalten. Sie lernen Landschaftsmotive, architektonische oder pflanzliche Motive direkt in der entsprechenden Umgebung umzusetzen. Dabei erfahren Sie Grundlegendes zur Perspektive und zum Umgang mit dem Motivsucher. Treffpunkte für die Folgetermine nach dem 1. Termin werden jeweils im Kurs abgesprochen. Bitte mitbringen: Diejenigen, die zeichnen möchten: Zeichenblock Din-A-4 (oder kleiner), Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, 8B oder Zeichenkohle, Radiergummi, Knetradierer, Spitzer, 1 Passepartout (Innenausschnitt ca. 10x15 cm), kleinen Klapphocker. Diejenigen, die aquarellieren möchten (Vorkenntnisse erforderlich): Aquarellblock Din-A-4 oder kleiner) an 4 Seiten verleimt, Aquarellkasten (keine Tuben), verschiedene Aquarellpinsel mit guter Spitze, z.B. Stärke 16, 12, 6 und 1, Schwämmchen, Rubbelkrepp, 1 dünnen Borstenpinsel, Zahnstocher, 1 weißes Teelicht, Bleistift oder wasserlöslicher Buntstift, Radiergummi, Spitzer, Wassertopf, Flasche mit Wasser zum Malen, Mallappen, 1 Passepartout (Innenausschnitt ca. 10x15 cm), kleiner Klapphocker.
L-332122 | VHS Lindenthal
3x, 5.6.–19.6., Mi, 17–20 Uhr | 12 UStd |
70 € | **Monika Pfannmüller**

Die Welt der Ölmalerei

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Schritt für Schritt lernen Sie die faszinierende Welt der Ölmalerei kennen. Etwas Persönliches, Bedeutsames zu erschaffen, dass man der eigenen Einbildungskraft verdankt, soll hier nicht nur ein Wunsch bleiben. Sich durch Farben und Formen auszudrücken, die Angst vor der weißen Leinwand nehmen, das richtige Sehen lernen und elementare Dinge wie Bildaufbau, Besonderheiten der Ölfarbe und deren Farbwirkung sind Ziel des Kurses. Wir lernen Spachtel-, Lasur-, Bob Ross-Techniken; Farben mischen; Kombinationen mit verschiedenen Materialien; unterschiedliche Malgründe; Stilleben; Landschaft; moderne Malerei und vieles mehr. Vorhandenes Material bitte mitbringen.
P-332131 | VHS Porz
10x, 24.1.–4.4., Do, 18–20:15 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Agnes Roggendorf

Malen

Aquarellmalerei

Die Kunst des Aquarellierens

Aquarell-Arbeiten gewinnen durch die fließenden Farben und die dadurch entstehenden Zufallseffekte einen ganz eigenen Zauber und eine Lockerheit, die in anderen Maltechniken schwerer zu erreichen ist. Sie erlernen die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei (Nass- in- Nass, Lasieren etc.). An Motiven wie Stillleben, Pflanzen, Landschaften schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive richtig zu erfassen, zu skizzieren und in Farbe wiederzugeben. Daneben bleibt auch Raum für den persönlichen Ausdruck in experimentellen abstrakten Arbeiten. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Knetradiergummi, Küchenkrepp, Fön, Wassertopf, 1 Aquarellpinsel Stärke 14 mit guter Spitze, Aquarellblock DinA4 (an vier Seiten verleimt), Aquarellfarbenkasten (keinen Schuldeckfarbenkasten!), Rubbelkrepp, 1 weißes Teelicht, Schwämmchen.
N-332201 | VHS Nippes
8x, 31.1.–4.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 109 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Monika Pfannmüller

N-332202 | VHS Nippes
5x, 2.5.–13.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
15 UStd | 68 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Monika Pfannmüller

Aquarellieren von A – Z

Von der Skizze zum Bild
Sie werden in einfachen 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. Bitte Pinsel, Palette und Wasserglas mitbringen. Papier und Farben werden in den ersten Stunden gestellt.
L-332213 | VHS Lindenthal
10x, 22.1.–2.4., Di, 15–16:30 Uhr |
20 UStd | 74 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332214 | VHS Lindenthal
10x, 22.1.–2.4., Di, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332215 | VHS Lindenthal
10x, 30.4.–9.7., Di, 15–16:30 Uhr |
20 UStd | 74 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332216 | VHS Lindenthal
10x, 30.4.–9.7., Di, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332218 | VHS Lindenthal
10x, 25.1.–5.4., Fr, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332219 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–5.7., Fr, 17–19:15 Uhr | 30 UStd |
111 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Aquarell und mehr

Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und effektvolle Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Themen nach Wahl. Material wird von der VHS für die beiden ersten Sitzungen gestellt.
P-332223 | VHS Porz
13x, 30.1.–15.5., Mi, 19–21:15 Uhr |
39 UStd | 155 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Brunhilde Trierweiler

Mal-Zeit

Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und effektvolle Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Themen nach Wahl. Material wird für die ersten beiden Termine zur Verfügung gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen.
P-332272 | VHS Porz
13x, 30.1.–15.5., Mi, 9:30–11:45 Uhr |
39 UStd | 155 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Brunhilde Trierweiler

Pinsel und Feder, Tusche und Aquarell begegnen sich

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnissen und beinhaltet die gestalterische Verbindung von farbiger Fläche und Linie im wechselnden Einsatz von Pinsel und Feder. In methodischen Arbeitsschritten lassen wir Landschaften (Berge, Wolken, fließendes und stehendes Wasser, Nebelbildungen, Blumen), Architektur und Stillleben entstehen und behandeln dazu Fragen der Farbenlehre und -mischung, der Bildkomposition sowie der Ausdrucksmöglichkeiten von Fläche und Linie. Das Material für die ersten beiden Termine wird gestellt. Max. 10 Personen.
L-332286 | VHS Lindenthal
12x, 16.1.–3.4., Mi, 17:15–19:15 Uhr |
32 UStd | 177 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karsten Nimmermann

L-332287 | VHS Lindenthal
9x, 8.5.–3.7., Mi, 17:15–19:15 Uhr |
24 UStd | 133 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karsten Nimmermann

Acrylmalerei

Acrylmalerei – Spachteltechnik

Ferienworkshop
Das Arbeiten mit einem Malerspachtel unterscheidet sich erheblich vom Malen mit dem Pinsel. Schicht für Schicht schaffen wir durch das plastische Malen mit dem Spachtel Bilder mit Raum und Dichte. Die einzigartigen Effekte und Strukturen, die man mit diesem Malwerkzeug erzielen kann, verleihen den Bildern eine unglaubliche Lebendigkeit und Tiefe. Wir arbeiten mit Acrylfarbe und Spachtelmasse, und Sie lernen Strukturpasten kennen. Diese eignen sich hervorragend, um unterschiedliche Untergrundstrukturen zu erstellen oder auch Gegenstände mit in das Bild einzufügen. Materialien (Acrylfarben, Spachtelmasse, Strukturpaste, Spachtel) werden gestellt. Bitte mitbringen: Leinwände, Pinsel, Pappteller, Mallappen, Arbeitskleidung und Haartrockner.
A-332300 | VHS-Studienhaus
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 12:30–17 Uhr |
24 UStd | 140 €, zzgl. Materialkosten:
25 € | **Doris Maile**

Maltechniken der Neuzeit: Krakelieren, Schlieren auf Leinwand, oder Folientechnik, Farbbrei und anderes

Wir lernen den Einsatz neuer Hilfsmittel und ungewohnter Methoden des Farbauftrags kennen. Dabei werden Kenntnisse über Gesetze der Komposition, Farbe und Form vermittelt. Sie lernen, diese Bildsprache zu verstehen und selber anzuwenden. Bitte mitbringen: Ideen (Fotos, Entwürfe), 1 Aquarell- oder wasserlöslichen Stift (schwarz oder grau), Spitzer, mindestens 3 Acryl-Pinsel (Größen zwischen 4 – 20), Mallappen (alte Baumwolltücher), Pappteller, Arbeitskleidung, Haartrockner (wenn vorhanden), 1 dicken wasserfesten, schwarzen Edding-Filzstift. Leinwand und Farben werden gestellt.
A-332301 | VHS-Studienhaus
13.7., 14.7., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd |
90 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Geheimnisvolle Acrylreisen mit Sand dieser Erde

Wochenendkurs für Beginnende und Fortgeschrittene
Dieser Kurs ist für Anfänger sowie fortgeschrittene „Acryl-Maler“, die Freude am Experiment mit besonderen Materialien haben. Auf einer professionellen Leinwand wird mit selbst hergestellten Strukturpasten und Papiere aus Himalaya ein lebendiger Untergrund erarbeitet. Mit Sand, Steinstaub, Asche, Ton oder Pigmenten wird anschließend neben hochpigmentierten Farblasuren Schicht für Schicht ein Kunstwerk geschaffen, welches mit reinem Blattgold, Blattsilber und Tinte veredelt werden kann. Kleine Fundstücke oder Briefe können mit eingearbeitet werden, um ihr Bild zu einem persönlichen Unikat zu machen. Die Trockenphasen werden mit anderen Techniken auf verschiedenen Malgründen erprobt.
Im Entgelt sind alle Kosten der hochwertigen Materialien in Höhe von 45 € enthalten, die die Dozentin mitbringt: 1 Profi-Leinwand mittlere Größe, Malkarton, Papier, Holz, Pappe, Acrylbinder, Marmormehl, alle notwendigen Pinsel und Lasur-Rollen, hochwertige Acrylfarben, Spachtel, Töpfe, Lappen, handgeschöpfte Papiere, Tinte, Spezialkleber, Farbpigmente, Champagnerkreide, Blattgold, Blattsilber (pro TN 1 Blatt).
Mitbringen: Alte Kleidung, Spritzflasche, Küchenkrepp, Fön, wenn vorhanden alte Briefe.
P-332302 | VHS Porz
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17:15 Uhr |
18 UStd | 94 €, zzgl. Materialkosten: 45 € |
WE | **Annette Predeek**

Wasser, Wolken, Himmel, Meer – Landschaftsmalerei

Wochenendworkshop mit Acrylfarben
Wie malt man Wolken, wie Wasser oder Bäume? Wie bekommt man Tiefe in eine Landschaft? Wie setzt man Licht und Schatten um? Wir widmen uns ganz dem Thema Landschaft. Sie lernen Basics zu Bildaufbau, Tiefenwirkung, Perspektive und Farbperspektive. Anhand von Bildbeispielen lernen Sie verschiedene Malstile und Möglichkeiten der Landschaftsdarstellung kennen. Unter fachkundiger Anleitung, mit vielen individuell auf Ihre Arbeit abgestimmten Tipps setzen Sie eine Bildvorlage mit Acrylfarben malerisch um (Vorkenntnisse im Umgang mit Acryl vorteilhaft).

Bitte mitbringen: Bildvorlagen (eigene Fotos oder Aufnahmen aus Kalendern, Zeitschriften), Leinwand oder mit Leinwand kaschierte Malplatte, Borstenpinsel und Haarpinsel für Acrylmalerei, Palettmesser, Spachtel, Schwämme, Paletten oder 1 Packung Pappteller, Bleistift, Radiergummi und Knetradiergummi, Lineal, Klebeband, Mallappen, Küchenpapier, Wassertöpfe, Arbeitskleidung, Fön. Leinwände (60 x 80) können auch vor Ort erworben werden. Skizzenpapier, Acrylfarben, Pastellkreide oder Aquarellstifte werden gestellt.
L-332304 | VHS Lindenthal
6.4., 7.4., Sa, So, 10:30–17:15 Uhr |
18 UStd | 121 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
WE | **Monika Pfannmüller**

Groß – Wild – Bunt

An diesem Wochenende können Sie großformatige Bilder auf Leinwand (80 x 100 cm) mit Acrylfarben malen. Unter Anleitung fertigen Sie Wunschbilder in jeder Stilrichtung, von klassisch bis modern, Spachteltechnik, Collage, Mischtechnik und vieles mehr. Der Workshop ist für Anfangende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Freuen Sie sich auf zwei entspannte, künstlerische Tage mit untermalender leiser Musik. Bitte mitbringen: eigene Pinsel, Wasserglas, Pappteller, Kittel, evtl. Material zum Einarbeiten, Fön, gute Laune. Eine Leinwand, Farben und Spachtelmasse werden gestellt.
P-332305 | VHS Porz
26.1., 27.1., Sa, So, 11:45–17 Uhr | 14 UStd |
75 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **WE** |
Agnes Roggendorf

Acrylmalerei zum Ausprobieren

Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt: Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen, einfache Farbverläufe, Bildaufbau und experimentelle Übungen. Material wird für die ersten Unterrichtsstunden gestellt (Acrylfarben, Acrylmalblöcke, Klebeband). Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel (Flachpinsel, verschiedene Stärken), Spachtel Plastikteller und -deckel als Palette, Malpappe oder Leinwand.
A-332311 | VHS-Studienhaus
6x, 11.2.–25.3., Mo, 19:15–21:30 Uhr |
18 UStd | 82 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Acrylmalerei: 68er Pop und Collage

Für Anfangende und Fortgeschrittene.
Neben den Grundlagen der Acrylmalerei werden zeichnerische und malerische Techniken, 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.
Bitte mitbringen: Block, Bleistifte 2B, 4B, Grafitstift B6, grosse und kleine Flachpinsel, Spachtel, Mallappen, Acrylfarben (Grundausstattung), Leinwände, Pappen. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332312 | VHS-Studienhaus
8x, 29.4.–24.6., Mo, 19:15–21:30 Uhr |
24 UStd | 109 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Experimentierfreudige Mischtechnik

Arbeiten im Künstleratelier
Die spielerische Abwechslung von Farbe und Struktur bestimmt den Arbeitsprozess. Materialien, wie Steinmehl, Strukturpaste und Sand bringen durch mehrfache Schichtungen Tiefe in das Bild. Sie zeichnen hinein, übermalen, kratzen heraus, kritzeln, spachteln, schütten zu und holen wieder hervor. Wir experimentieren mit einfachen Drucktechniken und Zufallsverfahren, machen Erfahrungen mit unterschiedlichen Papiersorten. Schicht für Schicht gelangen wir vom kreativen Chaos zu spannungsreichen Kompositionen.
Materialumlage vor Ort. Leinwände können vor Ort von der Dozentin gekauft werden.
E-332324 | art-jam-cologne, Heliosstr. 6a, 50825 Köln
8x, 8.5.–26.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
24 UStd | 99 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 € | **Doris Maile**

100 JAHRE 1919-2019 BILDUNG FÜR ALLE VHS

Acrylmalerei

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie Landschaften oder Stillleben ist genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Sie erlernen grundlegende Techniken, Teilnehmende mit Vorkenntnissen können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung umzusetzen. Farben und Papier für die ersten Stunden werden gestellt, eine Leinwand kann vor Ort erworben werden. Die Dozentin bespricht mit Ihnen, welche weiteren Materialien von Ihnen zu besorgen sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
L-332326 | VHS Lindenthal
9x, 28.1.–1.4., Mo, 17–19:15 Uhr |
27 UStd | 122 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Monika Pfannmüller

L-332327 | VHS Lindenthal
7x, 29.4.–17.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
21 UStd | 95 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Monika Pfannmüller

Die Vielfalt der Acryltechniken

Ob Sie traditionell oder experimentell malen, die vielfältige Acrylfarbe bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Beginnende lernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen unter individueller Anleitung umsetzen. Farben und Papier werden für die ersten beiden Sitzungen gestellt. Bitte mitbringen: Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, Malgründe wie Leinwände oder Hartfaser (3 mm).
N-332329 | VHS Nippes
10x, 26.3.–9.7., Di, 19–21:30 Uhr |
33.33 UStd | 123 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Rozalia K. Vimmer**

N-332330 | VHS Nippes
7x, 22.1.–19.3., Di, 19–21:30 Uhr |
23.33 UStd | 87 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Rozalia K. Vimmer**

Grenzenlose Kreativität in Acryl

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Werke und Darstellungen schaffen, die etwas ganz eigenes ausdrücken. Das ist der fantasievolle Teil, das eigentlich künstlerische Schaffen. Auf dem Weg zu diesem Ziel, von der Idee bis zum fertigen Bild, werden Sie in diesem Kurs individuell hingeführt. Dabei lernen Sie verschiedene Techniken wie Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und einiges mehr kennen. Gegenständliches oder abstraktes Malen sowie Bildaufbau und Kompositionen. Bitte mitbringen: Acryl-Pinsel, Palette, Spachtel, Keilrahmen, vorhandenes Material und Freude am Malen.
P-332332 | VHS Porz
10x, 21.1.–1.4., Mo, 18–20:15 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Agnes Roggendorf

Für Anfänger und Fortgeschrittene
P-332333 | VHS Porz
8x, 29.4.–24.6., Mo, 18–20:15 Uhr |
24 UStd | 89 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
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. Papier und Farben für die ersten beiden Termine werden gestellt. Pinsel, Wasserglas und einen alten Teller bitte mitbringen, ebenso bereits vorhandenes Malmaterial (auch ältere Ölfarben).
L-332406 | VHS Lindenthal
10x, 25.1.–5.4., Fr, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Für Anfangende und Fortgeschrittene
L-332407 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–5.7., Fr, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd | 111 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Verschiedene Techniken

Jeder Druck ein Unikat

Drucken ohne Druckpresse
Wer erst mal anfängt, der hört so schnell nicht wieder auf. Kein Wunder, denn die Möglichkeiten beim Drucken sind schier unendlich. Die Monotypie ist eine sehr vielfältige, kreative Drucktechnik mit überraschenden Möglichkeiten, bei der ohne Druckpresse gedruckt wird. Ohne großen Aufwand entstehen beeindruckende Ergebnisse. Diese kreative Drucktechnik eröffnet eine Vielzahl von spannenden Möglichkeiten zwischen dem Druck, der Zeichnung und der Malerei. Material wird gestellt (Glas-/Acrylplatten, Walzen, Ölfarben, Acrylfarben, Druckpapier, dünner Karton). Bitte mitbringen: Pinsel, Spachtel, Lappen, Arbeitskleidung, 1 blauer Müllsack 120l, Edding.
L-332500 | VHS Lindenthal
2.2., 3.2., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd |
83 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **WE** |
Doris Maile

Assemblage Collage Frottage

Ein sinnliches Erlebnis: Wochenendworkshop
Durch die Kombination von Farbe, Form und unterschiedlichen Materialien und Strukturen, entstehen traumhafte Welten die der Phantasie und Kreativität keine Grenzen setzen. Alltägliches Sehen, anders wahrnehmen: Verschiedene Materialien und Strukturen werden zweckentfremdet um ein neues eigenes Kunstwerk zu schaffen.
Bitte mitbringen: Kleber, Pappe, Zeitung, unterschiedliche Gegenstände wie Materialien und Fundstücke die ihre Erinnerung oder Aufmerksamkeit angeregt haben.
A-332500 | VHS Lindenthal
25.5., 26.5., Sa, So, 10–17 Uhr |
18.67 UStd | 97 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **WE** | **Wieslawa Stachel**

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 (Auftragen mit Fingern, Aufstäuben, Wischen, Schraffieren, Lavieren und das Mischen der Farbtöne) experimentiert man an diesem Wochenende mit Wirkungen der Kreide anhand von unterschiedlichen Papieren. Papier und Zeichenkohle werden gestellt. Bitte mitbringen: Pastellkreiden Grundset 12 Farben.
A-332501 | VHS-Studienhaus
16.2., 17.2., Sa, So, 11–16:15 Uhr | 14 UStd |
73 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Digitales Malen mit Photoshop und dem Wacom Zeichentablet

Für Beginnende geeignet
Digitale Illustration erschließt sich einen immer größeren Markt, sei es in Spielen oder in Animationen. Wer gerne mal erste Schritte mit Photoshop und einem Zeichentablett machen würde, der ist hier genau richtig. Sie erlernen zuerst die technischen Grundlagen wie eigene Brushes erstellen, Photoshop einrichten und wie Sie das Ganze dann mit dem Tablett nutzen. Dann werden an praktischen Zeichenübungen grundlegende Aspekte wie Schattierung und Farbsensibilität trainiert. Mit einem Zeichentablett zu malen bedeutet im Grunde Malen neu zu lernen, im Schnelldurchgang. Erste analoge Zeichen- und Malkenntnisse sind von Vorteil.
N-332502 | VHS Nippes
12x, 15.1.–9.4., Di, 17–19:15 Uhr | 36 UStd |
187 € | **WE** | **Mark Bashir-Elahi**

N-332503 | VHS Nippes
7x, 7.5.–25.6., Di, 17–19:15 Uhr | 21 UStd |
109 € | **WE** | **Mark Bashir-Elahi**

Farbentanz – Malen und Zeichnen mit Ölpastellkreiden, Farbstiften und Kohle

Landschaft, Stillleben, Portrait

Der Kurs wendet sich an experimentierfreudige Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse. Mit Ölpastellkreiden, zu denen wir begleitend Farbstifte und französische Zeichenkohle anwenden, lassen wir aus farbigen Flächen Landschaften, Stillleben und Portraits entstehen, lernen, die Linie dazu einzusetzen, um die Formen adäquat zu akzentuieren. Neben den Darstellungstechniken lernen wir den Farbenkreis und die Gestaltungsgesetze des Hell/Dunkel kennen. An Material benötigen Sie: Leicht rauhes Zeichenpapier (weiß und farbig, DIN A3 oder größer), 1 Kasten Ölpastellkreiden, 1 Kästchen normale Holzbuntstifte, französische Zeichenkohle.

L-332503 | VHS Lindenthal
2.2., 3.2., Sa, So, 10:30–16:30 Uhr |
16 UStd | 83 € | **WE** |
Karsten Nimmermann

Leuchtende Farben auf Steinpapier – Filzstifte, Aquarellfarbe und Tusche neu entdecken

Für Beginnende und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende wollen wir uns einem neuen Malgrund widmen, der den Namen Papier fast zu Unrecht trägt. Er sieht zwar aus wie Papier, ist aber ein Bogen, der zu 80 % aus Kalksteinmehl besteht. Nasse Farben, die aufgetragen werden, sacken nicht durch Fasern ins Innere ab. Aquarellfarbe oder Tusche bleiben sehr lange wässrig an der Oberfläche und damit lange vermalbar, ohne dass das Papier sich wellt. Die Leuchtkraft der Filzstifte beispielsweise ist viel höher als auf herkömmlichen Papier, weil die Pigmente langsamer an der Oberfläche trocknen und ein intensives geschlossenes Bild hinterlassen. Selbst kräftige Marker schlagen nicht auf der Rückseite durch. Dieses Papier bietet völlig neue Möglichkeiten, Techniken miteinander zu verbinden und zu experimentieren. Das Experimentieren steht im Vordergrund. Eigene Ideen sind willkommen.

A-332503 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, 10:30–13:30 Uhr,
So, 11–14 Uhr | 8 UStd | 42 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Maren März**

A-332504 | VHS-Studienhaus
15.6., 16.6., Sa, 10:30–13:30 Uhr,
So, 11–14 Uhr | 8 UStd | 42 €, zzgl.
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Maren März**

Volumen, Gefässe, Körper, Gestalten

Zeichnerische und malerische Studien und Entwürfe für die Keramik

Das Angebot möchte Sie in Ihrer gestalterischen Entwicklung sowie beim Planen und Überprüfen Ihrer dreidimensionalen Projekte unterstützen. Das können Gefäße, Skulpturen, Mobiliar oder Räume sein. Auch anatomisch Interessierte erhalten fundiertes Feedback beim Studium mit Kohle und selbst angerührten Pigmenten. Eigene Farben, Stifte, Kartons, Papiere und die Schere dürfen selbstverständlich zum Einsatz kommen: Auf die Fläche gebracht, erscheinen Zwischenräume von Konturen als freie oder belegte Felder. Sie studieren Volumen, die Charaktere von Schattenwürfen und die Verläufe von Linien, um Grenzen und Schnittpunkte bei der Gestaltung Ihrer Formen und Proportionen zu definieren. Sie entscheiden, ob und wann Sie nach der Natur oder frei arbeiten. Alles soll sich um das systematische Erkunden und bestimmen von Faktoren drehen, die das Erscheinungsbild Ihrer zukünftigen räumlichen und plastischen Projekte prägen. **Bitte mitbringen:** Bringen Sie bitte Ihre persönlichen Utensilien zum Zeichnen und Malen in einer Schachtel zur Aufbewahrung mit.

- Lieblingsstifte, Marker evtl. auch spezielle Pinsel, eine Rundschere oder Cutter
- recycelte Papiere, Karton zum Collagieren
- Farbtöpfe, Tuben, „Requisiten“ oder anderes bitte erst nach Absprache am ersten Termin

A-332505 | VHS-Studienhaus
3x, 6.+7.7., Sa, So, 11–17 Uhr | 20 UStd |
98 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Frauke Gerhard

Von Picasso bis Gauguin – Linolschnitt/ Linoldruck

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Gemeinsam machen wir (Ein)druck – zurück zu den Wurzeln. Im Linolschnitt erarbeitet man aus der Linolplatte seine eigene individuelle Druckvorlage. Dies ist eine graphische Technik, die im Hochdruckverfahren arbeitet und dem Holzschnitt gleicht. Experimentieren Sie zwischen Klein- und Großformaten, zwischen Postkarte, Poster und Collage, zwischen figürlich, floral, oder abstrakt, mit einer oder mehr Farben. Wir schauen uns Werkzeuge, Techniken und Papiere an und erstellen einen ersten Druck. Zum Abschluss nehmen Sie die schönsten Drucke und die Druckplatte mit nach Hause. Was benötigt man für den Linoldruck? Wie lernen wir den Umgang mit Farbe und der Farbmischung? Das Material für die ersten beiden Termine wird gestellt. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi.

L-332506 | VHS Lindenthal
13x, 16.1.–10.4., Mi, 19:30–21:15 Uhr |
30.33 UStd | 137 €, zzgl. Materialkosten:
10 € | **Ulrike Henrich**

L-332507 | VHS Lindenthal
8x, 15.5.–3.7., Mi, 19:30–21:15 Uhr |
18.67 UStd | 85 €, zzgl. Materialkosten:
10 € | **Ulrike Henrich**

Drucken ist ein Abenteuer! – Linolschnitt

Für Beginnende und Fortgeschrittene.

L-332508 | VHS-Studienhaus
26.1., 27.1., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
83 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Ulrike Henrich

Abenteuer Malerei

nicht nur für Beginnende

Sie lernen: Grundlagen des Malens wie Farbauftrag, Mischen, Maltechniken und Farbwirkung mit Aquarell, Acrylfarben und Tempera. Anhand von Stillleben, Landschaften, Portrait und abstrakten Motiven werden Ihnen Bildaufbau, Sachdarstellungen und Perspektiven vermittelt. Entwickeln Sie Ihre individuelle Kreativität. Material für die ersten beiden Termine wird gestellt.

A-332509 | VHS-Studienhaus
12x, 15.1.–9.4., Di, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 163 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

A-332510 | VHS-Studienhaus
10x, 30.4.–9.7., Di, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 136 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

Haben Sie Malzeit nach dem Frühstück?

Anhand von Bildbeispielen, praktischem Vorführen und eigenem Ausprobieren werden Ihnen die Acryl-, Aquarell-, Pastell- und auf Wunsch auch die Ölmalerei vorgestellt. Finden Sie Ihre eigene Maltechnik und experimentieren Sie mit verschiedenen Malgründen (Papier; Leinwand, groß, klein) oder sogar mit Mischformen von Techniken. Sie werden bei Bildfindung und Bildaufbau individuell angeleitet und unterstützt. Im Vordergrund steht Neugier. Anfangende und Fortgeschrittene sind willkommen. Farben und Papier werden für die ersten beiden Termine gestellt, Leinwände können vor Ort erworben werden. Bitte mitbringen: Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Palette/Pappteller. Die Dozentin berät bei Materialanschaffungen.

A-332514 | VHS-Studienhaus
12x, 15.1.–9.4., Di, 10:30–12:45 Uhr |
36 UStd | 163 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

A-332515 | VHS-Studienhaus
9x, 30.4.–2.7., Di, 10:30–12:45 Uhr |
27 UStd | 122 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Malen und Zeichnen – experimentierend von traditionell bis abstrakt

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Erlernen Sie die bildnerische Umsetzung mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken von traditionell bis abstrakt, begleitet von unserer erfahrenen Dozentin: Farblehre, Perspektive, Landschaften, Portraits. Farben und Papier werden für die ersten beiden Sitzungen gestellt. Bitte Pinsel, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung mitbringen.

A-332524 | VHS-Studienhaus
10x, 27.3.–10.7., Mi, 19–21:45 Uhr |
36.67 UStd | 136 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Rozalia K. Vimmer**

A-332525 | VHS-Studienhaus
7x, 23.1.–20.3., Mi, 19–21:45 Uhr |
25.67 UStd | 95 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Rozalia K. Vimmer**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen

Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Verschiedene Techniken können ausprobiert werden. Individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Dozentin berät bei Materialanschaffungen. Malkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Fortgeschrittene erhalten vertiefende Betreuung. Papier, Zeichenmaterial, Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben werden für die ersten Stunden gestellt. Bitte mitbringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Palette, Schwämme, Lappen und Arbeitskleidung. Leinwände können vor Ort erworben werden.

N-332534 | VHS Nippes
13x, 16.1.–10.4., Mi, 11:30–13:45 Uhr |
39 UStd | 176 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

N-332535 | VHS Nippes
9x, 8.5.–3.7., Mi, 11:30–13:45 Uhr |
27 UStd | 122 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

Welche Technik passt zu mir?

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Beginnende, die die Basis einer Mal-oder Zeichentechnik erlernen wollen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse in einer Technik vertiefen oder andere Techniken ausprobieren wollen. Zeichenmaterial (Graphit, Kreide, Kohle, Pastell, Aquarellstift), Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben werden für die ersten Stunden gestellt. Es erfolgt eine individuelle Betreuung (Motive, Kompostion, Farblehre etc.) und Beratung bei Materialanschaffungen. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken angewendet werden.
Bitte mitbringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Palette, Schwämme, Lappen und Arbeitskleidung. Leinwände können vor Ort erworben werden.

N-332537 | VHS Nippes
13x, 16.1.–10.4., Mi, 13:45–16 Uhr |
39 UStd | 176 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

N-332538 | VHS Nippes
9x, 8.5.–3.7., Mi, 13:45–16 Uhr | 27 UStd |
122 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

L-332539 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–8.4., Mo, 11–13:15 Uhr |
36 UStd | 163 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

L-332540
9x, 29.4. – 1.7., Mo, 11–13:15 Uhr |
27 UStd | 122 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
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. Farben, Stifte und Papier werden für die ersten Stunden zur Verfügung gestellt. Pinsel, Wasserglas und Palette oder Pappteller bitte mitbringen.

N-332546 | VHS Nippes
12x, 17.1.–11.4., Do, 10–12:15 Uhr |
36 UStd | 133 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
Christiane Rasch

N-332547 | VHS Nippes
8x, 2.5.–4.7., Do, 10–12:15 Uhr |
24 UStd | 89 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
Christiane Rasch

Malerei auf Seide

Zwischen Tradition und Moderne

Malerei auf Seide ist vielfältig, wie die Malerei auf Leinwand oder Papier. Techniken wie Aquarellieren auf Seide, Collagen, Frottagen, Monotypien und Actionpainting sind möglich, genauso wie das Gestalten von Tüchern, Schals oder sogar Kimonos. Neu Beginnende erlernen die verschiedenen Gestaltungstechniken, Fortgeschrittene können ihren Gestaltungsideen – auch auf großen Flächen – freien Lauf lassen. Bitte mitbringen: Echthaarpinsel mit Spitze Größe 2, 6 und 10, Fön. Zuzüglich der Materialkosten.

L-332549 | VHS Lindenthal
13x, 25.1.–10.5., Fr, 9:30–11:45 Uhr |
39 UStd | 176 € | **Elfie Hellmich**

Stillleben, Landschaften, Portrait oder Abstraktes

Sie werden mit verschiedenen Techniken vertraut gemacht, erhalten Anregungen aus der Farben- und Kompositionslehre zur Gestaltung kräftiger oder pastellzart wirkender Bildräume. Motive nach Wahl. Materialien zum Ausprobieren werden von der VHS gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen.
P-332566 | VHS Porz
13x, 29.1.–14.5., Di, 19–21:15 Uhr |
39 UStd | 155 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Brunhilde Trierweiler

Landschaftsmalerei im Stadtwald

Zeichnerische Skizzen, Aquarell, Acryl, Öl
Nutzen Sie die sommerlich entspannte Atmosphäre, um Ihre künstlerischen Potenziale neu zu wecken. Bei gutem Wetter findet der Unterricht im nahe gelegenen Stadtwald statt. Saftige Baumkronen, Wasserläufe, Architekturspiegelungen und das Spiel von Licht und Schatten fordern Sie zu neuen Herangehensweisen auf. Bei schlechtem Wetter lassen wir uns vom nahe gelegenen Melatenfriedhof inspirieren. Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock Din A4, Bleistifte, Aquarellfarben, -pinsel, Aquarellpapier Wachskreiden und/oder Buntstifte; die Techniken sind frei wählbar. Maximal 10 Personen.
Termin: 14./15.8.und21./22.8.2018
L-332590 | VHS Lindenthal
4x, 20.8.–28.8., Di, Mi, 17–20 Uhr |
16 UStd | 93 € | **Christine Klein-Badali**

Kalligraphie mit spitzer Feder

Kalligraphie für Beginnende und Fortgeschrittene
Mit spitzer Feder schreiben ist ein kalligraphisches Vergnügen, das man sich in einer Art klösterlicher Beschaulichkeit gönnen sollte. In den klaren prägnanten Formen einer Spitzfeder-Antiqua oder in den eleganten luftigen Bögen einer Kursiven, überall erkennt man die bestechend großen Ausdrucksmöglichkeiten dieses kleinen Schreibgerätes – der Spitzfeder. Wenn Sie Lust bekommen haben, bringen Sie neben Ihrer guten Laune und Kreativität doch folgende Materialien mit: Zeichen – Spitzfedern, Bandzugfederset, Federhalter, evtl. Ziehfeder, Tusche,Tinten, Aquarellfarben, Papier DIN A 4 kariert und DIN A3 weiss (evtl Bütten), Pinsel, Wasserglas, Radiergummi, Lineal, Geodreieck, Bleistifte HB und B.
L-332602 | VHS Lindenthal
26.1., 27.1., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
83 € | **WE** | **Rolf Lock**

Licht und Finsternis in der Landschaft

Den Barockmalern beim Zeichnen über die Schulter geschaut
Wie sind die Malerinnen und Maler des Barock beim Zeichnen vorgegangen? Unbefangen setzen wir mit hellbrauner Pitt- oder Staubkreide Flächen unterschiedlicher Dichte auf das Papier, die wir dann mit verdünnter Sepiatusche lavieren. Im nächsten Schritt lassen wir mit dem Bleistift, danach mit unverdünnter Sepiatusche und der Zeichenfeder oder mit einem angespitzten Bambus konkrete Formen entstehen. Fachkundig werden Sie Schritt für Schritt in die Darstellungstechniken eingeführt, so dass Sie einen eigenen Weg finden können. Neben Entdeckerfreude benötigen Sie: 1 Aquarellblock (ungefähr DIN A 3) ab 200 Gramm, 1 Glas Sepiatusche, 1 Glas Gebrannte Sienatusche, 1 Kästchen Pitt- oder Staubkreiden, Palette oder mehrere kleine weiße Teller oder Gläschen zum Verdünnen der Tusche, chinesische Tuschmalpinsel oder Aquarellzuchthaarpinsel, 1 Zeichenfeder mit Halter oder 1 angespitzter Bambus, 1 Wasserglas, 1 Lappen.
A-332623 | VHS-Studienhaus
4.5., 5.5., Sa, So, 10:30–16:30 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
WE | **Karsten Nimmermann**

Freie Malerei

Intuitiv Malen – Entdeckungsreise zur inneren Quelle der Kreativität

Experimentieren mit Farbe
Wir laden Sie ein Ihren künstlerischen Ausdruck zu erleben und spontan Ihre Kreativität zu erforschen. Fantasiereisen und andere achtsamkeitsfördernde Methoden sind die Impulse, die Ihre Intuition und Vorstellungskraft anregen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim intuitiven Malen gibt es kein Gut und Schlecht, kein Richtig und Falsch – der schöpferische Prozess steht im Mittelpunkt des Interesses. Gehen Sie mit Stiften, Pinseln und Farbe auf Entdeckungsreise.
A-332701 | VHS-Studienhaus
4x, 17.1.–7.2., Do, 10–12:30 Uhr |
13.33 UStd | 61 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Nina Marxen**

A-332702 | VHS-Studienhaus
4x, 9.5.–6.6., Do, 10–12:30 Uhr |
13.33 UStd | 61 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Nina Marxen**

A-332703 | VHS-Studienhaus
6x, 18.1.–22.2., Fr, 16:30–19 Uhr |
20 UStd | 91 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Nina Marxen

Effektive Zeit für Morgenmaler

Interpretation und Inspiration malen und zeichnen für leicht Fortgeschrittene – Vormittagskurs
Ausgiebig Zeit zum freien Malen und Zeichnen. Unter individueller Anleitung erlernen Sie verschiedene Techniken und vertiefen Ihre Kenntnisse. Das Material für die ersten Stunden wird gestellt. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.
L-332705 | VHS Lindenthal
10x, 26.3.–9.7., Di, 10–13 Uhr | 40 UStd |
148 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Rozalia K. Vimmer

L-332706 | VHS Lindenthal
7x, 22.1.–19.3., Di, 10–13 Uhr | 28 UStd |
104 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Rozalia K. Vimmer

Freie Malerei

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Mit dem Ziel eine eigenständige Malerei zu entwickeln, die einen möglichst großen Spielraum zulässt, erhalten Sie eine individuelle Begleitung in Bildfindung, Komposition und Ausführung. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölfarben, Pastell- und Ölkreiden stehen zum Ausprobieren zur Verfügung, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. Bitte mitbringen: gute Pinsel, Wasserbehälter, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme, Pappteller/Porzellanteller als Palette. Die Dozentin berät bei Materialanschaffungen.
L-332707 | VHS Lindenthal
12x, 15.1.–9.4., Di, 19:30–21:45 Uhr |
36 UStd | 133 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

L-332708 | VHS Lindenthal
9x, 30.4.–2.7., Di, 19:30–21:45 Uhr |
27 UStd | 100 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Maren März

100 JAHRE 1919-2019
MIT UNS LERNEN
VHS

Keramik – Arbeiten mit Ton

Kreatives Arbeiten mit Ton
Bildungsurlaub
In dieser Woche werden Ihnen Techniken und Methoden des freien Arbeitens mit Ton vermittelt. Es werden Gefäße, Figuren Objekte oder alles, was der Ton und die Fantasie freigeben, geformt und gestaltet. Je nach Interesse kann funktional, dekorativ und frei künstlerisch gearbeitet werden. Das Gelernte trägt dazu bei, die Techniken und Arbeitsmethoden auch in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit umsetzen zu können. **Zielgruppe:** Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagogen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
A-334000-BU | VHS-Studienhaus
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 10–13 Uhr |
33.33 UStd | 184 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **BU** | **Doris Strade**

Drehpause. Mit Ton
Wochenende: Drehen lernen und Experimentieren auf der Töpferscheibe
Das Drehen auf der Scheibe basiert auf einer Nutzung der Zentrifugalkraft. An drei Tagen hilft die Dozentin Ihnen, in einer entspannten Athmosphäre, Ihren beschleunigten Tonklumpen in den Griff zu bekommen. Mit genügend Spielraum für Ihre Ideen, lernen Sie einfache Gefäße, auch mit Henkel, Deckel und Tülle, herzustellen und erhalten das Grundwissen zum Material, zum Brand und zur Glasur. Nebenbei fördert das Zentrieren von Ton auf einer Drehscheibe den Stressabbau und macht Spaß. Der letzte Termin ist der Glasurtermin. Maximale Teilnehmendenzahl: 5.
A-334002 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

A-334003 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

A-334004 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

A-334005 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

Drehpause. Plus +.
An Töpferscheiben werden Sie die Einsatzmöglichkeiten der Zentrifugalkraft und Rotation kennenlernen und erhalten zusätzlichen Support beim freien Modellieren und Konstruieren von Gefässen oder Objekten. Wer Raum und Impulse sucht, für das Aufbauen mit einfachen, gedrehten Modulen aus Ton sowie bei der Oberflächengestaltung mittels Ränderscheibe und Werkzeugen, ist in diesem Workshop gut aufgehoben ebenfalls sind Vertiefungen in Themen wie Engobieren oder Glasieren möglich. Der letzte Termin ist der Glasurtermin. Maximale Teilnehmendenzahl: 6
A-334006 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

A-334007 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

A-334008 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

Faszination Ton
Sie lernen 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 individuell unterstützt. Die Objekte werden anschließend gebrannt und können mit Engoben und Glasuren auch farblich gestaltet werden. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.
A-334009 | VHS-Studienhaus
10x, 13.2.–8.5., Mi, 18:30–21 Uhr |
33.33 UStd | 125 € | **Gudrun Grauenson**

A-334010 | VHS-Studienhaus
10x, 14.2.–9.5., Do, 18:30–21 Uhr |
33.33 UStd | 125 € | **Gudrun Grauenson**

A-334011 | VHS-Studienhaus
9x, 15.5.–10.7., Mi, 18:30–21 Uhr |
30 UStd | 112 € | **Gudrun Grauenson**

A-334012 | VHS-Studienhaus
7x, 16.5.–11.7., Do, 18:30–21 Uhr |
23.33 UStd | 88 € | **Gudrun Grauenson**

Kreatives Arbeiten mit Ton
Vormittagskurs
Die Kurse vermitteln die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für alle keramischen Arbeiten, Kenntnisse über das Material, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit mit Ton. Außerdem lernen Sie das Beschicken der Brennöfen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.
A-334013 | VHS-Studienhaus
12x, 17.1.–11.4., Do, 10–13 Uhr | 48 UStd |
217 € | **Doris Strade**

A-334014 | VHS-Studienhaus
7x, 2.5.–11.7., Do, 10–13 Uhr | 28 UStd |
127 € | **Doris Strade**

Abendkurs
A-334015 | VHS-Studienhaus
10x, 14.1.–25.3., Mo, 18–21 Uhr | 40 UStd |
181 € | **Susanne Hanf**

A-334016 | VHS-Studienhaus
10x, 1.4.–24.6., Mo, 18–21 Uhr | 40 UStd |
181 € | **Susanne Hanf**

Gefässe aufbauen und Drehen
Wochenende: Drehen lernen und Experimentieren auf der Töpferscheibe
Auch wer noch nicht mit der Drehscheibe und den verschiedenen „Tonarten“ vertraut ist, erhält an diesem Wochenende attraktive Anregungen zu kombinierten Aufbautechniken für größere Gefässe. Während Sie Ihre Bodenvase, Kanne, Urne/Dose, Brotkiste, Terrine, Kerzen-Tortenständer, einen Lampenschirm, Pflanzgefäss oder große Schale anspruchsvoll gestalten, lernen Sie ausserdem reizvolle Möglichkeiten zur keramischen Oberflächengestaltung kennen. Ihr eigenes Projekt wird individuell betreut.
A-334017 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

A-334018 | VHS-Studienhaus
4x, Di, Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 20 € |
WE | **Frauke Gerhard**

Modellieren nach Modell in Ton oder Wachs

Geeignet für Neulinge und Fortgeschrittene

Bei der Arbeit nach Modell 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. Sie erhalten weiterführende Informationen zu Material und Techniken. Die Arbeiten und Biographien bedeutender Künstlerinnen und Künstler werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

P-334017 | VHS Porz
12x, 13.2.–22.5., Mi, 9:15–12:15 Uhr |
48 UStd | 180 €, zzgl. Modellgeld: 48 € |
Mechthild Rathmann

Porzellan als plastisches Material

Vormittagskurs

Der Kurs gibt eine Einführung in den Umgang mit Porzellan als einem keramisch-künstlerischem Material zur Erstellung von Objekten und Skulpturen. Es werden grundlegende Techniken der Verarbeitung vermittelt: Gießen und Formenbau, Montieren, Modellieren, Färben und Glasieren. Gleichzeitig soll ein unvoreingenommener experimenteller Zugang zu dem „aristokratischen" Material erprobt werden. Begleitend gibt es einen kurzen Einblick in die Geschichte des Porzellans vom Alten China bis zur zeitgenössischen Porzellankunst. Material wird anteilig umgelegt.

A-334020 | VHS-Studienhaus
12x, 16.1.–3.4., Mi, 10–13 Uhr | 48 UStd |
217 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Aino Nebel

A-334021 | VHS-Studienhaus
9x, 8.5.–3.7., Mi, 10–13 Uhr | 36 UStd |
163 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Aino Nebel

Arbeiten im Atelier Mölders

Veranstaltungsort: Atelier Mölders, Sömmeringstraße 23, 50823 Köln
Dozentin: Christa Mölders

Drehen auf der Scheibe – Wochenendworkshop

Gedrehtes montieren, kombinieren, engobieren, glasieren

Anfallende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
Glasurtermin: Freitag, 1.2.,18-21 Uhr.
Max. Teilnehmerzahl: 4.

E-334123
4x, 18.1.–1.2., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, So, 11–17 Uhr | 24 UStd | 180 €, zzgl.
Atelierspauschale: 15 € | **WE**

Arbeiten mit Ton

Die Kurse vermitteln die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für alle keramischen Arbeiten, Kenntnisse über das Material, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Drehen auf der Scheibe, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit mit Ton. Sie lernen das Beschicken der Brennöfen und die gemeinsame Materialbeschaffung. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet. Maximale Teilnehmendenzahl: 6.

E-334124
9x, 22.1.–26.3., Di, 11–14 Uhr | 36 UStd |
180 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 €

E-334125
9x, 22.1.–26.3., Di, 15:30–18:30 Uhr |
36 UStd | 180 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 €

E-334126
9x, 22.1.–26.3., Di, 18:30–21:30 Uhr |
36 UStd | 180 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 €

E-334127
9x, 24.1.–28.3., Do, 15:30–18:30 Uhr |
36 UStd | 180 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 €

E-334128
9x, 24.1.–28.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |
36 UStd | 180 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 €

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik

Buchbinden – Rund um das Buch
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Es werden Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren, Schatullen oder Bücher, wie ein Tagebuch oder ein Notizbuch selbst herstellen, ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Bereits vorhandene Kenntnisse können vertieft und weiterentwickelt werden. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-335103 | VHS Porz
10x, 11.3.–27.5., Mo, 19–21 Uhr | 26.67 UStd | 185 € | **Ulrike Bamberger**

P-335104 | VHS Porz
10x, 7.3.–23.5., Do, 9–11 Uhr | 26.67 UStd | 185 € | **Ulrike Bamberger**

Buchbinden – Rund um Papiere und Mappen
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Der Workshop für alle, die kreativ sind und Freude am Gestalten mit Papier haben: An einem Wochenende werden wir Kleisterpapiere selbst gestalten und damit Mappen in den verschiedensten Ausführungen, wie Sammelmappen für Rezepte, Urkundenmappen oder Schreibmappen, anfertigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen geringe Materialkosten.
P-335105 | VHS Porz
26.1., 27.1., Sa, 10–16 Uhr, So, 11–14 Uhr | 12 UStd | 83 € | **WE** | **Ulrike Bamberger**

Buchbinden – Rund um Schachteln und Kisten
Jeder braucht sie, jeder hat sie: Schachteln und Kisten. In diesem Schnupper-Workshop stellt jeder Teilnehmende seine individuelle Kiste mit Klapp- oder Stülpdeckel zur Aufbewahrung von Schmuck oder sonstigen Schätzen her. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die entstehenden Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-335106 | VHS Porz
23.3., 24.3., Sa, 10–16 Uhr, So, 11–14 Uhr | 12 UStd | 83 € | **WE** | **Ulrike Bamberger**

Holzbildhauerei
Für Anfangende und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene
Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Holzbildhauerei. Die Teilnehmenden 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. Tonskizzen oder Entwürfe auf Papier dienen zur ersten Ideenfindung und lassen uns die Freiheit, der Spur im Holz zu folgen. Holzfundstücke können als Formelemente eingebaut werden. Sie werden bei der Ausführung der eigenen Ideen individuell begleitet. Es steht eine Auswahl verschiedener Holzstücke, gegen Erstattung der Selbstkosten zur Verfügung. Das Werkzeug wird gestellt. Eigenes Material und Werkzeug können mitgebracht werden.
K-335200 | VHS Kalk
3x, 23.4.–25.4., Di–Do, 10–15 Uhr | 20 UStd | 76 € | **WE** | **Cornelia Budde**

Rund um's Holz – für Neulinge und Fortgeschrittene
Schreinerei – Holzbearbeitung – Objektgestaltung sind unsere Themen: Lernen Sie unter fachlicher Anleitung das Material Holz und verschiedene Bearbeitungstechniken kennen. Sie stellen Gegenstände aus Massivholz und Holzwerkstoffen her. Darüber hinaus können Sie Objekte nach eigenen Ideen gestalten. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
K-335211 | VHS Kalk
20x, 14.1.–24.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 312 € | **Eik Niemann**

K-335212 | VHS Kalk
20x, 15.1.–25.6., Di, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 312 € | **Georg Knapstein**

K-335213 | VHS Kalk
21x, 16.1.–26.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd | 328 € | **Klaus Kuschmierz**

K-335214 | VHS Kalk
20x, 17.1.–4.7., Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 312 €

Porzellanmalerei
Für Beginnende und Fortgeschrittene
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 sowie materialgerechtes Gestalten nach eigenen oder angebotenen Entwürfen. Es entstehen Brenn- und Materialkosten in Höhe von 15 Euro. Max. 10 Personen.
L-335302 | VHS Lindenthal
11x, 23.1.–3.4., Mi, 9:45–12 Uhr | 33 UStd | 149 € | **Barbara Holzhauer**

L-335304 | VHS Lindenthal
10x, 24.1.–4.4., Do, 9:45–12 Uhr | 30 UStd | 136 € | **Barbara Holzhauer**

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 wieder entdeckt. In diesem Workshop werden wir ein Mosaik aus Glas oder Keramik auf unterschiedliche Objekte kleben. Wir erstellen kleine Spiegelrahmen, Tabletts, Schalen, Schüsseln und Mosaikbilder. Alle erforderlichen Materialien werden gestellt (verschiedene Rohlinge, Spiegel, verschiedene Glassorten, Porzellan- und Keramikbruchstücke, Spezialkleber, Spezialzangen). Es fallen Materialkosten von 20 € an.
A-335312 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 44 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

A-335313 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 44 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

Schmuck

Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver ®
Verwirklichen Sie ihre individuellen Schmuckwünsche
ACS ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne, hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen. Ich zeige 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. Dies macht eine sehr vielfältige und individuelle Schmuckgestaltung mit Verzierungen, Abformungen, Prägungen, Gravuren, dreidimensionalen Objekten sowie die Verwendung von Schmucksteinen möglich. Nach dem Brennen Ihres Schmuckstückes können Sie es im Rahmen der Endbehandlung polieren, mattieren oder akzentuierend schwärzen. Ziel ist ein selbstgefertigtes Schmuck-Unikat aus 99,9% Silber, welches es nirgendwo sonst gibt und das Sie stolz tragen werden.
Das Werkzeug wird zum Selbstkostenpreis von 4 € gestellt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch und Silberpreis berechnet (ca. 25 – 35 €).
Maximal 8 Personen.
A-335500 | VHS-Studienhaus
23.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 66 € | **WE** | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

A-335501 | VHS-Studienhaus
29.6., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 66 € | **WE** | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

Schmuckgestaltung

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt und angewandt. Je nach Vorkenntnissen und mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.

A-335502 | VHS-Studienhaus
23.2., 24.2., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
88 € | **WE** | **Eva Djanic**

A-335503 | VHS-Studienhaus
6.4., 7.4., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |
88 € | **WE** | **Eva Djanic**

Das besondere Schmuckstück

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 Kosten für Material.

A-335504 | VHS-Studienhaus
12x, 18.1.–12.4., Fr, 9:30–12:30 Uhr |
48 UStd | 201 € | **Vanessa Menn**

A-335505 | VHS-Studienhaus
9x, 3.5.–28.6., Fr, 9:30–12:30 Uhr |
36 UStd | 151 € | **Vanessa Menn**

Schmuckgestaltung – das besondere Schmuckstück

Für Anfangende und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt und angewandt. Je nach Vorkenntnissen und mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.

A-335506 | VHS-Studienhaus
4.5., 5.5., Sa, 10–16 Uhr, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 87 € | **WE** | **Claudia Schuster**

Das besondere Schmuckstück

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 Kosten für Material.

A-335507 | VHS-Studienhaus
11x, 21.1.–8.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
44 UStd | 198 € | **Marvin Michel**

A-335508 | VHS-Studienhaus
8x, 29.4.–24.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 144 € | **Marvin Michel**

Halsketten fädeln mit Polaris-Effekt-Perlen

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Lust, einmal selbst kreativ zu sein? Sie können ohne Vorkenntnisse eine Kette mit den schönen runden Polaris-Effekt-Perlen selbst gestalten. Sie haben die Möglichkeit, nach Ihren eigenen Farbvorstellungen eine Kette inklusive Verschluss zu fädeln. Zur Orientierung stehen Ihnen verschiedene Modelle zur Verfügung. Sie wählen dabei Ihre Lieblingsfarben aus und fertigen Ihr persönliches Schmuckstück. Im Kurs können Halsketten und zusätzlich auch Armbänder entstehen. Materialkosten für Ketten circa 25 €, zzgl. Materialkosten für Armbänder circa 15 €. Am Ende des Kurses tragen Sie mit viel Stolz und Freude Ihre individuelle Kette, die es kein weiteres Mal und natürlich auch nirgendwo anders zu kaufen gibt. Sämtliche Materialien werden von der Dozentin mitgebracht.

A-335510 | VHS Lindenthal
17.10., Do, 10:30–13:30 Uhr | 30 € |
Monika Könsgen

Halsketten fädeln mit Aluminiumröhrchen und Glasschliffperlen

Lust, einmal selbst kreativ zu sein? Sie können ohne Vorkenntnisse eine Kette mit glänzenden Aluminiumröhrchen und strahlenden Glasschliffperlen selbst gestalten. Sie haben die Möglichkeit, nach Ihren eigenen Farbvorstellungen eine Kette inklusive Verschluss zu fädeln. Zur Orientierung stehen Ihnen verschiedene Modelle zur Verfügung. Sie wählen dabei Ihre Lieblingsfarben aus und fertigen Ihr persönliches Schmuckstück. Im Kurs können Halsketten und zusätzlich auch Armbänder entstehen. Materialkosten für Ketten circa 25 €, zzgl. Materialkosten für Armbänder circa 15 €. Am Ende des Kurses tragen Sie mit viel Stolz und Freude Ihre individuelle Kette, die es kein weiteres Mal und natürlich auch nirgendwo anders zu kaufen gibt. Sämtliche Materialien werden von der Dozentin mitgebracht.

A-335511 | VHS Lindenthal
24.10., Do, 10:30–13:30 Uhr | 30 € |
Monika Könsgen

Halsketten fädeln mit hochwertigen Aluminiumwürfeln

Lust, einmal selbst kreativ zu sein? Sie können ohne Vorkenntnisse eine Kette mit außergewöhnlichen Aluminiumwürfeln selbst gestalten. Sie haben die Möglichkeit, nach Ihren eigenen Farbvorstellungen eine Kette inklusive Verschluss zu fädeln. Zur Orientierung stehen Ihnen verschiedene Modelle zur Verfügung. Sie wählen dabei Ihre Lieblingsfarben aus und fertigen Ihr persönliches Schmuckstück. Im Kurs können Halsketten und zusätzlich auch Armbänder entstehen. Materialkosten für Ketten ca. 25 €, zzgl. Materialkosten für Armbänder ca. 15 €. Am Ende des Kurses tragen Sie mit viel Stolz und Freude Ihre individuelle Kette, die es kein weiteres Mal und natürlich auch nirgendwo anders zu kaufen gibt. Sämtliche Materialien werden von der Dozentin mitgebracht.

A-335512 | VHS Lindenthal
7.11., Do, 10:30–13:30 Uhr | 30 € |
Monika Könsgen

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier

Bildhauerei in Ton

Für Neulinge und Fortgeschrittene

Als Bildhauerin vermittle ich das „Sehen lernen". Wir bauen und modellieren Plastiken nach eigenen Wünschen massiv oder hohl auf und lernen von Bildhauern wie Arp, Picasso und in der aktuellen Kunst von Tony Cragg und Erwin Wurm. Ich begleite Sie technisch und künstlerisch. Maximal 6 Personen.

R-334213 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
12x, 12.2.–21.5., Di, 19:30–21:45 Uhr | 36 UStd | 180 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Mechthild Rathmann**

R-334214 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
12x, 14.2.–23.5., Do, 9:30–12:30 Uhr | 48 UStd | 240 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Mechthild Rathmann**

Tag der Entschleunigung

Ton- und Speckstein werkstatt

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-334223 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
16.3., Sa, 10–16:45 Uhr | 9 UStd | 71 €, zzgl. Atelierspauschale: 4 € | **WE** | **Mechthild Rathmann**

R-334224 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
6.4., Sa, 10–16:45 Uhr | 9 UStd | 71 €, zzgl. Atelierspauschale: 4 € | **WE** | **Mechthild Rathmann**

Steinbildhauerei

Tuffstein, Kalksteine, Speckstein

Bei der bildhauerischen Auseinandersetzung mit dem klassischen Material Stein stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Gewicht und Härte zwingen uns, uns ganz auf das Material einzulassen. Durch die ständige und regelmäßige Bearbeitung des Steins mit Fäustel, Knüpfel und Meißel erzeugen wir rhythmische Klänge. Die Dozentin vermittelt Ihnen einen Einblick in die komplexe Bildhauertechnik. Unter Berücksichtigung der individuellen Formvorstellung werden Arbeitstechniken, Materialbeschaffenheit und unterschiedliche künstlerische wie handwerkliche Ansätze vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Werkzeuge werden gestellt. Bitte melden Sie sich möglichst bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn wegen der Steinbeschaffung an. Bei Stornierung später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die Gebühr für den Stein zu entrichten. Es entstehen Materialkosten von 35 Euro. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Arbeitskleidung und eine Schutzbrille mit. Maximal 8 Personen.

A-334225 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
22.6., 23.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 95 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

A-334226 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
13.7., 14.7., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 95 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

Ton- und Speckstein Werkstatt

Abstrakte oder figurative Formen in Ton und Stein

Sie erlernen verschiedene künstlerische Techniken und können frei gestalten, ob bildhauerisch oder modellhaft. Der Speckstein hat eine große Schönheit an sich, ein Handschmeichler ist schon ein Kunstwerk oder ein besonderes Geschenk. Verschiedene Tone und Glasuren, sowie die Bemalung der gebrannten Tonarbeiten werden vorgestellt. Sie lernen Arbeiten der Künstler Henri Laurens, Henry Moore und Tony Cragg kennen. Sowohl neu Beginnende wie auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.

R-334230 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
3x, 2.7.–4.7., Di–Do, 19–21:15 Uhr | 9 UStd | 71 €, zzgl. Atelierspauschale: 5 € | **Mechthild Rathmann**

Papierskulpturen und Objekte

Für Anfangende und Fortgeschrittene

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 ca. 6 €.

A-334231 | VHS-Studienhaus
30.3., 31.3., Sa, So, 11–16 Uhr | 13.33 UStd | 70 € | **WE** | **Cristine Schell**

Textiles Gestalten

Nähen und Zuschneiden

Bitte zum ersten Veranstaltungstag alle notwendigen Materialien mitbringen. Die genauen Angaben finden Sie in den Veranstaltungstexten und auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Textiles Kunsthandwerk früher und heute

Seidenmalerei, Klöppeln, Nähen

Textile Kunst- und Handwerkstechniken begleiten den Menschen seit Jahrhunderten. Wir zeigen Produkte aus vergangenen Epochen und unterschiedliche Techniken, die heute so aktuell wie vor hundert Jahren paraktiziert werden. Textil als Leinwand in der Seidenmalerei, Textil als Dekoration, Bekleidung oder schmuckvoller Gegenstand in der Spitze und dem Handwerk des Klöppelns und Textil als heutzutage gängigste Form in der Beleidung aus dem Bereich des Nähens und des Designs oder Upcyclings. Unsere VHS Dozentinnen zeigen Ihnen diese Techniken vor Ort und sie können an Nadel und Farben in die Techniken reinschnuppern.

A-337200 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18 – 22 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **Monika Kutz, Bettina Renn, Elfie Hellmich**

Nähen für Mädchen von 12-16 Jahren in den Ferien

Vorbesprechung:
Mittwoch, 10.7, 17 – 18.30 Uhr

In diesem Ferienkurs beginnen wir mit einem einfachen Nähprojekt Eurer Wahl: Ein einfaches Kleidungsstück, ein Strand-Outfit, eine Tasche oder ein nettes Accessoire. Nähmaschinen sind vorhanden. In der Vorbesprechung werden wir besprechen, welche Materialien Ihr bis zum Kursbeginn besorgen müsst. Ermäßigter Schülerpreis, weitere Reduktion nur mit Kölnpass.

L-337200 | VHS Lindenthal
5x, Mi, 17–18:30 Uhr, Mo–Do, 10–14 Uhr | 22 UStd | 85 € | **Sabine Rappard**

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Vorbesprechung:
Freitag, 15.3., 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. Maximal 8 Personen.
L-337242 | VHS Lindenthal
4x, Fr, 17:30–19 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr, Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr | 20 UStd | 120 € | **WE** | **Bettina von Wild**

Vorbesprechung:
Donnerstag, 17.1., 18 Uhr – 19.30 Uhr
Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Die Vorbesprechung dient der Abstimmung bezüglich Schnitt und Materialien. Max. 8 Personen.
L-337254 | VHS Lindenthal
4x, Do, 18–19:30 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr, Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr | 20 UStd | 120 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung:
Donnerstag, 7.2., 18 Uhr – 19.30 Uhr
L-337255 | VHS Lindenthal
4x, Do, 18–19:30 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr, Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr | 20 UStd | 120 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung:
Donnerstag, 28.3., 18 Uhr – 19.30 Uhr
L-337256 | VHS Lindenthal
4x, Do, 18–19:30 Uhr, Fr, 16:30–21 Uhr, Sa, 13:30–18 Uhr, So, 11–15:30 Uhr | 20 UStd | 120 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Ferienkurs Nähen für Jugendliche & Erwachsene

Vorbesprechung:
Donnerstag, 9.4., 18.00 – 19:30 Uhr
Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine und nähen sich eine coole Halterung-Sitzsack für ihr Handy/Tablet oder ein einfaches T-Shirt, eine Tasche oder einen Rock. Das Angebot ist für Kinder & Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen geeignet. Am Vorbereitungsabend wird besprochen, was eventuell vorbereitet oder noch besorgt werden kann. Mitzubringen sind: Stoffschere, Garn, Stecknadeln, Handnähnadeln (verschiedene Stärken), Auftrenner, Nähmaschinennadeln (Flachkolben verschiedene Stärken), Pfaff Spulen, Maßband, Mäßchen/kleines Lineal, Schneiderkreide/Stift und die am 1. Abend besprochenen weiteren Sachen. Weiteres Material wird nach Bedarf mit der Dozentin verrechnet.
K-337250 | VHS Kalk
4x, Di, 18–19:30 Uhr, Di–Do, 9–15 Uhr | 26 UStd | 99 € | **WE** | **Monika Kutz**

Das ABC des Nähens- Bildungsurlaub

theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes
Im Bildungsurlaub wird ihnen vermittelt, wie sie einen Kurs/Workshop zum Thema Nähen für Kinder und Erwachsene gestalten können. Es wird der Umgang mit der Nähmaschine erklärt und gezeigt und sie fertigen selbst kleine Nähprojekte (Turnbeutel und kleine Tasche mit Reißverschluß) vom Schnittmuster über Zuschnitt bis zum fertigen Objekt. Am Ende des Kurses können sie selbst ein kleines Nähprojekt entwerfen und wir erarbeiten dafür das Schnittmuster und die Arbeitsbeschreibung, welches sie dann für ihre eigene Teilnehmer benutzen können. Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagogen, Lehrer, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
L-337250-BU | VHS Lindenthal
4x, 15.4. – 18.4., Mo – Do, 10 – 16 Uhr | 32 UStd | 144 € | **BU** | **Monika Kutz**

Reißverschlüsse richtig einnähen

Wochenend Crashkurs für Beginnende und Fortgeschrittene
Wie nähe ich einen Reißverschluss ein und welche Möglichkeiten gibt es. Sie lernen an einem Tag 3-5 Varianten kennen, wie Reißverschlüsse eingenäht werden können. Zunächst probieren Sie an Musterstücken die Varianten aus, die Ihnen später als „Handout“ dienen. Wenn noch genügend Zeit bleibt, kann es an eigenen Nähprojekten noch einmal umgesetzt werden. Hierfür bitte das zugeschnittene Nähprojekt und Reißverschluss, Garn usw. mitbringen. Für die Musterstücke wird das benötigte Material zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen:
1m hellen unifarbenen Baumwollstoff, 7 Plastik-Reißverschlüsse mindestens 15 cm lang, 3 Nahtverdeckte Reißverschlüsse, Nähgarne, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, Handnähnadeln, Pfaff Spulen, Schneiderkreide/Bleistift, Maßband, Schere.
Fehlendes Material kann bei der Dozentin vor Ort erworben werden.
L-337257 | VHS Lindenthal
2.2., 3.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 18.67 UStd | 107 € | **WE** | **Monika Kutz**

L-337258 | VHS Lindenthal
25.5., 26.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 18.67 UStd | 107 € | **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. Bitte mitbringen: einfachen Stoff, Garn, ein einfaches Schnittmuster, Schnittpapier, Schere, Maßband, Stecknadeln, 1 Sortiment Flachkolbennähmaschinennadeln und Pfaff Spulen.
L-337341 | VHS Lindenthal
5x, 14.3.–11.4., Do, 18–21 Uhr | 20 UStd | 114 € | **Bettina von Wild**

L-337345 | VHS Lindenthal
7x, 9.5.–4.7., Do, 18:30–21:30 Uhr | 28 UStd | 160 € | **Monika Kutz**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

für Anfangende und Fortgeschrittene
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. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt oder Zeitung und Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen) Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!
K-337345 | VHS Kalk
8x, 14.1.–11.3., Mo, 18–21 Uhr | 32 UStd | 128 € | **Dorothee Siering-Brouwers**

K-337346 | VHS Kalk
6x, 29.4.–3.6., Mo, 18–21 Uhr | 24 UStd | 96 € | **Dorothee Siering-Brouwers**

L-337421 | VHS Lindenthal
10x, 14.1.–25.3., Mo, 16:30–18:45 Uhr | 30 UStd | 115 € | **Sabine Rappard**

L-337422 | VHS Lindenthal
10x, 14.1.–25.3., Mo, 18:45–21 Uhr | 30 UStd | 115 € | **Sabine Rappard**

L-337423 | VHS Lindenthal
10x, 8.4.–1.7., Mo, 16:30–18:45 Uhr | 30 UStd | 115 € | **Sabine Rappard**

L-337424 | VHS Lindenthal
10x, 8.4.–1.7., Mo, 18:45–21 Uhr | 30 UStd | 115 € | **Sabine Rappard**

L-337426 | VHS Lindenthal
9x, 17.1.–28.3., Do, 15:30–18 Uhr |
30 UStd | 115 € | **Monika Kutz**

L-337427 | VHS Lindenthal
9x, 4.4.–4.7., Do, 15:30–18 Uhr | 30 UStd |
115 € | **Monika Kutz**

L-337443 | VHS Lindenthal
11x, 15.1.–2.4., Di, 17–19:15 Uhr | 33 UStd |
132 € | **Irmgard Engstenberg**

L-337444 | VHS Lindenthal
11x, 15.1.–2.4., Di, 19:15–21:30 Uhr |
33 UStd | 132 € | **Irmgard Engstenberg**

L-337445 | VHS Lindenthal
9x, 30.4.–2.7., Di, 17–19:15 Uhr | 27 UStd |
108 € | **Irmgard Engstenberg**

L-337446 | VHS Lindenthal
9x, 30.4.–2.7., Di, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 108 € | **Irmgard Engstenberg**

L-337461 | VHS Lindenthal
12x, 16.1.–3.4., Mi, 16:45–19 Uhr |
36 UStd | 138 € | **Christiane Lüttgen**

L-337462 | VHS Lindenthal
12x, 16.1.–3.4., Mi, 19–21:15 Uhr | 36 UStd |
138 € | **Christiane Lüttgen**

Vormittagskurs
L-337463 | VHS Lindenthal
12x, 17.1.–11.4., Do, 9:15–12:15 Uhr |
48 UStd | 184 € | **Ute Magrian**

L-337464 | VHS Lindenthal
8x, 2.5.–4.7., Do, 9:15–12:15 Uhr | 32 UStd |
123 € | **Ute Magrian**

Nachmittagskurs
L-337465 | VHS Lindenthal
5x, 8.5.–5.6., Mi, 16:45–19 Uhr | 15 UStd |
58 € | **Christiane Lüttgen**

L-337466 | VHS Lindenthal
5x, 8.5.–5.6., Mi, 19–21:15 Uhr | 15 UStd |
58 € | **Christiane Lüttgen**

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

Kurse rechtsrheinisch

Nähen und Zuschneiden
für Beginnende und Fortgeschrittene
Nähen Sie ihr individuelles Lieblingsstück! Je nach Kenntnisstand fertigen Sie ein Kleidungsstück für sich oder ihre Liebsten, nähen eine Tasche oder ein schickes Wohnaccessoirs nach ihren Vorstellungen. Die Kursteilnehmende nähen in ihrem eigenen Tempo und werden je nach Kenntnisstand von einer erfahrenen Dozentin unterstützt und beraten. Gerne können Sie das eine oder andere Kleidungsstück ändern oder „verschönern". Hinweise: *Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß und/oder Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster, Kopierpapier und Kopierrad und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen (Stoff, Garn, Reißverschluss, Knöpfe etc). Nähmaschinennadeln und Pfaff Spulen. Eine eigene Nähmaschine darf gerne mitgebracht werden!
P-337620 | VHS Porz
11x, 16.1. – 10.4., Mi, 9:30 – 12 Uhr |
36.67 UStd | 141 € | **Maike Esselbrügge**

P-337621 | VHS Porz
8x, 15.5.–3.7., Mi, 9:30–12 Uhr |
26.67 UStd | 103 € | **Maike Esselbrügge**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen
Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene
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. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt oder Zeitung und Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen) Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff Spulen. Natürlich können Sie auch „nur" das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!
K-337621 | VHS Kalk
10x, 15.1.–26.3., Di, 19–21:15 Uhr |
30 UStd | 120 € | **Monika Kutz**

K-337622 | VHS Kalk
10x, 16.1.–27.3., Mi, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 120 € | **Monika Kutz**

K-337623 | VHS Kalk
10x, 16.1.–27.3., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd | 120 € | **Monika Kutz**

K-337624 | VHS Kalk
9x, 2.4.–2.7., Di, 19–21:15 Uhr | 27 UStd |
108 € | **Monika Kutz**

K-337625 | VHS Kalk
9x, 3.4.–3.7., Mi, 17–19:15 Uhr | 27 UStd |
108 € | **Monika Kutz**

K-337626 | VHS Kalk
9x, 3.4.–3.7., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

K-337651 | VHS Kalk
12x, 17.1.–11.4., Do, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 138 € | **Christiane Lüttgen**

K-337652 | VHS Kalk
12x, 17.1.–11.4., Do, 19:15–21:30 Uhr |
36 UStd | 138 € | **Christiane Lüttgen**

K-337653 | VHS Kalk
5x, 2.5.–6.6., Do, 17–19:15 Uhr | 15 UStd |
58 € | **Christiane Lüttgen**

K-337654 | VHS Kalk
5x, 2.5.–6.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
15 UStd | 58 € | **Christiane Lüttgen**

Verschiedene Techniken

Frühlingserwachen – Freies Sticken
Zeichnen mit Nadel und Faden
In unserer schnellen Zeit, tut es gut, sich die Zeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und eine Beschäftigung wieder zu entdecken, die Sie vielleicht schon vergessen hatten: Stich für Stich sticken Sie mit der Hand und lassen Ihr Motiv wachsen. Der Einstieg ist einfach mit einfachen Grundstichen und deren Variationen. Beobachtungen der aufknospenden Natur geben wunderbare Motive für ihre weitere Stickarbeit. Wachsen und Aufblühen werden genau beobachtet und in einfachen Zeichnungen zu Papier gebracht. So finden Sie mit meiner Unterstützung Ihre persönlichen Motive. Umgesetzt mit einfachen Stichen kann daraus ein textiles Buch entstehen, es kann auch Kleidung, Decken, Küchenhandtücher bestickt werden. Für Anfangende wie für erfahrene Textilinteressierte super geeignet.
L-338200 | VHS Lindenthal
8x, 22.1.–19.3., Di, 9:30–12:30 Uhr |
32 UStd | 123 € | **Karen Betty Tobias**

Spinnen am Spinnrad
Wochenendseminar für Anfangende und Fortgeschrittene
In diesem Workshop werden Grundkenntnisse im Spinnen am Spinnrad vermittelt. Durch eigenes Arbeiten am Spinnrad können Erfahrungen und Fertigkeiten erworben werden. Jeder Teilnehmer hat ein Spinnrad zur Verfügung, an dem nach „Woll-Lust" gesponnen werden kann. Die selbst erarbeitete Wolle kann mit nach Hause genommen werden. Wolle steht ausreichend in vielen Farben zur Verfügung. Spinnräder können nach der Veranstaltung für eine Leihgebühr von 50 € pro Monat geliehen werden.
L-338202 | VHS Lindenthal
16.2., Sa, 14–17 Uhr | 65 € | **WE** |
Ellen Kelter-Steinheuer

Lebendige Tradition: Klöppeln
„Klöppeln ist Spitze."
Vom klassischen Spitzendeckchen bis zum modernen Objekt – mit dem Jahrhunderte alten Handwerk „Klöppeln" lassen sich vielfältige filigrane Kunstwerke herstellen: Deckchen, Tischbänder, Gardinen, Taschentuchumrandungen, Schals, Fächer, Schmuckstücke, Bilder, Christbaumschmuck, 3D-Objekte und vieles mehr! Anfangende erlernen die Grundkenntnisse des Klöppelns. Fortgeschrittene verfeinern ihre Kenntnisse beim klassischen Klöppeln mit Garn, vollenden angefangene Werke oder probieren eine neue Technik oder ein neues Material aus. Bei neuen Kursteilnehmenden meldet sich die Kursleiterin vor Kursbeginn zwecks Abstimmung des Materialbedarfs. (Zusätzliche Kosten je nach Bedarf: 5 – 40 €).
A-338221 | VHS-Studienhaus
12x, 14.1.–8.4., Mo, 17:30–19 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Bettina Renn**

Fotografie

Welche Kamera passt zu mir? – Orientierung und Hilfestellung für die richtige Kaufentscheidung
Das Angebot an Kameras ist riesig. Kein Wunder, dass es schwer fällt sich zu entscheiden. Der Abend möchte Ihnen bei Ihrer Kaufentscheidung eine Hilfestellung geben: Die unterschiedlichen Digitalkamerasysteme, ihre Vorteile und Nachteile, werden erklärt. Ein weiteres Thema ist das Zubehör: Was benötigt man für welchen Zweck? Ein Blick auf die unterschiedliche Software zur Bearbeitung Ihrer Fotos schließt den Abend ab.
L-352000 | VHS Lindenthal
13.2., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 15 € |
Dieter Korte

Zeitreise mit Lightroom – Portraitstile aus 100 Jahren
100 Jahre VHS
Es ist faszinierend zu spüren, wie ein Bild es schafft, die künstlerische Haltung als auch die technischen Möglichkeiten der jeweiligen Zeit zu spiegeln. Herausragende Persönlichkeiten der Fotografie entwickeln ihre eigene Handschrift, die stilbildend auf ihre Zeit wirken.
Mit Lightroom werde ich Bildstile der letzten 100 Jahre anhand digitaler Aufnahmen möglichst stilgetreu nachempfinden. Das Spektrum umfasst die künstlerische Fotografie vor 100 Jahren, die Neue Sachlichkeit, die Überhöhung des Menschen in den 30er Jahren (Olympische Spiele 1936), die wie mit einem Atomblitz ausgeleuchteten Porträts Richard Avedons über Flower-Power-Porträts bis zu Instagram-Bildeffekten.
A-352000 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Joachim Clüsserath

A-352001 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–22 Uhr | entgeltfrei | * |
Joachim Clüsserath

Schnupperworkshop: Selbstportraits mit der Handykamera
Selfie ist nicht gleich Selfie. Sie erfahren, dass Sie Ihre Selbstportraits mit einfachen Mitteln gestalten können. Die Freude am Ausprobieren und Experimentieren steht im Vordergrund.
A-352002 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–18:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Gudrun Holtz

100 Jahre – 10 Fotografen – offener Workshop Fotografie
MODUL 1: Streetphotographie, Farbfotografie und surrealistische Fotografie
Im Mittelpunkt des Workshops steht der informelle Austausch untereinander, diesmal über 10 faszinierende Fotografen der letzten 100 Jahre, die stilbildend die Sprache der Fotografie prägten und immer noch beeinflussen. Dabei geht es immer um die Frage, was wir heute von den herausragenden Persönlichkeiten der Fotografie lernen und digital umsetzten können. Die Themen der einzelnen Module werden von Joachim Clüsserath begleitet und angeleitet. Theorie und fotografische Praxis ergänzen einander, Erfahrungen werden ausgetauscht und konkrete Tipps zur Vorgehensweise, zur Gestaltung und zum Einsatz der Technik gegeben. Zwischen den Terminen besteht die Möglichkeit sich über die vhs cloud, die virtuelle Lernumgebung der Volkshochschulen, auszutauschen und Materialien zur Verfügung gestellt zu bekommen. Der Workshop besteht aus drei Modulen, die aber in sich abgeschlossen sind und nicht aufeinander aufbauen. Modul 1: Streetphotographie, Farbfotografie und surrealistische Fotografie Modul 2: PortraitfotografieModul 3: Landschaftsfotografie, Kameras, Objektive und kreative Bildbearbeitung
A-352003 | VHS-Studienhaus
3x, 11.3.–8.4., Mo, 19–21:30 Uhr | 10 UStd |
53 € | **Joachim Clüsserath**

MODUL 2: Portraitfotografie
A-352004 | VHS-Studienhaus
3x, 29.4.–27.5., Mo, 19–21:30 Uhr |
10 UStd | 53 € | **Joachim Clüsserath**

MODUL 3: Landschaftsfotografie, Kameras und Objektive und kreative Bildbearbeitung
A-352005 | VHS-Studienhaus
3x, 17.6.–1.7., Mo, 19–21:30 Uhr | 10 UStd |
53 € | **Joachim Clüsserath**

Die Ästhetik des Alltäglichen – rund um die VHS
Praxisworkshop zum Jubiläum
Gemeinsam fotografieren wir alltägliche, eher unscheinbare oder unbeachtete Motive in der Umgebung der VHS am Neumarkt. So entstehen oft Fotos von besonderem Reiz. Anschließend wird mit einer Bildauswahl eine Gemeinschaftsseite erstellt, die jeder Teilnehmende als Bilddatei mitnehmen kann. Bitte bringen Sie ihre Kamera, auch Smartphone oder Tablet, mit aufgeladenem Akku und Speicherkarte mit.
A-352008 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–22 Uhr | entgeltfrei | * |
Dieter Korte

Fotobuchgestaltung professionell und individuell
In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder einer Familienfeier oder eines Urlaubs noch einmal doppelt so gut. Angeleitet von einer professionellen Fotografin erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen Software und erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungen in ein ansprechendes Layout umsetzen können. Sie legen das Fotobuch Schritt für Schritt an und können sicher sein, dass es eine ganz besondere Ausstrahlung haben wird. Grundlegende Computerkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie erhalten einen Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE. Bitte eigene Bilder mitbringen. Genaue Informationen hierzu gehen Ihnen vor Kursbeginn schriftlich zu. 8 Teilnehmende.
A-352009 | VHS im KOMED
4x, 5.2.–26.2., Di, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd | 85 € | **Hildegard Fritsch**

Dunkelkammerarbeit

Dunkelkammertechnik – Schnupperkurs am Samstag
Für Einsteigende und Fortgeschrittene
Sie können Ihre persönlichen Arbeiten umsetzen: alte S/W 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, Scherenschnitte. 7 – 8 Teilnehmende.
L-352121 | VHS Lindenthal
16.2., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd | 41 €, zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € | **S** |
Katrin Nalop-Bageritz

Dunkelkammertechnik – Vertiefungskurs
Dieser fortlaufende Kurse bietet viel Raum zum Ausprobieren und Experimentieren: alle gängigen Schwarz/Weiß Vergrößerungen sind möglich und werden an Beispielen erklärt. Die Gradation, bzw. der Kontrastumfang, das partielle Abwedeln und Nachbelichten im Foto sowie hell/dunkel Kontrast und die Oberflächenstruktur, glänzend oder matt spielen eine große Rolle, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Des weiteren werden verschiedene kreative Techniken wie Tonen, Kolorieren, Doppelbelichten, Solarisieren und Umkopieren erklärt und können angewandt werden. Bitte bringen Sie S/W Negative und/oder einen belichteten S/W Film am ersten Abend mit. 7 – 8 Teilnehmende.
L-352130 | VHS Lindenthal
5x, 15.3.–12.4., Fr, 18–21 Uhr | 20 UStd |
110 €, zzgl. Materialkosten Dunkelkammer:
25 € | **S** | **Katrin Nalop-Bageritz**

Einführungskurse

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung mit.

Einführung in die digitale Fotografie – vor Ort und flexibel im Netz
Exkursion: Sonntag, 19. Mai, 14 – 17 Uhr.
Dieser Kurs verbindet flexibles Lernen im Netz mit dem Austausch und der Bildbesprechung in der Gruppe. Die grundlegenden Inhalte zu den Themen Blende und Zeit und deren Zusammenspiel werden ihnen 10 Tage vor Kursbeginn im Netz anschaulich aufbereitet, zur Verfügung gestellt. Bei dem ersten Präsenztreffen besteht die Gelegenheit offene Fragen hierzu zu klären und zu besprechen. Die Exkursion bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden. Die Bildbesprechung bildet den Abschluss dieses Kurses.
Bitte hinterlegen Sie Ihre E-Mail Adresse bei der Anmeldung. Die Dozentin wird sich bei Ihnen zwei Wochen vor Kursbeginn per Mail melden, um Ihnen die Videos zur Verfügung zu stellen.
Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von ca. 5 „Problemfotos“ (digital auf USB Stick) oder auch als Abzug mit. 6-8 Teilnehmende.
L-352300 | VHS Lindenthal
3x, 16.5.–23.5., Do, 18:30–21:30 Uhr,
So, 14–17 Uhr | 12 UStd | 69 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **Anna Silvia Bins**

Einführung in die digitale Fotografie und Bildgestaltung
Exkursion:
Samstag, 9. Februar, 11 – 14 Uhr
Die fotografische Technik und die Grundlagen der Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die fotografische Praxis und die anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.
A-352301 | VHS im KOMED
4x, 25.1.–22.2., Fr, 18–20:15 Uhr,
Sa, 11–14 Uhr | 13 UStd | 57 €,
zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Katrin Nalop-Bageritz

Fotografieren mit der Digitalen Spiegelreflexkamera
Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die Fotopraxis besteht aus praktischen Übungen und bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden.
P-352301 | VHS Porz
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
21.33 UStd | 83 € | **Roy Fochtman Chouza**

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Exkursion: Sonntag, 24. März, 14 – 17 Uhr
Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die Fotopraxis besteht aus praktischen Übungen und bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen.
L-352304 | VHS Lindenthal
5x, 7.3.–28.3., Do, 18:30–21:30 Uhr,
So, 14–17 Uhr | 20 UStd | 87 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **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 und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die fotografische Praxis und die anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.
Maximal 9 Teilnehmende.
Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von ca. 5 „Problemfotos“ (digital auf USB Stick) oder auch als Abzug mit.
A-352304 | VHS im KOMED
13.4., 14.4., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
83 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
WE S | **Jutta Zylka**

Workshop – Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

L-352306 | VHS Lindenthal
2.2., 3.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
83 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
WE S | **Jutta Zylka**

A-352306 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
83 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
WE S | **Jutta Zylka**

Einführung in die digitale Fotografie und Bildgestaltung

Die fotografische Technik und die Grundlagen der Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses: Sie erlernen den Umgang mit den technischen Grundfunktionen der Digitalkamera und die Grundregeln der Bildgestaltung mit Erfolg anzuwenden. Bildaufbau, zweidmensionale Aufteilung, Umgang mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen, Tiefenschärfe, Nahaufnahme, Bildkomposition sind hierzu einige wichtige Stichpunkte. Die Exkursion und anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.
A-352307 | VHS im KOMED
7x, 16.1.–20.2., Mi, 19–21:15 Uhr,
Sa, 12–14:15 Uhr | 21 UStd | 92 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **Karl-Heinz Metzner**

Digitales Fotografieren

Einführung am Wochenende
Sie haben eine digitale Sucher- 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 – wie funktioniert das? Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt sind Motivwahl und Komposition. Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden. Max. 9 Teilnehmende.
A-352311 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 90 € |
WE S | **Gabriele Dietrich**

A-352312 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 90 € |
WE S | **Gabriele Dietrich**

A-352313 | VHS im KOMED
6.7., 7.7., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd |
Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 90 € |
WE S | **Gabriele Dietrich**

Einführung in die digitale Fotografie – Technik und Bildgestaltung

Exkursion: Samstag, 2.2., 14 – 17 Uhr
Das Einstellen von Blende und Zeit und der Umgang mit den Automatikprogrammen werden in Theorie und Praxis vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Bildgestaltung: Motivwahl und Komposition. Weitere Themen sind das Übertragen von Bildern auf den PC, die Archivierung sowie das Belichten der Bilder. Die ersten Schritte der digitalen Bildbearbeitung (Photoshop: Auflösung, Ausschnitte, Helligkeit/Kontrast, Retusche) werden vermittelt. 8 Teilnehmende.
A-352322 | VHS im KOMED
5x, 28.1.–25.2., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, 14–17:30 Uhr | 20 UStd | 106 €, zzgl.
Materialkosten: 2 € | **Frank Kreidler**

Die Exkursion findet am zweiten Kursabend statt
A-352323 | VHS im KOMED
5x, 11.3.–8.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 102 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Frank Kreidler

Introduction to Photography (Workshop language: English)

Workshop at the weekend
So, you are looking for a beginners workshop and want to learn how to create awesome photos with your camera? Then this workshop is for you. You will learn how to understand light and how your camera captures it. Did you hear about focal length, aperture, shutter speed and ISO? We will deal with these technical fundamentals of the camera and after that we will dive into creative composition. This workshop is not only about theory: We will put everything into practice by going out for some street photography and portraits. At the end of this workshop you will not only learn all this, but also to use the most important photographer's tool: the eyes.
A-352330 | VHS im KOMED
9.2., 10.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd |
82 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Roy Fochtman Chouza

Einführung in die digitale Fotografie und Bildgestaltung

Exkursionen: 10. und 16.2., 11 – 14 Uhr
Sie erlernen den Umgang mit den technischen Grundfunktionen der Digitalkamera und deren Auswirkungen auf die Bildgestaltung. Bildaufbau, unterschiedliche Lichtverhältnisse, Tiefenschärfe und Nahaufnahmen werden, auch im Vergleich zur analogen Fotografie, besprochen und praktisch erprobt. Was kommt nach der Aufnahme? Betrachten, Speichern, Bearbeiten am PC, unterschiedliche Wiedergabe auf Papier werden beispielhaft gezeigt.
L-352370 | VHS Lindenthal
6x, 28.1.–18.2., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, So, 11–14 Uhr | 24 UStd | 105 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **Dieter Korte**

Sommerferienkurs – Einführung in die digitale Fotografie und Bildgestaltung

Exkursionen: 18. und 24.8., 11 – 14 Uhr
L-352372 | VHS Lindenthal
6x, 5.8.–26.8., Mo, 10–13 Uhr, Sa,
So, 11–14 Uhr | 24 UStd | 105 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **Dieter Korte**

Bessere Fotos mit der Kompaktkamera
Der Workshop vermittelt die technischen Grundlagen und in praktischen Übungen wird der Umgang mit der eigenen Kamera erprobt. Der Kurs bietet auch Teilnehmenden ohne fotografische Vorkenntnisse einen Einstieg in den selbständigen Umgang mit der Kamera. Auch die Bildgestaltung (Kamerastandpunkt, Licht und Belichtung, Bildausschnitt...) wird an Bildbeispielen gezeigt und von den Teilnehmern mit der Kompaktkamera umgesetzt. Bitte Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte und Bedienungsanleitung mitbringen.
L-352373 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 70 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Dieter Korte

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera – Ferienkurs vormittags
Die Exkursion wird an einem der Vormittage durchgeführt.
Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die Fotopraxis besteht aus praktischen Übungen und bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen.
L-352374 | VHS Lindenthal
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 10–13 Uhr |
20 UStd | 87 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Anna Silvia Bins

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 die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

Werkstattgespräche Fotografie
Einmal monatlich treffen sich Fotoamateure, die den Austausch suchen und sich zu bestimmten fotografischen Themen weiterbilden möchten.
L-352444 | VHS Lindenthal
4x, 15.2.–14.6., Fr, 18–21 Uhr | 16 UStd |
76 € | **Dieter Korte**

Digital fotografieren in Schwarz-Weiß
Workshop am Wochenende
Sie erlernen mit der eigenen Kamera die richtigen Schritte von der Aufnahme bis zum fertigen Schwarz-Weiß-Bild. Wie wird die Kamera eingestellt, mit Automatik oder manuell? Welches Dateiformat ist das beste? Was ist für die Gestaltung wichtig: Licht und Schatten, hell und dunkel, perspektivische Wirkung mit Weitwinkel und Tele. Ihre Aufnahmen entwickeln Sie zu optimalen SW-Fotos am PC mit „Adobe Lightroom“. Die fertigen Bilder werden verglichen und intensiv besprochen. Bitte die eigene Kamera (es ist keine besondere Digitalkamera nötig) mit aufgeladenem Akku, Speicherkarte und Bedienungsanleitung mitbringen.
A-352445 | VHS im KOMED
11.5., 12.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16.67 UStd |
92 € | **Dieter Korte**

Die Ästhetik des Alltäglichen – entdecken Sie die scheinbar unscheinbaren Motive
Exkursionen: 19. und 25.5., 11 – 14 Uhr
Mit alltäglichen, eher unscheinbaren oder unbeachteten Motiven werden fotografische Bilder von besonderem Reiz erzeugt. Sie werden Ihr fotografisches Gestalten weiterentwickeln und lernen den richtigen Augenblick zu nutzen. Erfahren Sie mehr über fotografische Gestaltungsmittel wie Licht, Aufnahmestandpunkt, Bildausschnitt, Farbverteilung, Kontraste. Zwei Exkursionen bieten die Möglichkeit das Erlernte anzuwenden. Die entstandenen Bilder werden besprochen und dienen der gegenseitigen Anregung. Es ist geplant, mit einer Bildauswahl eine Ausstellung zu gestalten. Eine besondere Kamera, digital oder analog, ist nicht erforderlich.
L-352455 | VHS Lindenthal
5x, 13.5.–27.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, So, 11–14 Uhr | 20 UStd | 95 € |
Dieter Korte

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 bieten 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. 8 Teilnehmende. Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von cirka 5 „Problemfotos“ (digital auf USB Stick) oder auch als Abzug mit.
A-352456 | VHS im KOMED
3x, 12.7.–14.7., Fr, 12.7., 18–21 Uhr,
Sa, 13.7., 10–17 Uhr, So, 14.7., 10–14 Uhr |
17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt:
96 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

Workshop: Aufbaukurs Bildkomposition und digitale Fototechnik geeignet für Spiegelreflex – und Systemkameras
Praktische Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit die Bildgestaltung zu verfeinern: Bildausschnitt, Kamerastandpunkt und Perspektive. Durch gezielte Farbgestaltung und Lichtstimmungen (Tageslicht, Dämmerung, Dunkelheit) erlernen Sie Gefühle in Ihren Bildern auszudrücken. Dabei erweitern Sie auch Ihre technischen Kenntnisse der digitalen Fotografie: manuelle Belichtung und Entfernungseinstellung, Weißabgleich, Brennweiten. Ausgewählte Bildergebnisse werden verglichen und intensiv besprochen. Grundfunktionen der Bildoptimierung am PC in “Photoshop Elements“ und “Adobe Lightroom“ werden erklärt.
A-352470 | VHS im KOMED
30.3., 31.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
17.33 UStd | 92 € | **Dieter Korte**

Themenangebote

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

Selbstportraits mit der Handykamera – der kreative Klick

Ein Selfie kann viel mehr sein als ein schneller Klick. Selbstprortraits bieten viel kreatives Potential: einen Teil innerer Realität sichtbar machen oder auch in andere Rolle schlüpfen. Methoden aus der Theaterarbeit, zum Beispiel Rollenspiele und die Freeze Technik, werden kombiniert mit theoretischen Ausführungen zu den fotografischen Grundlagen des Selbstportraits und vielen praktischen Übungen an Ihren Lieblingsorten in Köln (Dom, Rhein, Grünanlage, Mediapark). Eine ungewöhnliche Kombination, die aber viel Raum für Experimente bietet und Sie den kreativen Klick entdecken lässt. Bitte bringen Sie die Ihnen entsprechenden Requisten mit, zum Beispiel Blumen, Hüte und Schminke.
A-352500 | VHS im KOMED
22.6., 23.6., Sa, So, 10–17 Uhr |
16.67 UStd | 92 € | **Gudrun Holtz**

Short Cuts, Long Stories – mit Bilderfolgen Geschichten erzählen

Der Kurs beschäftigt sich mit der Narration in der Fotografie, ein wichtiges Sujet in der aktuellen zeitgenössischen Fotografie. Im Fokus steht die Vielschichtigkeit, mit der in fotografischen Bildern Handlungsstränge miteinander verwoben werden und in denen von Ereignissen berichtet wird. Dieses Thema wird von den Teilnehmenden in eigenen Arbeiten umgesetzt: in der Planungsphase werden mit Einsatz der Kamera verschiedene Strategien und Methoden zur Erzählweise erprobt. Die praktische Arbeit umfasst die Konzeption einer Geschichte und ihre Umsetzung in einer fotografischen Sequenz. Dabei kommt die Arbeit in der Dunkelkammer genauso zum Einsatz wie die digitale Fotografie. Zur Vorbereitung werden Materialien zur Verfügung gestellt, um sich vorab mit einigen künstlerischen Positionen beschäftigen zu können. Für Interessierte, die mit ihrer Kamera grundsätzlich vertraut sind, vertiefte Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
L-352502 | VHS Lindenthal
6x, 22.1.–26.2., Di, 18:30–20:30 Uhr |
16 UStd | 85 €, zzgl. Umlage Materialien:
10 € | **Katharina Jahnke**

Dokumentarische Fotografie – Auf den Spuren des Mittelalters in Köln

Exkursionen: 18. und 26.5., 11 – 14 Uhr
Das Wesentliche der Dokumentarischen Fotografie ist ihre Authentizität und Aufrichtigkeit und damit verbunden das nicht nachträglich veränderte, manipulierte Bild. Möglichkeiten und Grenzen eines solchen fotografischen Ansatzes werden am ersten Abend besprochen und an Bildbeispielen erläutert. Heute weisen viele Gebäude, Gassen, Kirchen und Reste der Befestigungsanlagen auf das mittelalterliche Köln hin.Bei den Exkursionen fotografieren wir die heute noch sichtbaren Spuren in ihrem jetzigen Umfeld. Dabei entstandene Bilder werden besprochen und am letzten Abend zu einer Gemeinschaftsarbeit zusammengestellt.
L-352522 | VHS Lindenthal
6x, 14.5.–4.6., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, So, 11–14 Uhr | 24 UStd | 114 € |
Dieter Korte

Workshop: Keine Angst vor Kunst – Künstlerische Fotografie

Exkursion am 7. April, 10 bis 16.15 Uhr
Den eigenen Stil entwickeln und weiterentwickeln – gar nicht so einfach angesichts der Vielzahl fotografischer Möglichkeiten. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei in Theorie und Praxis. Fotografie hierbei als künstlerischen Prozess zu erleben, ist eine neue Erfahrung. Die zentralen Inhalte: die Entwicklung und Verfeinerung der persönlichen, fotografischen Handschrift und die Erweiterung der technischen Fähigkeiten. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Max. 9 Teilnehmende. Bitte zum ersten Abend einige „Lieblingsbilder“ auf USB Stick mitbringen.
A-352530 | VHS im KOMED
3x, 5.4. – 12.4., Fr, 18:45 – 21:45 Uhr,
So, 10 – 16:15 Uhr | 16.33 UStd | 97 €, zzgl.
Kopierpauschale: 2 € | **S** | **Wilfried Gohsens**

Stadtbild Köln

Wie immer geht es vordergründig um Köln. Aber das ist ja im Grunde nur eine PR-Masche! Das eigentliche Ziel dieses Kurses ist es, eine beherzte und tiefgründige Diskussion über die Sprache der Bilder und die ästhetischen und vor allem die inhaltlichen Qualitäten von Fotografien zu führen. Folgerichtig interessiert uns fotografische Technik nur, insoweit sie im Dienste einer hoffentlich verdienstreichen Bildaussage steht. Fotografiert wird mit allem, was einen Auslöser und/oder eine Linse hat, sofern es auf geeignete Weise eine Bildidee aus der Taufe zu heben vermag. Neu am Gewand dieses Kurses: Der Dozent wird in geeigneten Intervallen und sicherlich so kurzfristig wie möglich geografische Koordinaten von Orten veröffentlichen, die er Ihrer fotografischen Aufmerksamkeit anempfehlen möchte. Der Barbarossa-Platz wird nicht dazu gehören. Auch das FC-Stadion nicht! Nichts Naheliegendes, sondern Orte, die auf SIE gewartet haben, um endlich sprechen zu können. Fotografieren heißt ERLEBEN, und erleben tut man am intensivsten, wenn man fremd an den Gegenstand der Anschauung herantritt. Deshalb die Geheimnistuerei!
L-352551 | VHS Lindenthal
9x, 8.2.–14.6., Fr, 18:30–20 Uhr | 18 UStd |
81 € | **Karl von Westerholt**

Lernen von Alten Meistern – Ein Projektkurs

Es gibt sie, die „ Alten Meister“ und wenn sie genügend alt sind, kann man sich darauf verlassen, dass sie es zu Recht sind. Das gilt auch für die Fotografie. Auch hier gibt es ehrwürdige Eminenzen. Von diesen Künstlerpersönlichkeiten wollen wir lernen, was sie uns zu sagen haben. Während der ersten Sitzungen werden wir gemeinsam herausarbeiten, worin die herausragenden und unnachahmlichen inhaltlichen sowie ästhetischen und auch technischen Besonderheiten des Oevres bestehen. Im zweiten Teil geht es darum, inspiriert durch die Arbeit des prominenten Vorbilds, vielleicht auch im Widerspruch zu ihm oder gar in Auflehnung eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. Der Klassiker, der uns in diesem Semester beschäftigen wird, ist André Kertéz, ein ferner Klassiker, ein echter Altvater der Fotografie. Ungarischer Herkunft, verstorben in New York 1985. Anders als viele Fotografen nach ihm, hinterlässt er ein Ouevre vor allen von spektakulären Einzelbildern unvorstellbarer Dichte. In Schwarzweiß. Verdichtung versus Konzeption! Magie versus Formel!
L-352554 | VHS Lindenthal
9x, 8.2.–14.6., Fr, 20:30–21:30 Uhr |
12 UStd | 64 € | **Karl von Westerholt**

Fotografieren im Frühling: Licht und Schatten, Bäume und Blumen

Exkursionen: 18.5. und 1.6., jeweils von 11 – 14 Uhr
Nach einer kurzen Einführung in die grundlegenden Techniken der Fotografie werden die Besonderheiten der Naturfotografie besprochen. Worauf ist zu achten, um perfekte Fotos von Pflanzen und Landschaft zu erhalten und wie oder wo sollte man Licht und Schatten messen? Welcher Aufnahmemodus ist der beste und welches Format eignet sich bei der jeweiligen Digitalkamera, welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden bis jetzt gemacht? Technik, Erfahrung und Übung in der Landschaftsfotografie werden hier besprochen und umgesetzt. Bitte die eigene Kamera, analog oder digital und die Bedienungsanleitung mitbringen.
A-352577 | VHS im KOMED
5x, 10.5.–7.6., Fr, 19–21:15 Uhr,
Sa, 11–14 Uhr | 17 UStd | 91 €, zzgl.
Materialkosten: 2 € | **Katrin Nalop-Bageritz**

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.

„Available Light" – Fotografieren im Abendlicht

Mit hohem Praxisanteil

Köln am Abend und bei Nacht bietet unzählige, reizvolle Motive und einen idealen Rahmen, um die fotografischen Kenntnisse unter anspruchsvollen Aufnahmebedingungen und Lichtsituationen (Mischlicht, hohe Kontraste) zu vertiefen. Thematische Schwerpunkte sind die Bildgestaltung und die erfolgreiche Umsetzung der gestalterischen Ziele. Sie erweitern Ihr vorhandenes technisches Wissen in den Bereichen Belichtungsmessung, Blitzlichteinsatz und Langzeitbelichtungen. Der Praxisanteil ist mit 10 Unterrichtsstunden besonders hoch.

A-352600 | VHS im KOMED
5x, 7.3.–4.4., Do, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 95 € | **Hildegard Fritsch**

Makrofotografie – Die faszinierende Welt der kleinen Dinge

Mit einer Fotoexkursion in den Garten des Thurner Hofs in Köln-Dellbrück

Beeindruckend schöne Makrofotos gelingen auch ohne komplexes und teures Zubehör – welches Zubehör aber sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Eignen sich die preiswerten Nahlinsen, Zwischenringe, oder spezielle Makroobjektive für Ihre Zwecke? Sie erlernen die fotografisch-technischen Grundlagen und die Regeln für eine gelungene Bildgestaltung in der Makrofotografe. Dieses immer angereichert mit vielen Tipps und Tricks aus der Praxis. Die gemeinsame Fotopraxis findet im landschaftlich reizvollen Bauerngarten des Thurner Hofes, einem Umweltprojekt der VHS Köln, in Dellbrück statt. Die Termine für die Fotopraxis sind alternativ zu verstehen, jeder Teilnehmende nimmt an einem dieser Termine teil, nicht an beiden. Die Termine: 6. Oktober oder 13. Oktober 11-14 Uhr.

A-352601 | VHS im KOMED
5x, 19.3.–9.4., Di, 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 11–14 Uhr | 20 UStd | 85 € |
Hildegard Fritsch

Wie organisiere ich meine eigene Foto-Ausstellung?

Ich erzähle euch von meinen persönlichen Erfahrungen beim Organisieren meiner Ausstellungen: Wie habe ich Ausstellungsorte gefunden? Welche Schritte bin ich gegangen um die Ausstellung auf die Beine zu stellen? Wie finde ich ein Thema und dazu passende Bilder? Wo und wie kann ich meine Bilder am besten drucken lassen? Und wie mache ich auf die Ausstellung aufmerksam?

L-352601 | VHS Lindenthal
2.4., Di, 18:30–21:30 Uhr | 22 € |
Roy Fochtman Chouza

Fotografieren auf Familienfeiern und festlichen Anlässen

Fotopraxis: Samstag, 25. Mai. und 1. Juni

Wie gelingt es, die feiernden Menschen bei Familienfesten oder besonderen Anlässen richtig in Szene zu setzen und die vorherrschende Atmosphäre fotografisch einzufangen? Geburtstage, Kommunion oder Konfirmation, ein Jubiläum oder eine Hochzeit – festliche Anlässe, gibt es genügend. Innenraumsituationen wie z.B. Mischlicht, Gegenlicht oder hohe Kontraste sind eine fotografische Herausforderung. Wir beschäftigen uns deshalb mit den Themen Licht und Belichtung, Blitzlichteinsatz und Langzeitbelichtungen. Zum anderen sind die Bildgestaltung mit Hilfe von Brennweite und Perspektive, richtiger Blende, Verschlusszeit, Bildausschnitt und Komposition im Fokus. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen. Voraussetzungen sind grundlegende fotografische Kenntnisse und eine digitale oder analoge Kamera mit Einstellmöglichkeit von Zeit und Blende. Max. 8 Teilnehmende.

A-352603 | VHS im KOMED
5x, 21.5.–4.6., Di, 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 11–14:45 Uhr | 22 UStd | 117 € |
Hildegard Fritsch

Langzeitbelichtung – mit hohem Praxisanteil

Im Mittelpunkt steht die Fotopraxis. Nach einer theoretischen Einführung in die grundlegenden Techniken der Fotografie und Bildgestaltung wird an verschiedenen Orten in der Stadt mit Langzeitbelichtung fotografiert. Die Lichtsituationen wie Mischlicht (Tages und Kunstlicht) inklusive hoher Kontraste werden mit Hilfe des Stativs bis zu 30 Sekunden belichtet. Alles was sich innerhalb dieser Zeit auf dem Sucher bewegt, wird auf den Sensor belichtet, wird also eine Spur hinterlassen. Die Belichtungsmessung, Blitzlichteinsatz- und Langzeitbelichtung werden erprobt und erklärt.

A-352607 | VHS im KOMED
5x, 14.6.–12.7., Fr, 18–20:15 Uhr |
15 UStd | 80 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Katrin Nalop-Bageritz

Portrait-Fotografie mit Available Light

Workshop in den Osterferien

Bildnisse von Menschen sollten eine Charakterdarstellung par exellence sein.
Der Fotograf muss dabei möglichst nah an den wahren Kern des Models kommen und seine Persönlichkeit vielfältig darstellen. Nach einer kurzen technischen Einführung in die Grundlagen werden wir die Möglichkeiten der Fotografie mit vorhandenem Licht (Available Light), ausdrucksstarke Portraits zu erstellen, ausloten und in der Gruppe erarbeiten. Das klassische Fensterlicht spielt dabei eine Rolle, genauso wie Oberlicht, Reflektoren und Aufheller. Besonders interessant wird dabei auch die schöne und originelle Örtlichkeit in der Kalker Volkshochschule sein, aber auch Außenaufnahmen in verschiedenen Situationen werden Teil des Kurses in der Praxis für Portraits sein.

A-352608 | VHS Kalk
3x, 23.4.–25.4., Di–Do, 11–14 Uhr |
12 UStd | 64 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Katrin Nalop-Bageritz

Reisefotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Reisefotos sind Erinnerungsfotos – gute Reisefotos können aber mehr: Sie fangen Momentaufnahmen der Gegend und der dort lebenden Menschen ein, bringen die vielfältigen Eindrücke „auf den Punkt". Hierfür ein Gespür zu entwickeln und Situationen ins rechte fotografische Licht zu rücken, ist das zentrale Thema dieses Kurses. Freitags werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Regeln der Bildgestaltung, anhand Ihrer mitgebrachten Fotos, kompakt erläutert. Samstags wird Köln zu Fuß und mit Kamera „touristisch" erkundet. Anschließend findet eine erste Vorauswahl der Bilder statt und die Ergebnisse werden am Sonntag konkret besprochen.

A-352609 | VHS im KOMED
3x, 14.6.–16.6., Fr, 14.6., 18–21 Uhr,
Sa, 15.6., 10–17 Uhr, So, 16.6., 10–14 Uhr |
17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt:
96 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

Fotoworkshop: Stimmung, Impressionen und Langzeit-Effekte auf der Deutzer Kirmes

Das bunte Treiben auf einer Kirmes bietet unzählige fotografisch-reizvolle Motive. In diesem Fotoworkshop lassen sich neben Impressionen, typischen Situationen, Schnappschüssen und Portraits, interessante und farbenfrohe Langzeitaufnahmen mit überraschenden fotografischen Effekten erstellen. Ein Highlight ist das Feuerwerk am Freitagabend (zweiter Praxistermin). Sie lernen unter z.T. erschwerten Aufnahmebedingungen und in schwierigen Mischlichtsituationen zu fotografieren. Für die Fotopraxis ist

ein stabiles Stativ erforderlich. Während der beiden ausgedehnten Praxistermine, aber auch bei den jeweils nachfolgenden Bildbesprechungen im KOMED, erfahren Sie Wichtiges über Technik und Bildkomposition und den folgenden Themen: Portrait (-Schnappschuss), Streetfotografie, Nacht- und Langzeitaufnahmen sowie Blitzlichteinsatz. Voraussetzung ist eine digitale Kamera mit verschiedenen Brennweitenbereichen und Wahlmöglichkeit von Zeit und Blende. Für die Fotopraxis ist ein Stativ erforderlich.
A-352610 | VHS im KOMED
4x, 20.4.–2.5., Sa, 17–20:45 Uhr, Do, 18:45–21:45 Uhr, Fr, 19–22 Uhr | 17 UStd | 91 € |
Hildegard Fritsch

Mut zum Licht – Fotografieren mit Gegenlicht

Für Interessierte mit fotografischen Grundkenntnissen

Die Konzentration auf die besondere Bildgestaltung mit Gegenlicht eröffnet neue Sichtweisen und verwandelt unscheinbare Motive in spannende Stimmungsbilder. Theoretische Kenntnisse und spielerisches Experimentieren sind die Voraussetzungen, um das Fotografieren in Lichtrichtung zu erlernen. Wir werden eine Studiosituation mit Gegenlicht inszenieren und am Exkursionstag das reizvolle Licht im Freien bewusst suchen. Bitte bringen Sie Ihre Kamera schon zum ersten Unterrichtsabend mit – ebenso, wenn vorhanden, ein Lieblingsbild zu diesem Thema.
L-352614 | VHS Lindenthal
3x, 10.4.–15.5., Mi, 18–21 Uhr,
Sa, 10–13 Uhr | 12 UStd | 62 €,
zzgl. Materialkosten: 4 € |
Anna Christine Wagner

chen. In diesem Kurs wird ausschließlich digital fotografiert. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – wird vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination.
A-352620 | VHS im KOMED
3x, 22.2.–24.2., Fr, 22.2., 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 23.2., 10:45–17 Uhr, So, 24.2.,
10:45–17 Uhr | 19.33 UStd | 107 € |
Roy Fochtman Chouza

A-352621 | VHS im KOMED
3x, 17.5.–19.5., Fr, 17.5., 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 18.5., 10:45–17 Uhr, So, 19.5.,
10:45–17 Uhr | 19.33 UStd | 107 € |
Roy Fochtman Chouza

P-352623 | VHS Porz
6.4., 7.4., Sa, 9–18 Uhr, So, 9–18 Uhr |
21.33 UStd | 118 € | **Roy Fochtman Chouza**

Photowalk: Street Photography in Schwarzweiß

Was passiert, wenn man der Welt seine Farben nimmt? Wie kann man mit Kontrasten und Formen gute Fotos kreieren? Das alles kannst du hier praktisch erfahren. Wir werden in den Straßen Kölns fotografieren, einzigartige Momente einfangen und anschließend die Ergebnisse besprechen. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination.
A-352631 | VHS im KOMED
16.2., Sa, 11–16:30 Uhr | 6.67 UStd |
82 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Roy Fochtman Chouza

Street Photography in Köln in Kombination mit kreativen Vorgaben

Hier kannst du mit Hilfe von kreativen Vorgaben deinen Weg in die Street Photography finden. Wir werden in den Straßen Kölns fotografieren, einzigartige Momente einfangen und anschließend die Ergebnisse besprechen. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination.
A-352632 | VHS im KOMED
30.3., Sa, 11–16:30 Uhr | 6.67 UStd |
82 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** |
Roy Fochtman Chouza

Blitzfotografie – das kreative Spiel mit dem Licht

Was ist ein Blitz und wozu dient er? Diese Frage klingt einfach, ist aber sehr bedeutsam, denn der richtige Blitz-Einsatz birgt viel Potenzial, um sowohl beruflich, als auch privat das Beste aus einem Motiv heraus zu holen. Im Seminar geht es unter anderem um die Synchronzeit, die Farbtemperatur, den Einsatz von Farbfolien, das Stroboskop, das entfesselte Blitzen und um den internen Blitz. Die Fotopraxis findet an verschiedenen Locations sowohl drinnen als auch draußen statt. Den ganzen Tag steht ein professionelles Model in verschiedenen Outfits zur Verfügung, um gemeinsam Lichtszenarien umzusetzen. Ziel ist es, durch den richtigen Blitz-Einsatz möglichst authentische Fotos zu schaffen. Darüber hinaus geht es um das passende Equipment: Was ist wirklich sinnvoll? Wie kann ich meine Anschaffungskosten niedrig halten? Gibt es Alternativen? Voraussetzungen: Eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit einem Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und -wenn vorhanden- Blitzgeräte. (8 Teilnehmende)
A-3526340 | VHS im KOMED
5.5., So, 10–17:30 Uhr | 10 UStd |
55 €, zzgl. Gerätepauschale /
Material-/Modellkosten: 40 € | **WE S** |
Thomas Bocian

Ferien-Power-Fototage

An drei aufeinander folgenden Tagen werden Themen wie: Architektur -, Bewegungs-, und Portraitfotografie, aber auch Aufnahmetechniken mit sogenanntem „Available – Light“ ausführlich behandelt. Fotografie im klassischen Sinn mit genügend Raum für experimentelle Formen der modernen Bildgestaltung. Die Arbeit in der Kleingruppe mit 7-9 Teilnehmenden ermöglicht eine sehr persönliche Betreuung. Bitte zum ersten Abend einige „Lieblingsbilder“ auf USB Stick mitbringen.
A-352690 | VHS im KOMED
3x, 15.7.–17.7., Mo–Mi, 10:15–16:15 Uhr |
22 UStd | 118 €, zzgl. Umlage–Sachkosten:
10 € | **S** | **Wilfried Gohsens**

Fotoexkursionen

Fotoexkursion zur ehemaligen NS-Ordensburg Vogelsang (Eifel) mit Vor- und Nachbereitung

Exkursion: Sonntag, 7. April, 11 bis 18 Uhr

Unser Fotoexkursionsziel Vogelsang IP-Internationaler Platz ist die mitten im Nationalpark Eifel gelegene ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang. Sie wurde 1935 als NSDAP-Parteischule gegründet, mit dem Ziel, die zukünftige Führungselite auszubilden. Bis zum Jahre 2005 wurde das Gelände militärisch als Truppenübungsplatz genutzt. Die mit über 100 Hektar große Anlage ist eine der größten Hinterlassenschaften der NS-Zeit. Man spürt, wie sehr die Architektur eingesetzt wurde, um Macht und Herrschaft der Partei zu demonstrieren. Heute beherbergt die Anlage neben den historischen, denkmalgeschützten Gebäuden ein modernes Ausstellungs-, Bildungs-, und Tagungszentrum. Natur, Kultur, Geschichte, Bildung und Erholung sind hier vereinigt. Unweit von Vogelsang IP befindet sich das ehemalige Dorf Wollseifen, das wir auch besuchen werden. Es wurde nach dem Zweiten Weltkrieg für den Truppenübungsplatz ausgeräumt. An seiner Stelle findet man heute noch Bauten, die für den Häuserkampf errichtet wurden. Sie haben bei dieser Exkursion viel Zeit, um achtsam wahrzunehmen und sich einzulassen auf das, was Ihnen dieser Ort wechselvoller Geschichte anbietet. Das fotografische Wissen, das Sie in unserer Vorbesprechung zum Thema Bildgestaltung, Landschafts- und Architekturfotografie erworben haben, können Sie hier in aller Ruhe umsetzen. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir bei der Nachbereitung im KOMED ausführlich besprechen. Hinweise: das Gelände von Vogelsang IP hat einige kurze, steile Anstiege, bitte geeignetes Schuhwerk tragen. Die Wanderung von Vogelsang IP nach Wollseifen beträgt ca. 3 km.

A-352700 | Treffpunkt wird mitgeteilt
3x, 5.4.–12.4., Fr, 18:45–21:45 Uhr,
So, 11–18 Uhr | 16 UStd | 85 € |
Hildegard Fritsch

Fotografische Erkundung der Rheinischen Industriekultur – Tuchfabrik Müller in Euskirchen

Exkursion: 1. Juni 2019

Im Zentrum des Kurses steht die fotografische Erkundung der rheinischen Industriekultur am Beispiel der Geschichte der Tuchfabrik Müller in Euskirchen. Um eine Reise in die Vergangenheit zu machen, benötigt man keine Zeitmaschine. Dieses faszinierende Erlebnis bietet das LVR-Industriemuseum Euskirchen seinen Besucherinnen und Besuchern in der ehemaligen Tuchfabrik Müller. Denn hier fühlt man sich um viele Jahrzehnte zurückversetzt. Als sich 1961 die Geschäfte der seit 1894 bestehenden Fabrik verschlechterten, verriegelte der Fabrikant einfach die Tore und ließ die Produktionsstätte stehen – so, wie sie war. Fast dreißig Jahre schlummerte sie im Dornröschenschlaf, dann wurde sie wieder aufgeschlossen und ist heute ein ungewöhnliches Museum. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil in dem auch die darauf folgende Exkursion vorbereitet wird. Der dritte Seminartag dient der allgemeinen Auswertung und der Bildbesprechung.

A-352702 | VHS Lindenthal
3x, 22.5.–5.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, 10–16 Uhr | 16 UStd | 76 €, zzgl.
Sachkostenpauschale Führung: 10 € |
Dieter Korte

Fotografischer Spaziergang durch Rodenkirchen

Exkursionen: 16.3. 11 – 14.45 Uhr und 24.3.,12.45 – 16.30 Uhr

Auf unserer Entdeckungsreise durch die Kölner Stadtviertel gehen wir diesmal in den Kölner Süden, nach Rodenkirchen. Der am Rhein liegende Stadtteil ist durch seine schöne Rheinpromenade mit bewirtschafteten Bootshäusern wie der „Alten Liebe“, mit Kneipen und Biergärten ein beliebtes Ausflugsziel. An der sogenannten „Kölschen Riviera“ findet man auch lauschige, kleine Badebuchten mit Sandstrand, wo sich im Sommer viele Badegäste tummeln. Rodenkirchen war früher ein kleines Dorf und das spürt man noch im alten historischen Kern mit den engen, verwinkelten Gassen, den alte Fachwerkhäusern und dem „Kapellchen“, der aus dem 10 Jh. stammenden kleinen Dorfkirche Alt St. Maternus. Im Geschäftszentrum hingegen zeigt sich durch die Hochhäuser der neueren Zeit ein ganz anderes Gesicht. Architektonische Kontraste prägen das Ortsbild. Am Rheinufer setzt sich das fort, denn dort reihen sich prächtige Villen aneinander, teils aus der Gründerzeit, teils im Bauhausstil errichtet. Am Rande von Rodenkirchen gibt es große, einladende Grünflächen wie „Finkens Garten“ oder den „Forstbotanischen Garten“ im Friedenspark. Wir wollen in Ruhe gemeinsam durch die Straßen schlendern und dem nachspüren, was diesen Ort ausmacht. Was uns typisch, bemerkenswert und besonders erscheint, halten wir fotografisch in interessanten, gut gestalteten Fotos fest. Die zwei Praxistermine werden ergänzt durch gemeinsame Bildbesprechungen im KOMED. Ziel ist die Schulung der Wahrnehmung und die Erweiterung der technischen und kreativen Möglichkeiten. (max. 8 Teilnehmende).

A-352703 | Vor dem Brauhaus Quetsch, Hauptstr. 7, 50996 Köln
4x, 16.3. – 27.3., Sa, 11–14:45 Uhr,
Mi, 18:45–21:45 Uhr | 18 UStd | 96 € |
Hildegard Fritsch

Portraitfotografie

Das Bild vom eigenen Ich – Selbstportrait

Für Interessierte mit fotografischen Grundkenntnissen

Wer bin ich? Wie sehe ich aus? Was macht mich aus? Wie möchte ich mich darstellen? Wo ist mein Lieblingsort und was ist meine Lieblingsbeschäftigung? Setzen Sie Ihre Persönlichkeit mit Hilfe Ihrer Umgebung ins rechte Licht. Bekannte Fotografinnen und Fotografen dienen als Inspiration für ihr ganz individuelles Selbstportrait. Fotografische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

L-352801 | VHS Lindenthal
6.4., 7.4., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr |
8 UStd | 41 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
Anna Christine Wagner

Lightroom – Portraitstile aus 100 Jahren

Es ist faszinierend zu spüren, wie ein Bild es schafft, die künstlerische Haltung als auch die technischen Möglichkeiten der jeweiligen Zeit zu spiegeln. Herausragende Persönlichkeiten der Fotografie entwickeln ihre eigene Handschrift, die Stilbildend auf ihre Zeit wirken.

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Lightroom werden wir Bildstile der letzten 100 Jahre anhand digitaler Aufnahmen möglichst Stilgetreu nachempfinden. Das Spektrum umfasst u.a. die künstlerische Fotografie vor 100 Jahren, die Neue Sachlichkeit, die Überhöhung des Menschen in den 30er Jahren (Olympische Spiele 1936), die wie mit einem Atomblitz ausgeleuchteten Porträts Richard Avedons über Flower-Power-Porträts bis zu Instagram-Bildeffekten. Lightroom eignet sich besonders gut, um Bilder intuitiv zu optimieren. Das bedeutet, das ohne all zuviel Grundlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die Funktionen zur Bearbeitung von Portraitaufnahmen werden erklärt und am Rechner selbst umgesetzt.

A-352802 | VHS im KOMED
5x, 22.5.–19.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 110 € | **Joachim Clüsserath**

Portraitfotografie Indoor und Outdoor

Outdoortermin:
Samstag, 1. Juni 10:30 – 13:30 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren Portraits mehr Spannung und Ausdruck verleihen möchten. Hierbei wird auf verschiedene Lichtstimmungen mit dem Schwerpunkt Tageslichtfotografie und die Bildgestaltung eingegangen. Neben der theoretischen Betrachtung des Themas erhalten Sie im Kurs praktische Anleitungen und Übungen zur Umsetzung. Techniken, Tipps und Ausdrucksmöglichkeiten werden erlernt. Zum ersten Treffen bitte eigene Bilder mitbringen. Inklusive 6 Euro Skript- und Materialkosten.

L-352802 | VHS Lindenthal
4x, 22.5.–5.6., Mi, 18–21 Uhr,
Sa, 10:30–13:30 Uhr | 16 UStd |
85 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Anna Christine Wagner

Portraitfotografie – Der Mensch im Fokus

Fotopraxis:
Samstag, 9. März, Sonntag, 17. März

Die Themen sind klassisches Portrait, unbemerkter Schnappschuss, die kleine Reportage. Es geht um Nähe und Distanz, Ausdruck und Emotion. Zunächst lernen Sie die wichtigsten Aspekte der kreativen Bildgestaltung in der Portraitfotografie kennen zum Beispiel Wahl der richtigen Blende, Brennweite und Perspektive, Bildausschnitt, Körperausdruck, angereichert mit umfangreichen Tipps und Tricks. In der Fotopraxis schärfen Sie Ihren Blick für interessante Motive und deren kreative fotografische Umsetzung. Sie können die Kontaktaufnahme mit Ihrem Motiv üben und Ihr Gespür für den entscheidenden Moment weiterentwickeln. Sie stehen einander Modell und werden zum Kursende, so ganz nebenbei, auch noch schöne Portraits von sich haben. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen. Max. 8 Teilnehmende. Bitte mitbringen: Eigene Kamera, analog oder digital sowie die Bedienungsanleitung mitbringen.

A-352803 | VHS im KOMED
6x, 18.2.–25.3., Mo, 18:45–21:45 Uhr,
Sa, 13–16:45 Uhr, So, 11–14:45 Uhr |
26 UStd | 138 € | **Hildegard Fritsch**

Fotoportraits aus 100 Jahren

Ist es möglich, digital zu fotografieren im Stil der analogen Meister? Kann digital auch ein Bildstil fotografiert werden, der schon 100 Jahre zurückliegt? In der Kombination von etwas Styling, guter Ausleuchtung, der digitalen Aufnahme und Bildbearbeitung ist dies möglich. Von der künstlerischen Fotografie der 1919er Jahre zur Neuen Sachlichkeit, von r Überhöhung des Menschen in den 30er Jahren (Olympische Spiele 1936) zu wie mit einem Atomblitz ausgeleuchteten Porträts Richard Avedons über Flower-Power-Porträts bis zu Instagram-Bildeffekten wird das Spektrum reichen. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem fotografieren von Porträtstilen der vergangenen 100 Jahre. Wir werden die Handschrift herausragender Persönlichkeiten der Fotografie kennenlernen, ihren Bildstil analysieren und selbst annähernd umsetzten. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Lightroom werde ich demonstrieren, wie die Aufnahmen Stilgetreu bearbeitet werden.

L-352804 | VHS Lindenthal
5x, 11.6.–9.7., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 110 € | **Joachim Clüsserath**

Portraits einfach und ausdrucksstark

Einführung in die klassische Portraitfotografie

Jeder kann ein ansprechendes Portrait aufnahmen. Anhand von Bildbeispielen lernen sie unterschiedliche Herangehensweisen an die Portraitfotografie kennen. Einfache und gleichzeitig stimmungsvolle Möglichkeiten, einen Menschen schön auszuleuchten, werden mit Fotolampen im Fotostudio demonstriert. Die Einstellungen der digitalen Kamera werden eingangs genau erklärt. Mit einem Model werden die einzelnen Grundlagen schrittweise vorgestellt und geübt. Weitere Themen sind die Wahrnehmung von Licht und Schatten und das fotografische Sehen. Bei der Nachbesprechung ist es immer wieder spannend, wie individuell die Ergebnisse sind. Für einzelne Probleme werden meist einfache Lösungen gefunden. Nachbesprechung: Mittwoch, 8. Mai, 18:30 – 21:30 Uhr.

L-352810 | VHS Lindenthal
3x, 6.+7.4., 8.5., Sa, So, 13–18 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd |
96 €, zzgl. Modellkosten: 9 €,
zzgl. Ausstattungspauschale: 3 € |
Joachim Clüsserath

Licht im Portraitstudio – geeignet für Menschen, die mit Ihrer Kamera vertraut sind

Ein Portrait lebt durch den Ausdruck des Menschen, der durch die stimmungsvolle Beleuchtung unterstrichen wird. Wodurch diese Stimmung hervorgerufen wird, werden wir an herausragenden Beispielen der Portraitfotografie analysieren. Mit diesem Wissen setzten wir die verschiedenen Fotolampen und Lichtformer so ein, dass eine wirkungsvolle Ausleuchtung unseres Models erreicht wird. Unter anderem wird „weiches Licht“, „Charakter-Licht“ und „Beauty-Licht“ eingesetzt und mit dem Model geübt. Die notwendigen und kreativen Einstellungsmöglichkeiten der digitalen Kamera werden vorgestellt und erklärt. Hauptthema beim Workshop ist immer der Mensch und das spannende Porträt. Die Technik ist das notwendige Hilfsmittel, welches für die Steigerung des Ausdrucks eingesetzt wird. Darüber hinaus werden wir die Wahrnehmung von Licht und Schatten und das fotografische Sehen erleben.

L-352811 | VHS Lindenthal
4x, 7.5.–28.5., Di, 18:30–21:30 Uhr |
16 UStd | 85 €, zzgl. Ausstattungspauschale:
3 €, zzgl. Modellkosten: 9 € |
Joachim Clüsserath

Experimentelle Portraitfotografie

Ein gutes Portrait lebt vom Ausdruck des fotografierten Menschen. Diesen Ausdruck wollen wir in dem Workshop durch fotografische Experimente verstärken. Mit harten SW-Kontrasten werden wir charaktervollen Portraits ausleuchten, um anschließend mit fließenden Bewegungsportraits eine ganz andere Art des experimentellen Porträts zu erproben. Es geht immer um die praktische Überschreitung der klassischen Regeln der Portraitfotografie, ohne diese ganz aus den Augen zu verlieren. Es überrascht immer wieder, wie viele kreative Ergebnisse beim stimmungsvoll mehrfarbig ausgeleuchteten Porträt erzielt werden. Die für jede Situation geeigneten Einstellungen der digitalen Kamera werden ebenso erklärt wie die Arbeit mit dem Model. Auf die Wahl eines dem Motiv entsprechenden Bildaufbaus wird besonders eingegangen und praktisch geübt.
Nachbesprechung: experimentelle Bildbearbeitung wird beispielhaft demonstriert und konkrete Tipps werden gegeben. Bildbesprechung anhand von Prints als auch am Bildschirm; Veränderung der Bildaussage durch Wahl des Bildausschnittes, Ausgabeoptionen, Probleme bei der Bildoptimierung und eigene Fragen werden erörtert.
Nachbesprechung: Mittwoch, 3. Juli, 18.30 – 21.30 Uhr. Geeignet für Interessierte, die sich mit ihrer Kamera auskennen.

L-352830 | VHS Lindenthal
3x, 25.+26.5., 3.7., Sa, So, 13–18 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 17.33 UStd |
96 €, zzgl. Modellkosten: 9 €,
zzgl. Ausstattungspauschale: 3 € |
Joachim Clüsserath

Portraitfotografie – Schwarz-Weiß

Eine Kombination aus Online und Präsenz

Wie macht man intensive Schwarz-Weiß-Portraits mit einfachen Mitteln? Der Online-Kurs von Calvin Hollywood vermittelt Ihnen die theoretischen Grundlagen zu den Themen Equipment, Licht-Setup, Shooting, Nachbearbeitung. Sie lernen bequem zuhause, wann immer Sie Zeit haben und können dazu an zwei Praxis-Terminen offene Fragen klären und das Gelernte praktisch anwenden. Unter professioneller Anleitung werden Sie das Licht-Setup aufbauen, Bilder machen, diese bearbeiten und die Ergebnisse bespre-

chen. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek Köln statt. Die Teilnehmenden erhalten einen 3-monatigen Gastzugang zu der Videoplattform Lynda. **Der Einführungstermin findet in der Zentralbibliothek, Josef-Haubrich-Hof 1, statt, die anschließenden Praxistermine im Studienhaus am Neumarkt, direkt gegenüber.** Bitte bringen Sie für die Bildbearbeitung den eigenen Laptop mit.
A-352840 | VHS-Studienhaus
4x, Di, 18–20 Uhr, Fr, 18–21:30 Uhr,
Di, 18–20:15 Uhr, Fr, 18–20:15 Uhr |
13.33 UStd | 71 € | **Roy Fochtman Chouza**

Digitale Bildbearbeitung

Schnupperkurs: Digitale Bearbeitung Ihrer Bilder mit Photoshop

Sie fotografieren digital und haben bislang nur wenig Erfahrung mit der Bildbearbeitung? Angeleitet von einem professionellen Fotografen lernen Sie ausgewählte Photoshop-Tools kennen, mit denen Sie Ihre Bilder schnell verbessern können. Anhand von Fotoaufgaben werden die Arbeitsschritte einfach und konkret vermittelt und ganz nebenbei Ihre fotografischen Kenntnisse erweitert. Zentrale Themen sind: Bildkorrekturen, selektive Einflussnahme und Bildwirkung. Dieser „Schnupperkurs“ bietet einen inspirierenden Einblick in die Welt der Bildbearbeitung und ist deshalb auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gedacht.
A-352901 | VHS im KOMED
3x, 29.4.–13.5., Mo, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd | 64 € | **Wilfried Gohsens**

Bildbearbeitung mit Lightroom – Eine Kombination aus Online und Präsenz

Die wichtigen Funktionen von Lightroom lernen Sie anhand von Video-Tutorials bequem von zuhause aus kennen, wann immer Sie Zeit haben. Bei den Treffen in der Volkshochschule können Sie offene Fragen klären, das Gelernte vertiefen und umsetzen. Anhand praxisorientierter Beispiele werden Sie u.a. Landschafts-, Portrait- und Streetfotografien entwickeln. Bringen Sie dafür bitte eine Vorauswahl an Bildern mit, die Sie gerne bearbeiten möchten. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek Köln statt. Die Teilnehmenden erhalten einen 3-monatigen Gastzugang zu der Videoplattform Lynda. **Der Einführungstermin findet in der Zentralbibliothek, Josef-Haubrich-Hof 1, statt, die anschließenden Termine im Studienhaus am Neumarkt, direkt gegenüber.** Bitte bringen Sie zu den Terminen in der VHS Ihren Laptop mit.
A-352902 | VHS-Studienhaus
4x, 7.5.–17.5., Di, 18–20 Uhr,
Fr, 18–20:15 Uhr, Di, 18–20:15 Uhr |
11.67 UStd | 62 € | **Roy Fochtman Chouza**

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS

Musik

Musikvermittlung

Oper in unseren Städten

Hintergrundinformationen zu Opern und ihren Komponisten
Sie gehen gern in die Oper? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der Opernhäuser Köln, Düsseldorf und Bonn vor. Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert. Im Mittelpunkt in diesem Semester stehen: G. Verdi „Die Sizilianische Vesper“, A. Ponchielli „La Gioconda“, G. Donizetti „Maria Stuarda“, Ch. Gounod „Romeo & Juliette“, L.Janácek „Die Sache Makropoulos“, B. Bartók „Herzog Blaubarts Burg“ und J. Strauss „Fledermaus“. Der Kurs ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene gedacht und bietet interessante Hintergrundinformationen zu Werken, Komponisten un der Oper überhaupt.
A-361110 | VHS-Studienhaus
16x, 16.1.–19.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
32 UStd | 120 € | **Thomas Becker**

Grundlagen der Musik

Notenlehre und Tonsystem

Musiklehre kompakt
Sie singen im Chor oder spielen in einer Band, Sie erlernen ein Instrument oder hören einfach nur gerne Musik? Ob Klassik, Jazz oder HipHop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Sie helfen, Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Notenlesen, Tonleitern, Tonarten, Dur/moll, Quintenzirkel und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von Musikbeispielen erklärt. Sie werden sehen: Musik ist gar nicht so schwer, wie Sie dachten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-361203 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, So, 10:30–17 Uhr |
16 UStd | 80 € | **WE** | **Frank Balzer**

Harmonielehre I

Sie bekommen eine Einführung in die Grundlagen der Mehrstimmigkeit. Der Schwerpunkt liegt auf der akkordischen Begleitung („Liedbegleitung“), die sowohl in der klassischen wie auch in der Popmusik verwendet wird. Das werden Sie lernen: Intervalle, Dissonanz und Konsonanz, Dreiklänge, Akkordbezeichnungen, Kadenz, Entwicklung und Stile der Mehrstimmigkeit. Welche Akkorde

passen zu welchen Tonarten? Wie begleitet man Songs auf Gitarre, Klavier oder anderen Instrumenten, wie findet man eine passende Begleitstimme dazu? Und wie lassen sich Akkorde einfacher Stücke heraushören und nachspielen? Als Voraussetzung zu diesem Kurs reichen grundlegende Notenkenntnisse.
A-361204 | VHS-Studienhaus
5.5., So, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |
44 € | **WE** | **Frank Balzer**

Harmonielehre II

Sie setzen sich in dem Kurs mit der harmonischen Begleitung mit mehr als den Hauptdreiklängen auseinander. Wann werden Nebendreiklänge oder tonartfremde Akkorde eingesetzt, warum gibt es im Jazz nur Vier- und Mehrklänge, was bedeuten diese kryptischen Akkordsymbole? Weitere Inhalte: Formen der Begleitung (Klavier, Gitarre, Chor, Band, Musikproduktion), praktische Übungen (tonale Funktion, Stimmführung, Arrangement), Akkordfolgen (als Grundlage für Improvisation oder eigene Songs) sowie harmonische Analyse einfacher Musikstücke (nach Noten und Gehör). Wenn Sie möchten, bringen Sie ein Akkordinstrument, z.B. eine Gitarre, mit. Als Voraussetzungen reichen grundlegende Kenntnisse zu Noten, Tonarten, Intervallen (wie z.B. im Kurs Harmonielehre I erworben).
A-361205 | VHS-Studienhaus
12.5., So, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |
44 € | **WE** | **Frank Balzer**

Mobile Musik-Apps (Einführung)

Stimmgerät, Notenmappe, Aufnahmegerät? Alles dabei!

Smartphone- und Tablet-Apps bieten auch für Musizierende viele neue Möglichkeiten – für Beginnende genauso wie für Profis: Als Metronom und Stimmgerät, zum Üben und Aufnehmen, als Instrument oder Drumcomputer oder für Playbacks, Loops oder Grifftabellen. Weiterer Schwerpunkt: Sind Noten auf einem Mobilgerät wirklich praktikabel? Wo finde ich im Internet Noten, Songtexte und Playbacks? Und wie kann ich die Dateien zwischen den Geräten austauschen? Wir zeigen, wie sich Smartphones und Tablets in der Praxis gewinnbringend einsetzen lassen. Bringen Sie Ihr Apple- oder Android-Gerät mit, ebenso – sofern vorhanden – Ihre Zugangsdaten zum App-Store.
A-361206 | VHS-Studienhaus
10.4., Mi, 17–21 Uhr | 5.33 UStd | 27 € |
Frank Balzer

Jazzharmonielehre

für Fortgeschrittene

Sie lernen sowohl die Grundlagen als auch die Besonderheiten der Jazzharmonik kennen, so dass Ihr Klangspektrum durch neue Akkorde und ihre Verbindungen bereichert wird. Anhand von Beispielen bekannter Jazz-Standards und Kompositionen des Dozenten werden die Abläufe der einzelnen Kadenzen analysiert und verständlich gemacht. Weitere Inhalte des Workshops sind: Stufenharmonik, II-V-I-Kadenzen in Dur und moll, Turnarounds, Dominanten und ihre Substitute, Modalität, Akkord-Alterationen und Optionen, Diatonik und Pentatonik, Kirchentonarten und die unterschiedlichen Molltonarten sowie Blues-Skalen. Theoretische Grundkenntnisse von Tonleitern, Intervallen und Akkordaufbau sollten vorhanden sein. Sie können Ihr eigenes Instrument (zum Beispiel Gitarre) mitbringen, um die neuen Möglichkeiten direkt auszuprobieren.
A-361207 | VHS-Studienhaus
30.3., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |
44 € | **WE** | **Joe Heckel**

Orchester und Musik machen

Schnupperprobe Sinfonieorchester der VHS Köln

Für neue und erfahrene Orchestermusikerinnen und Orchestermusiker

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Sie möchten Musik verschiedener Komponistinnen und Komponisten aus unterschiedlichen Epochen durch eigenes Spielen kennenlernen? Sie haben Freude am gemeinsamen Musizieren und möchten zugleich Ihre individuellen Fähigkeiten am Instrument vertiefen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln und freuen uns jedes Semester über neue Mitspielende und Instrumente. Unser Programm richtet sich in der Regel an fortgeschrittene Laien. In der Probenarbeit werden sowohl Herausforderungen für erfahrene Musizierende geschaffen, als auch Möglichkeiten für Beginnende eingeräumt nur Teilstücke mitzuspielen. Für eine vollständige Besetzung freuen wir uns über Violinen, Bratschen, Oboen, Blechblasinstrumente und Schlagwerk. Wenn Sie daran interessiert sind, zögern Sie nicht und kommen Sie zur Schnupperprobe am 23.1.2019. Damit für Sie bei der Probe auch Noten verfügbar sind, bitten wir Sie, bei der Anmeldung Ihr Instrument sowie dessen Stimmung anzugeben.
M-362101 | VHS Mülheim
23.1., Mi, 19:30–21:30 Uhr | entgeltfrei |
Rebekka Deborah Zastrow

Sinfonieorchester der VHS Köln

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! Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln und freuen uns jedes Semester über neue Mitspielende und Instrumente. Unser Programm richtet sich in der Regel an fortgeschrittene Laien. In der Probenarbeit werden sowohl Herausforderungen für erfahrene Musizierende geschaffen, als auch Möglichkeiten für Beginnende eingeräumt, nur Teilstücke mitzuspielen. Das aktuelle Programm wird rechtzeitig digital im Katalog der VHS bekannt gegeben. Wir freuen uns insbesondere über Violinen, Bratschen, Fagotte, Oboen, Blechblasinstrumente und Schlagwerk. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihr Instrument und gegebenfalls die Stimmung an.
M-362102 | VHS Mülheim
19x, 30.1.–6.7., Mi, 19:30–21:30 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 56 UStd | 107 €,
zzgl. Notenpauschale: 8 € |
Rebekka Deborah Zastrow

Die VHS-Band

Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene

Das Programm in diesem Semester steht im Zeichen der 100 Jahre Feier der VHS im Mai. Dafür proben wir Jazz-, Rock&Roll- und Blues-Stücke aus den 1940 er und 1950 er Jahren. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung unter vhs.balzer@icloud.com.
A-362103 | VHS-Studienhaus
5x, 2.2.–18.5., Sa, 14:30–18 Uhr |
23.33 UStd | 120 € | **WE** | **Frank Balzer**

Musikmachen-ein Praxisworkshop

Gemeinsam musizieren

Bringen Sie Ihr Instrument mit oder einfach Ihre Stimme. Lernen Sie, was wichtig ist beim Spielen in der Gruppe: den Rhythmus halten, aufeinander hören, Dynamik, Arrangement, Improvisieren. Auch weitergehende Fragen, zum Beispiel zur Stückeauswahl, Notenbeschaffung und technische Ausrüstung, werden geklärt. Sie werden sehen: Man muss kein Profi sein, um Musik zu machen und Spaß macht es auf jeden Fall! In diesem Semester werden wir Folk- und Pop-Stücke aus den 50-er bis 80-er Jahren einüben.
A-362104 | VHS-Studienhaus
5x, 3.5.–14.6., Fr, 18–21 Uhr | 20 UStd |
89 € | **Frank Balzer**

Gesang

Experimentalchor Alte Stimmen
Mindestalter 70 Jahre
„Normaler“ vierstimmiger Chorgesang ist in diesem Chor eher die Ausnahme – stattdessen unternimmt der „Experimentalchor Alte Stimmen“ Ausflüge in fremde Musikkulturen, erfindet neue Musiktheaterstücke oder improvisiert gemeinsam zu eigenen Texten und Lebensgeschichten. Und das mit einigem Erfolg: Neben Gastauftritten in der Kölner und der Essener Philharmonie war unser Chor auch bereits im Kino und Fernsehen zu sehen („Das Lied des Lebens“). Wir proben in der Regel zweimal im Monat, an jedem ersten und dritten Donnerstag von 15–17 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Leitung: Ortrud Kegel, Alexandra Naumann und Simon Rummel. Weitere wechselnde Gastreferenten kommen hinzu.
M-362201 | VHS Mülheim
11x, 17.1.–4.7., Do, 15–17 Uhr | 29.33 UStd | entgeltfrei | **Ortrud Kegel**

Rodenchörchen
Frauen singen gemeinsam.
Wir sind ein Frauenchor und singen Kanons und Volkslieder in mehrstimmigen Sätzen, Chormusik von Monteverdi bis Bartók. Neue Sängerinnen sind herzlich willkommen.
R-362202 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Waltraut Hopstein**

Der VHS-Chor „Zwischentöne“
Für Fortgeschrittene
Der VHS-Chor „Zwischentöne“ richtet sich an diejenigen, die ihre Chorerfahrung vertiefen wollen und an einem gemeinsamen Sound arbeiten möchten. Wir singen Pop-Gospel-und Jazzstücke, sind stilistisch aber offen für andere Musikrichtungen. Stimmbildung, kontinuierliche Rhythmusarbeit sowie Hör-und Atemschulung sind Teile der Arbeit, genauso wie Bühnenpräsenz und Improvisation, die den Spaß am Singen noch vertiefen. Die „Zwischentöne“ singen seit mehreren Semestern zusammen, beste Voraussetzungen für Beginnende sind demnach eine mehrjährige Chorerfahrung, Freude am Singen und am stimmlichen Ausdruck, Neugier und Experimentierfreude.
L-362203 | VHS Lindenthal
18x, 23.1.–12.6., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 48 UStd | 180 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **B** | **Jannis Derrix**

Jazz/Pop/Gospel Chor
Für leicht Fortgeschrittene
Der Chor wendet sich an Menschen, die gerne singen und schon Erfahrung mit Chorgesang gesammelt haben. Wir singen Pop- und Jazzstücke, sind stilistisch aber offen für andere Musikrichtungen. Stimmbildung, kontinuierliche Rhythmusarbeit sowie Hör- und Atemschulung sind Teile der Arbeit, genauso wie Bühnenpräsenz und Improvisation, die den Spaß am Singen noch vertiefen. Beste Voraussetzungen sind Freude am Singen und stimmlichem Ausdruck, Neugier und Experimentierlust. Einige chorische Vorerfahrungen sind erforderlich, Notenkenntnisse jedoch keineswegs.
L-362204 | VHS Lindenthal
16x, 28.1.–17.6., Mo, 19:30–21:45 Uhr | 48 UStd | 180 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Florian Dumm**

„SingUp“-Einsteigerchor
Für Anfängerinnen und Anfänger
Dieser Chor richtet sich an Menschen, die schon immer einmal im Chor singen wollten oder einfach ihre Stimme kennenlernen wollen. Wir singen aktuelle bekannte Stücke aus dem Pop-und Rockbereich, aber auch Klassiker des Gospels und Hits der vergangenen Jahrzehnte. Das Programm richtet sich dabei auch nach den Wünschen der Teilnehmenden. Wir beschäftigen uns mit Stimmbildung, Atemtraining und vielen weiteren Facetten der Chorarbeit und werden mit der Zeit die eigene Stimme kennenlernen und einen gemeinsamen Chorklang entwickeln. Chorische Vorerfahrung ist nicht erforderlich, aber erwünscht. Lediglich der Spaß am Singen ist Voraussetzung.
L-362205 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Do, 19:30–21:30 Uhr | 42.67 UStd | 160 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Florian Dumm**

Im Innern des Klangs
Intensiv-Workshop für achtsames Hören und Obertongesang
Jeder Ton ist ein Kosmos an sich, denn in jedem Ton sind unendlich viele Töne enthalten. Dessen sind wir uns kaum bewusst, und erst durch die Kunst des Verweilens auf einem lang ausgehaltenen Grundton beginnt man, kristallene, leuchtende Töne wahrzunehmen, die sogenannten „Obertöne“: Durch die eigene Stimme werden sie hör- und fühlbar, und es fällt einem wie Schuppen von den Ohren. Man entdeckt die Innenwelt des Tones als Verkörperung eines universellen Gesetzes aller Schwingungen, nicht nur in der eigenen Stimme sondern überall in der akustischen Umwelt („Schläft ein Lied in allen Dingen“ sang Joseph Eichendorff). Beim Obertongesang geht es nicht um Virtuosität des Singens, sondern des Hörens. In diesem Workshop werden wir in einer meditativen Atmosphäre die Wunder der Obertonreihe durch einfache Vokaltechniken am eigenen Leibe erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-362206 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 40 € | **WE** | **Dr. phil. Leopoldo Siano**

Wochenend-Chorangebot für leicht Fortgeschrittene
Sound&Groove im Gesang
Jeder Mensch hat in seiner Stimme einen eigenen Sound, eine eigene Klangfarbe. Doch muss man, abhängig vom musikalischen Werk, verschiedenste Schattierungen abrufen können. Im Workshop werden wir uns mit den verschiedenen Sounds von vor allem Vokalen durch unterschiedliche Übungen und am Ende auch ihren Anwendungen in der Pop- und Gospelliteratur befassen. Töne, Text und Rhythmus sind elementare Bausteine eines Arrangements. Doch was bringt dann letztendlich einen Song zum Grooven? Im Workshop werden wir uns anhand von Übungen eine Anzahl an Groove-Elementen aneignen und schließlich an Beispielen aus der Pop-und Gospelliteratur ausprobieren.
L-362207 | VHS Lindenthal
7.4., So, 12–14:30 Uhr | 17 € | * |
Jannis Derrix

Musikalische Zeitreise
Lieder, Tonfilmschlager und Operetten der 1920 er bis 50 er Jahre
Durch das Erlernen von eingängigen Klassikern der 1920-er bis 50-er Jahre, werden die Teilnehmende in die Vergangenheit der Musikgeschichte zurückversetzt. Musik ist immer auch Spiegelbild der Zeit. Somit begeben wir uns mit den ausgewählten Stücken auf eine spannende Zeitreise. Das Angebot richtet sich an alle, die schon immer einmal die Vergangenheit durch die Musik erkunden wollten oder die Musik der 20 er bis 50 er besser kennen lernen wollen. Notenkenntnisse und Chorerfahrung sind nicht nötig. Voraussetzung ist lediglich der Spaß am Singen.
A-362209 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18 – 19 Uhr | Eintritt frei | * |
Florian Dumm

SINGEND durch die Zeit
Stimmbildung und chorische Erarbeitung
Seit wir denken können, begleitet uns unsere Stimme durch den Alltag: Singend, sprechend, flüsternd, schreiend, weinend, lachend oder betend. Besonders singend verleihen die Menschen sich Ausdruck über ihre Stimme. Mit einem Blick auf das einzigartige Instrument Stimme und einigen stimmbild-

nerischen Impulsen und Übungen, will sich dieser Workshop exemplarisch der Popularmusik zwischen 1980 und 2003 widmen. Ein bekannter Popsong wird chorisch erarbeitet, woran der Geist der Zeit erlebbar und hörbar werden soll.
A-362210 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19 – 20 Uhr | Eintritt frei | * |
Dr. Stella Antwerpen

STIMMBILDUNG für interessierte Sängerinnen und Sänger
(ausdrücklich auch Chorsängerinnen und Chorsänger)
Sie erwartet ein fundiertes Stimmbildungstraining. Dieses richtet sich an Sängerinnen und Sänger, die gerne ihre Stimme schulen möchten und hierfür das notwendige Handwerkszeug suchen oder ergänzen möchten. Ihr neues Rüstzeug wird die Bereiche Haltung, Atmung und Stimme umfassen. Der Schnupperworkshop richtet sich an alle, die Freude am Singen besitzen und einen tiefgreifenden Zugang zu ihrer Stimme erlangen möchten. Sowohl Beginnende wie auch leicht fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger sind willkommen.
L-362211 | VHS Lindenthal
21.6., Fr, 18:30–21 Uhr | 17 € |
Dr. Stella Antwerpen

Querflöte

„Flutesisters“ – Querflötenensemble
Für Fortgeschrittene
Sie spielen gerne Querflöte, beherrschen alle Töne von c‘ bis f‘‘‘ und haben Erfahrung im mehrstimmigen Instrumentalspiel (Ensemble). Sie können sich vorstellen, an Extraterminen beziehungsweise Proben teilzunehmen und im caritativen Rahmen aufzutreten. Das Ensemble besteht seit mehreren Semestern, und der soziale Aspekt ist den Mitgliedern neben dem musikalischen ein wichtiges Anliegen.
L-362314 | VHS Lindenthal
5x, 26.1.–1.6., Sa, 10–14:15 Uhr | 25 UStd |
148 € | **B** | **Diana Erdem**

„Pfeif darauf“- Querflötenensemble
Sie spielen Querflöte im Orchester, zu Hause, im Unterricht oder haben in der Vergangenheit das Instrument gelernt. Der Kurs bringt Ihnen noch mehr Freude mit dem Instrument oder hilft Ihnen dabei, diese wiederzufinden. Die Erfahrung des „Kicks“ beim gemeinsamen Spielen mit anderen trägt genauso dazu bei, wie das Erlernen neuer Spieltechniken und das Auffrischen des einst Gelernten. Es werden Barock-, Klassik- und Pop-Stücke gespielt. Die Querflöte auspacken und los geht‘s: Wir pfeifen darauf! Voraussetzung: Mindestens zwei Jahre Spielerfahrung, Spiel in der 3. Oktave. Kleingruppentarif.
N-362315 | VHS Nippes
10x, 13.2.–29.5., Mi, 19–20:30 Uhr |
20 UStd | 158 € | **B** | **Diana Erdem**

Klavier

Intensivkurs Klavier für Einsteigerinnen und Einsteiger
Wochenendkurs
Sie möchten das Klavierspiel von Anfang an erlernen und haben bisher keine Zeit dafür gefunden? Dieser Wochenendkurs gibt Ihnen eine optimale Gelegenheit, einen Einstieg in die Welt der Tasten zu bekommen. Dabei soll die Freude am Musizieren im Vordergrund stehen, indem Sie das Klavier durch eigene Lieder zum Klingen bringen. Sie spielen abwechselnd am Klavier und lernen dadurch aktiv von der Dozentin sowie passiv von den anderen Teilnehmenden. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Informationen zum Instrument, zum Notenlesen und zu den Grundlagen der Rhythmik.
A-362381 | VHS-Studienhaus
5x, 26.1.–4.5., Sa, 12–13:30 Uhr |
10 UStd | 60 € | **WE** |
Dr. Corina Daniela Kiss-Dahlmanns

Intensivkurs Klavier für Fortgeschrittene I
Sie haben im letzten Semester am „Intensivkurs Klavier für Einsteigerinnen und Einsteiger“ teilgenommen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, oder Sie spielen seit einiger Zeit Klavier, haben aber keinen Unterricht und können ein paar Tipps von einer versierten Pianistin gebrauchen, um weiterzukommen: Dann sind Sie in diesem Wochenendkurs genau richtig. Die Dozentin unterrichtet die Teilnehmenden als Gruppe, geht aber auch auf individuelle Wünsche ein.
A-362382 | VHS-Studienhaus
5x, 26.1.–4.5., Sa, 13:30–15 Uhr |
10 UStd | 60 € | **WE** |
Dr. Corina Daniela Kiss-Dahlmanns

Intensivkurs Klavier für Fortgeschrittene II
Sie haben im letzten Semester am „Intensivkurs Klavier für leicht Fortgeschrittene“ teilgenommen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, oder Sie spielen seit längerer Zeit Klavier, haben aber keinen Lehrer und können ein paar Tipps von einer versierten Pianistin gebrauchen, um weiterzukommen: Dann sind Sie in diesem Wochenendkurs genau richtig. Die Dozentin unterrichtet die Teilnehmenden als Gruppe, geht aber auch auf jeden individuell gemäß seinen spieltechnischen Fähigkeiten und Problemen ein.
A-362383 | VHS-Studienhaus
5x, 26.1.–4.5., Sa, 15:15–16:45 Uhr |
10 UStd | 60 € | **WE** |
Dr. Corina Daniela Kiss-Dahlmanns

„ein Klavier, ein Klavier!“
Grundlagen des Klavierspielens
Sie möchten erste Grundlagen des Klavierspielens erlernen und dies in einer Lerngruppe in angenehmer Atmosphäre? Dann sind Sie herzlich eingeladen an diesem Anfängerkurs teilzunehmen! Hier bekommen Sie einen Einblick in das Noten – beziehungsweise Rhythmus lesen und andere musikalische Grundlagen. Lassen Sie sich diese Möglichkeit nicht entgehen und bereichern Sie Ihr Leben mit Musik!
L-362383 | VHS Lindenthal
4x, 22.2.–5.4., Fr, 19–20:30 Uhr | 8 UStd |
48 € | **Philip Scharnberg**

Klavierworkshop: Erste Schritte zum freien Spiel
„Improvisation“ ist, wenn niemand die Vorbereitung merkt
Wäre es nicht schön, wenn Sie aus dem Stegreif etwas musikalisches Erfinden könnten? In diesem Workshop lernen Sie Grundlagen und Methoden kennen, um in die Welt der Improvisation einzutauchen. Ihr Vorteil ist, dass Sie keine musikalischen Vorkenntnisse brauchen. Melden Sie sich an und lernen Sie, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in einer angenehmen Lerngruppe wunderbare Musik zu erfinden.
L-362384 | VHS Lindenthal
7.4., So, 15–18 Uhr | 24 € | **WE** |
Philip Scharnberg

Violine

Bitte bringen Sie eine eigene Violine mit. In der Regel nehmen 6 – 8 Personen an den Kursen teil.

Violine für Anfängerinnen und Anfänger I

Sie haben immer schon davon geträumt, die Melodien der großen Komponisten wie Mozart oder Haydn auf der Geige zu spielen, aber bisher nicht die Gelegenheit dazu gehabt? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer Kleingruppe von sechs bis acht Teilnehmenden das Geigenspiel von Anfang an mit Notenlesen anzueignen und verschiedenste Stilrichtungen der klassischen Musik kennen und lieben zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-362350 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–18.6., Di, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 125 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Ana Kamushadze**

Violine für Anfängerinnen und Anfänger II

Dieser Kurs richtet sich grundsätzlich an diejenigen, die bereits im letzten Semester den Anfängerkurs I besucht haben. Sie werden weiterhin die Grundlagen des Violinspiels wie verschiedene Griffarten und Bogentechniken kennenlernen und schließlich ein längeres Stück gemeinsam erarbeiten. Wer bis zu einem Jahr Spielpraxis auf der Violine hat, ist herzlich willkommen! Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.
A-362351 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–18.6., Di, 19–20 Uhr |
22.67 UStd | 125 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Ana Kamushadze**

Violine für Anfängerinnen und Anfänger III

Dieser Kurs richtet sich grundsätzlich an diejenigen, die bereits im letzten Semester den Anfängerkurs II besucht haben. Sie werden weiterhin die Grundlagen des Violinspiels wie verschiedene Griffarten und Bogentechniken kennenlernen und schließlich ein längeres Stück gemeinsam erarbeiten. Neueinsteigende mit bis zu einem Jahr Spielpraxis auf der Violine sind auch willkommen!
A-362352 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–18.6., Di, 20–21 Uhr |
22.67 UStd | 125 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Ana Kamushadze**

Blockflöte

„Ein sommerliches Klangbouquet“

Wochenendkurs
Möchten Sie mal mit anderen gemeinsam musizieren? In diesem Workshop möchten wir das gemeinsame Musizieren in den Vordergrund stellen und uns an frischen Klängen erfreuen. Wir spielen Kanons, Volkslieder und leichte bis mittelschwere vergnügliche Literatur der Renaissance und des Barocks in zwei- bis vierstimmigen Sätzen oder einfach nur eine schöne Melodie zusammen. Blockflöten aller Stimmlagen in barocker Griffweise sind herzlich willkommen. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Instrument mit. Da der Unterricht in einem Bewegungsraum stattfindet, bitte trockene und saubere Schuhe mitbringen.
A-362390 | VHS-Studienhaus
29.6., Sa, 15:30–18 Uhr | 20 € | **WE** |
Sibille Rauscher

Mundharmonika in der Blues, Folk- und Rockmusik

Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Als Josef Richter um 1825 die Tonanordnung für die Mundharmonika entwarf, hätte er sich nie träumen lassen, dass diese später als Blues-Harp weltweite Bekanntheit erlangen würde. Eigentlich konzipierte er das Instrument für die Volksmusik, vom Blues hatte er wo möglich noch nie etwas gehört. Aber es war seine Tonanordnung, die als „Richterstimmung“ schnell in erheblicher Stückzahl industriell gefertigt wurde und mit Auswanderern in die USA gelangte. Dort entwickelte sich die diatonische Mundharmonika überraschend zu einem der am besten für den Blues geeigneten Instrument überhaupt. Mittlerweile hat die Blues-Harp durch weitere spieltechnische Neuentdeckungen Einzug in andere Musikrichtungen gehalten und ist mitunter auch sehr gut für den Jazz geeignet. Doch egal ob Folk, Blues, Jazz, Pop oder Rock, das kleine Instrument bereichert alle Musikrichtungen mit seiner besonderen Klangfarbe! Eine erste intensive Begegnung mit diesem unscheinbaren Instrument wird schon zu hörenswerten Tönen führen. Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalt des Workshops: Haltung des Instruments, Tonerzeugung, Atmung, Ansatz, Einzeltöne, einfache Melodien in C, Effekte wie Wah Wah und Triller, rhythmisches Spiel, erste Bendingnoten. Für diesen Kurs wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.
A-362440 | VHS-Studienhaus
31.3., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd | 27 € |
WE | **Konstantin Reinfeld**

Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik-Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit sicherem Einzeltonspiel
In diesem Kurs werden wir daran arbeiten, weitere Stilistiken so authentisch wie möglich auf der Mundharmonika zu spielen. Ganz wichtig ist dabei das Thema Phrasierung. Rhythmus und Timing spielen eine große Rolle in Hip-Hop, Reggae,Funk, Weltmusik oder Pop (zum Beispiel RIVA von Klingande). Auf melodischer Ebene werden wir uns vor allem auf die Improvisation fokussieren. Auf diesem Weg werden wir uns spielerisch unserem ersten Mundharmonika-Solo nähern. Für diesen Kurs wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.
A-362441 | VHS-Studienhaus
23.6., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd | 27 € |
WE | **Konstantin Reinfeld**

Percussion

Trommeln sind in den Kursen vorhanden.

Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen

Für Anfängerinnen und Anfänger
Sie lernen die Technik des traditionellen afrikanischen Trommelns kennen und bekommen ein erstes Gefühl für diese Musik. Schnuppern Sie doch mal rein und wenn Sie mehr wollen: Im Kurs „Afrikanisches Trommeln I“ kann‘s nahtlos weitergehen.
P-362522 | VHS Porz
3x, 17.1.–31.1., Do, 18:30–20 Uhr | 6 UStd |
27 € | **Andreas Schmidt**

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – Workshop zum Ausprobieren

Ein Nachmittag voller Rhythmus und Bewegung. Hier können Sie mit viel Spaß die Welt des Trommelns spielend erfahren. Sie entdecken, wie belebend, bewegend und balancierend die Wirkung selbst praktizierter Rhythmen ist. Die neu erworbenen Kräfte und die Lust auf mehr können Sie im nahtlos anschließenden Percussionprojekt, immer mittwochs, mit Leichtigkeit und Freude weiterführen.
A-362523 | VHS-Studienhaus
19.1., Sa, 15–18 Uhr | 18 € | **WE** |
Miguel de la Loma

Afrikanisches Trommeln I
Für Anfängerinnen und Anfänger sowie 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. Der Einstieg in den Kurs wird durch den vorhergegangenen Schnupperkurs erleichtert.
P-362524 | VHS Porz
15x, 7.2.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 129 € | **Andreas Schmidt**

Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang“
Für Fortgeschrittene
Die Trommeldynamik in Afrika, Kuba und Brasilien hat ihren ganz speziellen Reiz! An traditionell orientierten Stücken können Sie die vitalisierende Kraft der Rhythmen erspüren und in der Gruppe weiter variieren. Übungen in Improvisation und Theorie, der Einsatz von „Smallpercussion“ und das Hören ausgewählter Musikbeispiele bieten ein Sprungbrett ins Ensemble-Spiel. Live-Auftritte sind möglich.
P-362525 | VHS Porz
15x, 7.2.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 129 € | **Andreas Schmidt**

Afrikanisches-/Afro-Cubanisches Trommeln
Workshop zum Ausprobieren
Ein Abend voller Rhythmus und Bewegung. Hier können Sie mit viel Spaß die Welt des Trommelns spielend erfahren. Sie entdecken, wie belebend, bewegend und balancierend die Wirkung selbst praktizierter Rhythmen ist.
A-362526 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | Eintritt frei |
Miguel de la Loma

Percussionprojekt

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfängerinnen und Anfänger
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. Die Trommeln sind vorhanden.
A-362601 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 34 UStd |
147 € | **Miguel de la Loma**

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – für Fortgeschrittene
Die im Anfängerkurs erlernten Grundtechniken werden von Ihnen angewandt, vertieft und weitergeführt. Über Bodypercussion festigen Sie Ihr Timing und Ihr Körpergefühl. Der Kursleiter begleitet Sie in der eigenständigen Umsetzung von Rhythmusstrukturen. Sie lernen unter anderem weitere Rhythmusbausteine, Improvisation, Breaks, Timing-Arbeit und komplexere Arrangements kennen. Als Intensiv-Training zur Vorbreitung auf das Ensemblespiel werden Sie an ausgewählte internationale Rhythmen („ABC“-Afro, Brasil, Cuban und andere) herangeführt. Besondere Highlights bilden: Marathons, Polyrhythmik, Pulsation, Synthese und Unabhängigkeitsübungen.
A-362602 | VHS-Studienhaus
18x, 16.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 155 € | **Miguel de la Loma**

„Genuss-Trommeln“ im PERCUSSIONENSEMBLE „TAKTLOS“
Für Fortgeschrittene
Afrikanische, afro-brasilianische und afro-cubanische Rhythmen haben ihr eigenes Temperament! Erspüren Sie anhand traditioneller Arrangements die „roots“ – die Wurzeln des Rhythmus und erleben Sie deren vielfältige Variation in der Gruppe. Spielfreude und die Lust am „circle drumming“ stehen beim Zusammenspiel im Vordergrund. Übungen mit Smallpercussion, Improvisation und Theorie bieten Ihnen Einstiegsmöglichkeiten zur Professionalität. Spezielle Hörbeispiele der World Music vermitteln Ihnen einen globalen Eindruck. Eigene Auftritte ‚on stage‘ sind möglich.
A-362603 | VHS-Studienhaus
18x, 16.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 155 € | **Miguel de la Loma**

Cajón, Didgeridoo, Flöte

Cajón selbst bauen und spielen
Bauen Sie Ihr Cajón selber. Mittlerweile gibt es ausgezeichnete Bausätze, die auch den handwerklichen Laien vor nicht allzu große Probleme stellen, um sich in kürzester Zeit und unter Anleitung dieses Schlaginstrument selbst zu bauen. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, mit Freude Ihr eigenes, neues Instrument spielerisch zu erobern und seine Spielweise kennenzulernen. Ob Drumgrooves für die unplugged Session, authentische Rumba/Flamenco oder eigene Percussion-Musik, mit der Cajon ist alles möglich! Martin Hesselbach ist versierter Perkussionist und erfahrener Pädagoge. – Die Materialkosten umfassen Bau- und Spielanleitung sowie einen hochwertigen Bausatz, der alles enthält, was Sie zum Bauen brauchen. Sie erhalten in jedem Fall ein gut klingendes und sehr praktisches Musikinstrument zu einem günstigen Preis. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung mit.
L-362701 | VHS-Studienhaus
6.7., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 42 €,
zzgl. Materialkosten: 45 € | **WE** |
Martin Hesselbach

Didgeridoo bauen
Der klingende Stock Australiens aus eigener Hand
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Instrument mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt des Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen, in dem nochmals die Zirkularatmung und die Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden. Die Materialkosten von ca. 65€ werden direkt im Kurs beim Dozenten bezahlt, alle Werkzeuge werden gestellt. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben.
A-362702 | VHS-Studienhaus
1.6., Sa, 9–14 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Didgeridoo spielen
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Sie bekommen die Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument vermittelt, erlernen verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo und erhalten kulturell-historische Hintergründe. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte als Antischnarchtraining. Instrumente stehen Ihnen gegen eine Leihgebühr von 5 € zur Verfügung.
A-362703 | VHS-Studienhaus
1.6., Sa, 15–18 Uhr | 20 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte bauen

Workshop für Anfängerinnen und Anfänger

Sie bauen selber eine Flöte. Der wunderbare Klang der „Medizin-, Liebes- oder Märchenflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt. Sie ist wie kaum ein anderes Instrument im Stande, den Menschen tief zu berühren. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r bewältigen kann! Bitte beachten Sie, dass zusätzliche Materialkosten ab 65 Euro anfallen. Der Preis ist abhängig von dem gewählten Rohling. Diesen bezahlen Sie direkt vor Ort an den Dozenten. Bitte bringen Sie Dinge zum Schmücken der Flöte (Lederbänder, Federn, Schmuck) mit.

A-362704 | VHS-Studienhaus
2.6., So, 9–15 Uhr | 8 UStd | 40 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte spielen

Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner ist von Haus aus 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 erlernen das Spiel auf der Flöte intuitiv und ohne Notenkenntnisse. Falls Sie am Kurs „Indianische Flöte bauen“ nicht teilnehmen, bringen Sie bitte Ihre eigene Flöte mit, oder Sie leihen ein Instrument Vorort beim Dozenten (Gebühr: 5€).

A-362705 | VHS-Studienhaus
2.6., So, 16–18 Uhr | 14 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

100 JAHRE 1919-2019 DEMOKRATIE STÄRKEN VHS

Klassische Gitarre

Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
In der Regel nehmen 6-8 Personen an den Kursen teil.

Anfängerinnen und Anfänger

Klassische Gitarre: 1. Semester

Sie brauchen keine Vor- oder Notenkenntnisse. Sie werden in das Spiel der klassischen Gitarre eingeführt und lernen, nach Noten zu spielen. Inhalt ist einfaches Melodiespiel mit Wechselanschlag in der ersten Lage. Am Ende des Semesters können Sie mehrere Stücke nach Noten spielen. Das macht großen Spaß. Also fangen Sie einfach an!

A-363102 | VHS Lindenthal
12x, 15.1.–7.5., Di, 17:15–18:15 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

A-363103 | VHS Lindenthal
12x, 17.1.–9.5., Do, 18:15–19:15 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre für Anfängerinnen und Anfänger II

Der Kurs baut auf dem Anfängerkurs I auf, kann aber auch mit Vorkenntnissen aus anderen Kursen besucht werden. Melodie- und Akkordspiel werden wiederholt und weiter vertieft. Wir erarbeiten erste Solostücke und Zupfmuster und erweitern die Tonarten. Notenkenntnisse sind eigentlich Voraussetzung, können aber auch in den ersten Kursstunden nachgeholt werden.

L-363104 | VHS Lindenthal
14x, 7.2.–6.6., Do, 17–18 Uhr | 18.67 UStd |
103 € | **Holger Wiemann**

Leicht Fortgeschrittene

Klassische Gitarre: 2. – 3. Semester

Sie haben leichte Vorkenntnisse auf der Gitarre und können Noten lesen. Sie musizieren Stücke in der 1. und 2. Lage. Sie lernen die Tonarten C-Dur, G-Dur und D-Dur kennen. Sie spielen Stücke alter Meister mit Wechselanschlag tirando und apoyando und üben den Daumenanschlag.

A-363201 | VHS Lindenthal
12x, 16.1.–8.5., Mi, 17–18 Uhr | 16 UStd |
88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Themen des Kurses sind das zweistimmige Spiel, Akkordbegleitung, leichte Solostücke und das Ensemblespiel. Zupfmuster und leichte Solostücke werden vorgestellt und in der ersten Lage eingeübt. Beim gemeinsamen Musizieren der Solostücke aber auch verschiedener Ensemblestücke für mehrere Gitarren, steht das Klangerlebnis im Vordergrund. Fragen zu Instrument, Haltung und Spieltechnik werden jederzeit beantwortet. Notenkenntnisse sind Voraussetzung. Interessierte mit Vorkenntnissen auf anderen Instrumenten oder anderen Stilrichtungen der Gitarre, die keine Notenkenntnisse haben, bekommen gerne die Gelegenheit, die Notenkenntnisse nachzuholen.

L-363202 | VHS Lindenthal
14x, 7.2.–6.6., Do, 19–20 Uhr | 18.67 UStd |
103 € | **Holger Wiemann**

Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für Fortgeschrittene

Wir 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. Alle Fragen und Stückvorschläge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer können mit in den Unterricht einfließen. Auch das Ensemblespiel in der Gruppe wird geübt. Notenkenntnisse und Erfahrung im mehrstimmigen Spiel sind Voraussetzung.

L-363302 | VHS Lindenthal
14x, 7.2.–6.6., Do, 18–19 Uhr | 18.67 UStd |
95 € | **Holger Wiemann**

Klassische Gitarre: 4. – 5. Semester

Sie erlernen die V. Lage und vertiefen das Spiel in der I. und II. Lage anhand von Miniaturen und Tonstücken der klassischen Gitarrenliteratur.

A-363303 | VHS Lindenthal
12x, 15.1.–7.5., Di, 18:15–19:15 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre: 6. – 7. Semester

Sie erweitern Ihr Spiel in der IX. Lage. Vertiefung des Lagenwechsels, Verzierungen wie Triller und Vorschläge sowie Bindungen werden unter anderem durch klassische Kompositionen geübt und durch anspruchsvolle Stücke vertieft.

A-363304 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–6.5., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre: 8. – 9. Semester
Sie festigen die unterschiedlichen Lagen und erlernten Tonarten. Solovortrag und Repertoireerweiterung anhand von Sätzen aus Sonaten und Sonatinen zum Beispiel von J. S. Bach. Moderne Literatur zum Beispiel von R. Smith-Brindle und die dazu erforderlichen Spieltechniken. Stückauswahl nach Absprache.
A-363305 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–6.5., Mo, 18:30–19:30 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre: 10. – 11. Semester
Erweiterung um schwierigere Tonarten wie zum Beispiel c-moll. Solo, Duett und Trio-Spiel.
A-363306 | VHS Lindenthal
12x, 17.1.–9.5., Do, 17:15–18:15 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre ab 11. Semester
Sie spielen Stücke wie zum Beispiel Recuerdos de la Alhambra, Asturias oder Lautensuiten von Bach. Der Aufbau des jeweiligen Stückes, einzelne technische Schwierigkeiten, Interpretation, der schöne Ton der rechten Hand, die elegante Verbindung zwischen Melodie und akkordischen Verbindungen im Spielfluss sind Themen in dem Semester.
A-363307 | VHS-Studienhaus
12x, 16.1.–8.5., Mi, 18:15–19:15 Uhr |
16 UStd | 88 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre: Seminar für Fortgeschrittene
Wir spielen Tangos als Sololiteratur und als Duett unter anderem von Astor Piazzolla. Kenntnisse im Lagenspiel sind Voraussetzung.
L-363307 | VHS Lindenthal
5.4., 12.4., Fr, 16–17 Uhr | 15 € | **Lucia Wolf**

Klassische Gitarre: Ensemble
Wenn Sie seit mehreren Jahren Gitarre spielen, dann sind Sie in dem Ensemble genau richtig. Duette, Trios, Quartette in einer bunten Mischung schöner Literatur quer durch die Jahrhunderte und Stile erwarten Sie. Am Ende des Semesters werden einige Stücke aufgeführt (siehe Werkstattvorspiel).
L-363308 | VHS Lindenthal
11x, 18.1.–12.4., Fr, 17:15–18:45 Uhr |
22 UStd | 79 € | **Lucia Wolf**

Gitarre – Songbegleitung

Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
In der Regel nehmen 6-8 Personen an den Kursen teil.

Anfängerinnen und Anfänger

Gitarre Stufe I
Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Songbegleitung. Sie bekommen die ersten Griffe, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Es wird nach den Rhythmen bekannter Stücke und Hits aus Pop-, Rock- und Folkmusik geübt. Theoretische oder praktische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anzahl der Teilnehmenden 6-10.
P-364102 | VHS Porz
16x, 28.1.–3.6., Mo, 17:15–18:15 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Alexander Teschner**

N-364103 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 125 € | **Joe Heckel**

L-364104 | VHS Lindenthal
16x, 22.1.–4.6., Di, 20:30–21:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

L-364105 | VHS Lindenthal
16x, 24.1.–13.6., Do, 17:30–18:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

Leicht Fortgeschrittene

Gitarre Stufe II
Sie beherrschen die Grundakkorde und möchten Ihr Griff-Repertoire erweitern und neue Techniken lernen. Sie bekommen eine Einführung in das Melodie- und Solospiel. Der Kurs baut auf „Gitarre Stufe I“ auf. Die Teilnahme ist auch für neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen leicht möglich.
P-364203 | VHS Porz
16x, 28.1.–3.6., Mo, 20:15–21:15 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Alexander Teschner**

N-364204 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 125 € | **Joe Heckel**

L-364205 | VHS Lindenthal
16x, 22.1.–4.6., Di, 19:30–20:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

L-364206 | VHS Lindenthal
16x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

Fortgeschrittene

Gitarre Stufe III
Der Kurs baut auf „Gitarre Stufe II“ auf. Sie sind mit dem Grundrepertoire einfacher Griffe und Anschlagtechniken vertraut. Wir beginnen mit komplexeren Akkorden und Barréegriffen, Anschlagtechniken, erweiterter Rhythmik, Melodiespiel und leichten Improvisationen. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
P-364301 | VHS Porz
16x, 28.1.–3.6., Mo, 18:15–19:15 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Alexander Teschner**

N-364302 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 19–20 Uhr |
22.67 UStd | 125 € | **Joe Heckel**

L-364303 | VHS Lindenthal
16x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

L-364304 | VHS Lindenthal
16x, 24.1.–13.6., Do, 19:30–20:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

Gitarre Stufe IV
Sie sind mit den Grundgriffen und den Barréegriffen sowie verschiedenen Anschlagstechniken vertraut. Wir erarbeiten Hits der Pop- und Rockgeschichte, beschäftigen uns mit der Harmonielehre und vertiefen die Technik der rechten Hand. Gemeinsames mehrstimmiges Musizieren ist Bestandteil dieses Kurses.
P-364305 | VHS Porz
16x, 28.1.–3.6., Mo, 19:15–20:15 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Alexander Teschner**

N-364306 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21 Uhr |
22.67 UStd | 125 € | **Joe Heckel**

L-364307 | VHS Lindenthal
16x, 22.1.–4.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |
21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

Lieder aus 100 Jahren
Offener Spielkreis für Songbegleitung auf der Gitarre
Im VHS-Jubiläumsjahr legt diese spezielle Edition des beliebten Gitarrenspielkreises besonderes Augenmerk auf die Interpretation von Liedern aus verschiedenen Jahrzehnten von 1919-2019. Wir wollen die Songs neben der spielerischen Praxis auch in den jeweiligen historischen Kontext einordnen. Dieser Kurs richtet sich an Gitarristinnen und Gitarristen, die sich mit grundlegenden Spieltechniken auf der Akustikgitarre bereits gut auskennen und sich wohl damit fühlen, einfache bis mittelschwere Songs auf der Gitarre zu begleiten und dazu auch zu singen. Es werden Songs verschiedener Stilistiken untersucht, eingeübt und durch Konzentration auf verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten von Gitarre und Gesangsstimme auf ein publikumstaugliches Niveau gebracht.
L-364308 | VHS Lindenthal
16x, 24.1.–13.6., Do, 20:30–21:30 Uhr | 21.33 UStd | 117 € | **Fabian Holzke**

Spezielle Angebote

Einmohl im Jahr is Karneval...
Gitarrenworkshop
Drei Stunden Karnevals- und kölsche Lieder singen. Sie bekommen den einen oder anderen Tipp zum Spielen und lernen eventuell neue kölsche oder Karnevalslieder kennen. Ein sicheres Wechseln der Griffe unterhalb Barree wird vorausgesetzt. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
A-364420 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 10–13 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 24 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden
Für „blutige“ Anfängerinnen und Anfänger I
Wer, der mit Kindern umgeht, träumt nicht davon Gitarre spielen zu können? Viele haben aber einfach nicht die Zeit dazu, regelmäßig einen Gitarrenkurs zu besuchen. In diesem Crash-Kurs werden die ersten drei Griffe vermittelt, dazu Kinderlieder angeboten und das Stimmen der Gitarre besprochen. Sie lernen die Akkorde: A-, E- und D-Dur. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
L-364421 | VHS Lindenthal
25.1., Fr, 18–21 Uhr | 22 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

A-364422 | VHS-Studienhaus
2.2., Sa, 10–13 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 24 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe
Für „blutige“ Anfängerinnen und Anfänger II
Nach dem ersten dreistündigen Crash-Kurs 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.
L-364431 | VHS Lindenthal
8.2., Fr, 18–20:15 Uhr | 17 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

A-364432 | VHS-Studienhaus
16.2., Sa, 10–12:15 Uhr | 18 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul C – Frühlings- und Sommerlieder
Für „blutige“ Fortgeschrittene I
L-364440 | VHS Lindenthal
22.2., Fr, 18–21 Uhr | 22 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

A-364440 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 10–13 Uhr | 24 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul D – neue Schlagtechniken und Lieder
Für „blutige“ Fortgeschrittene II
Nach den nun schon bekannten Griffen e-E-A-D-G-G7-C werden weitere Griffe für andere Tonarten und andere Lieder eingeführt. Außerdem beschäftigen wir uns mit Schlagrhythmen und den Anfängen des Zupfens. An Liedgut gibt es das, was an launigen Abenden in geselliger Runde das Herz erfreut.
L-364450 | VHS Lindenthal
22.3., Fr, 18–20:15 Uhr | 17 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

Gitarre Modul E – neue Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster
Für „blutige“ Weiterspieler
In diesem Modul werden die Akkorde A, E, D, C, G7, G, E6, E7, A6, A7, Em, Am vorausgesetzt. Sie erlernen anhand neuer Lieder weitere Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster.
L-364460 | VHS Lindenthal
5.4., Fr, 18–21 Uhr | 22 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

Gitarre Modul F – noch mehr Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster
Nachdem nun fast alle gängigen Akkorde unterhalb der Barrée-Griffe eingeführt wurden, wird alles nochmal wiederholt. Einige Griffe kommen dazu, und es werden neue Lieder angeboten. Dazu gibt es Einiges zu zupfen!
L-364461 | VHS Lindenthal
3.5., Fr, 18–21 Uhr | 22 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Anne Haase**

Let´s play A -Akkordgitarre für die, die nicht genug bekommen
Für Teilnehmende, die bereits die Griffe A, E, D, C, G einigermaßen sicher beherrschen.
Sie haben die ersten Griffe gelernt und möchten noch ein wenig mehr Lieder und Stoff zum Weiterüben. Oder Sie können die Griffe unterhalb Barree und möchten sich nun langsam an diese schweren Griffe herantasten. Auf jeden Fall haben Sie noch Fragen und Lust, das eine oder andere neue oder bekannte Lied mit der Akkordgitarre zu begleiten. Sie haben an diesem Termin die Möglichkeit, anderthalb Stunden in entspannter Atmosphäre zu „klampfen“. Sollten Sie einen Liedwunsch haben, den Sie singen können sollten, lassen Sie es die Dozentin spätestens eine Woche vor dem Termin wissen.
L-364462 | VHS Lindenthal
6.4., Sa, 14–15:30 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 12 € | **WE** | **Anne Haase**

Let´s Play B- Akkordgitarre für die, die nicht genug bekommen
Für Teilnehmende, die mindestens die gängigen Griffe unterhalb Barree spielen können
L-364463 | VHS Lindenthal
6.4., Sa, 15:30–17 Uhr | 12 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Flamenco-Gitarrenkurs für Einsteigende
Rumba
Anhand überschauberer Songs werden Melodie und die Begleitung erlernt. Es werden die Tonleitern des Songs und verschiedene typische Flamenco Improvisationen erlernt. Es geht darum, die Tonart und die Tonleitern kennenzulernen und in der Improvisation anzuwenden. Die Teilnehmende bekommen das Material in Noten und Tabs ausgehändigt. Sie werden mit den nötigen Backing Tracks versorgt, um den Spaß nicht zu verlieren und auch selbstständig weiter üben zu können. Sie sollten die ersten Leersaiten Akkorde und eventuell erste einfache Barree-Akkorde beherrschen. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
N-364471 | VHS Nippes
12x, 5.2.–14.5., Di, 19–20 Uhr | 16 UStd | 88 € | **Merlin Grote**

Ukulele für Jung und Alt

Einsteigerworkshop

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß an allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis zum Volks- oder Kirchenlied – alles lässt sich auf dem kleinen Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Der Workshop soll die Teilnehmenden befähigen, zuhause autodidaktisch weiter zu üben. Eine Sopran-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.

L-364472 | VHS Lindenthal
16.2., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 48 € | **WE** |
Maxwell Oliveira

A-364473 | VHS-Studienhaus
16.3., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 48 € | **WE** |
Maxwell Oliveira

Brasilianische Gitarre – Bossa Nova, Samba und Baião

Workshop für leicht Fortgeschrittene

Sie haben Grundkenntnisse auf der Gitarre und möchten gerne in die faszinierende Welt der brasilianischen Gitarre eintauchen. Sie erarbeiten anhand von bekannten brasilianischen Standards Begleitpatterns und Rhythmen für Bossa Nova, Baião und Samba. In entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre erlernen Sie die grundlegenden Schlag- und Fingerstyle-Techniken.

A-364475 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 48 € | **WE** |
Maxwell Oliveira

Singer/Songwriter Workshop für Gitarristinnen und Gitarristen

Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Mit diesem Workshop bekommen Gitarristinnen und Gitarristen das Rüstzeug, um ihre eigenen Songs zu schreiben. Sie lernen die Komponier – und Arrangierpraxis sowie die Grundlagen der Melodik, Harmonik und Rhythmik kennen, um so Leadsheets und andere Notationsformen selber schreiben zu können. Dazu gehören unter anderem auch Kenntnisse von anderen Instrumenten. Auch wird das Thema Homerecording und der Umgang mit Effekten und Looper, die für die Bühnenperformance wichtig sind, behandelt. Gerade die Stimme bedarf einer eingehenden Betrachtung, denn das Zusammenspiel zwischen Gesang und Gitarrenspiel soll ja zu einer harmonischen und groovigen Einheit führen. Dabei ist es zunächst wichtig, die richtige Tonart für seine Stimme zu finden und die Atemtechnik, Intonation, Vocal Modes zu trainieren. Anhand von bekannten Songbeispielen werden die Formteile und typische Kadenzen erklärt und das Verhältnis zwischen Text und Musik besprochen.

A-364476 | VHS-Studienhaus
1.6., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |
52 € | **WE** | **Joe Heckel**

Tanz

Tanz ist Rhythmus, Bewegung, Musik und nicht zuletzt Kommunikation im Paar oder in der Gruppe. Tanz an der VHS, das bedeutet: Ein Angebot offen für alle! Die kleinen Gruppen beim Paartanz ermöglichen es, auf die Bedarfe der Einzelnen einzugehen. Da wird auch schonmal eine alternative Schrittfolge angeboten, wenn eine Bewegung zu schwierig ist oder die Knie nicht recht wollen. Die Gruppe bestimmt das Lerntempo. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Standardtänze auch ohne Partnerin oder Partner – in abgewandelter Form – in der Gruppe zu erleben. Wenn Sie Lust haben zu tanzen, aber unsicher sind, ob Sie körperlich fit genug sind, melden Sie sich gerne bei uns. Wir beraten Sie gerne und werden Möglichkeiten für Sie finden.

Tänze zum Ausprobieren

Dance Now! Workshoptag

Wir laden Sie nach dem Motto „Dance Now!“ ein, Tänze zu entdecken, in Bewegung zu kommen, Menschen mit Musik und Tanz zu begegnen. In Workshops von Ballett bis Zumba können Sie sich ausprobieren. Auch Jazz Dance und Tango Argentino sind diesmal dabei. Sie können sich für den ganzen Tag anmelden oder einzelne Workshops für je 5 € buchen. Mit VHS-Karte kostenlos!

L-365010 | VHS Lindenthal
20.1., So, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | 15 €
Mit VHS-Card kostenlos. Bitte vorher anmelden (www.vhs-koeln.de). | **WE**

Tanz-Specials

Fusion Oriental – Show

Die Tanzgruppen Arabica, Eshta Ya Amar und Medusa präsentieren orientalischen Tanz in verschiedenen Facetten: Raks Sharki (klassischer Bauchtanz), Tango Oriental, Tribalfusion, Shaabi, Stocktanz, Tanz mit Isiswings und Fächerschleiern, Burlesque, Gypsy-Fantasy und vieles mehr. Freuen Sie sich auf farbenfrohe, temperamentvolle Gruppentänze und ausdrucksstarke Solodarbietungen. Die Gruppen trainieren seit vielen Jahren in Volkshochschulkursen für ihre semiprofessionellen Auftritte. Seit 2003 haben sie neben verschiedenen Gastauftritten bereits zwölf große Bühnenshows veranstaltet. Es ist eine besondere Freude, sie im FORUM Volkshochschule präsentieren zu dürfen.

A-301020 | FORUM Volkshochschule
7.4., So, 15:30–17:30 Uhr | 16 € Restkarten an der Tageskasse. Ermäßigung möglich, bitte Nachweis vorlegen.

Tanz wirkt! Gesellschaft, Mensch und Tanz

Tanz wirkt auf ganz unterschiedlichen Ebenen – gesellschaftlich, persönlich, gesundheitlich. Über diese Wirkungen sprechen wir nicht nur. Gesellschaftspolitische Diskussionen oder wissenschaftliche Erkenntnisse in Verbindung mit tänzerischer Praxis eröffnen Ihnen neue Sichtweisen auf den Tanz. Damit Sie nicht einfach nur tanzen, sondern wissen, wofür es außer Spaß, Freude und Entspannung noch gut sein kann.

Tanzen! Tanzen! Tanzen!

Tanz (nicht nur) als Prävention

Tanzen!Tanzen!Tanzen! möchte Menschen mit und ohne Demenz ansprechen gemeinsam wieder mit dem Partner, Angehörigen, Freunden und Begleiterinnen und Begleitern Spaß, Freude und Geselligkeit zu erleben.Tanzen, Paartanz und Gruppentänze sind ideal, um den eigenen Körper zu spüren und den Geist anzuregen. Ob mit oder ohne Demenz, Tanzen ist die beste Prävention. Stefan Kleinstück, Diplom-Sozialarbeiter, Betriebswirt für soziale Berufe (KA), Krankenpfleger, der Macher der bundesweiten Initiative „Wir tanzen wieder!“, teilt seine langjährigen Erfahrungen im tänzerischen Umgang für Menschen mit und ohne Demenz.

A-365040 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–21 Uhr | Eintritt frei. | **WE S** | **Stefan Kleinstück**

Kreativer Kindertanz und Inklusion – na klar!

Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie zahlreiche Übungsbeispiele und Ideen kennen, die Sie – auch ohne eigene Tanzerfahrung – im täglichen Umgang mit Ü3-Kindern einsetzen können, sowohl bei Mädchen, als auch bei Jungen, oder auch bei Kindern mit bestimmtem Förderbedarf im Tagesstättenbereich. Themen: Was ist kreativer Kindertanz? Was wird beim kreativen Kindertanz gefördert und gestärkt? Warum ist kreativer Kindertanz eine schöne Art des Ausdrucks der Phantasie? Wie tanze ich mit Kindern? Muss es eine Tanzchoreographie sein – und wie erstelle ich eine Choreographie? Wie tanze ich mit inklusiven Kindern, etwa mit Kindern im Rollstuhl, im Gehtrainer usw., und was sollte ich besonders beachten? Wir tanzen als Bananen, Äpfel, Drachen, Dinosaurier, Prinzessin, König, Sonne oder Regen und noch vieles mehr.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, Schläppchen oder Stoppersocken mitbringen! Es ist keine eigene Tanzerfahrung erforderlich. Christina Gawert ist staatlich geprüfte Motopädin und Gymnastiklehrerin, zertifizierte Linkshänderberaterin nach Methodik Dr.Sattler.

A-365045 | VHS-Studienhaus
26.1., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 48 € | **WE** | **Christina Gawert**

DanceYoga Probeworkshop

Für Einsteigerinnen und Einsteiger

Eine Kombination von Asana Flows mit Atmung und Musik. Gönnen Sie sich eine Pause im Alltag und genießen Sie Entspannung und tänzerische Bewegung. Eine Eingangsmeditation und eine Entspannungsübung zum Schluss runden die Stunde ab.

A-365047 | VHS-Studienhaus
10.2., So, 11–12:30 Uhr | 15 € | **Katharina Kukuk**

A-365048 | VHS-Studienhaus
14.4., So, 11–12:30 Uhr | 15 € | **Katharina Kukuk**

A-365049 | VHS-Studienhaus
7.7., So, 11–12:30 Uhr | 15 € | **Katharina Kukuk**

Familientanz

Rhythmusgefühl entwickeln, Bewegung zu Musik erfahren, tanzend zu kommunizieren, zu führen oder sich führen zu lassen, und das gemeinsam mit anderen in der Gruppe oder im Paar, kann auch für Eltern und Kinder eine fruchtbare gemeinsame Erfahrung sein.

Familientanz – Schnupperkurs

Für Eltern, Großeltern, Kinder und Enkel

Dieser Kurs möchte Eltern und Kindern, Großeltern und Enkeln ermöglichen, kreativ und mit Bewegung gemeinsame Zeit zu erleben. Wir entdecken gemeinsam unterschiedliche Rhythmen, Bewegungen und Tanzstile, die wir spielerisch umsetzen. Hier werden Kinder zu kleinen Erwachsenen, und Erwachsene dürfen noch einmal Kind sein. Für Kinder im Grundschulalter – bis zu zwei Kinder pro erwachsene Teilnehmende. Kinder zahlen das ermäßigte Entgelt (55%).

A-365130 | VHS-Studienhaus
5x, 13.3.–10.4., Mi, 17–18 Uhr | 6.67 UStd | 43 € | **Katharina Kukuk**

Paartanz: Standard und Latein

Paartanz ist Bewegung, Rhythmus, Musik und eine ganz besondere Form der Kommunikation. Entdecken Sie die Freude an Bewegung und Musik mit verschiedenen Paartänzen von Walzer und Cha Cha Cha bis Slowfox und Quickstep. Soweit nicht anders angegeben, bestehen die Kurse aus vier bis acht Paaren. Bis auf wenige Ausnahmen ist die Anmeldung nur zu zweit möglich. Der Preis gilt pro Person.

Einstieg und Auffrischung

Im Basiskurs erlernen Sie die Grundschritte und erste Variationen in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha Cha Cha, Rumba und Jive. Jede Stunde beginnt mit einer Übungsphase (Eintanzen) und vertieft ein bis zwei Tänze. In Workshops geht es um einzelne Tänze. Diese Kurse und Workshops richten sich an Anfängerinnen und Anfänger, können aber auch zur Auffrischung besucht werden. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit.

Standard und Lateintanz Basiskurs

L-365201 | VHS Lindenthal
12x, 27.1.–14.4., So, 16:30–18 Uhr | 24 UStd | 144 € | **WE** | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 1

L-365202 | VHS Lindenthal
11x, 28.4.–14.7., So, 16:30–18 Uhr | 22 UStd | 132 € | **WE** | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Standard und Lateintanz Basiskurs im Sommer

L-365205 | VHS Lindenthal
8x, 19.7.–6.9., Fr, 20–21 Uhr | 10.67 UStd | 64 € | **WE** | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

100 JAHRE 1919-2019 MIT UNS LERNEN VHS

Langsamer Walzer und Discofox für Hochzeiten und andere Feste

Zwei Tage, zwei Tänze: Während am Samstag der Langsame Walzer mit seinen fließenden Bewegungen im Mittelpunkt steht (auch für Brautpaare eine gute Vorbereitung!), bringt Sie am Sonntag der Discofox mit seinem einfachen Grundschritt in Schwung. Auch für ungeübte Paare sind beide Tänze gut zu bewältigen. Der Discofox lässt sich zudem auf fast jede Musik tanzen und ist auf Festen ideal für die Party nach dem offiziellen Teil.
L-365210 | VHS Lindenthal
11.5., 12.5., Sa, 13–16 Uhr,
So, 13:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 51 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

A-365211 | VHS-Studienhaus
22.6., 23.6., Sa, So, 13–16 Uhr |
8 UStd | 51 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Paartanz Intensivworkshop: Quickstep und Tango

Einstiegsworkshop – keine Vorkenntnisse erforderlich
Tanzen ist wie Fußball!? Eine spielerische Einführung in Schritte, Führung und Rhythmik von Tango und Quickstep – und Sie werden staunen, auf welche Weise diese Tänze sich zeigen. erklären und einüben lassen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wer gehen kann, kann tanzen. Für alle, die gern einmal Paartanz ausprobieren möchten. Bitte wenn möglich zu zweit anmelden. Ansonsten werden Sie sich im Kurs zusammen finden und auch mit wechselnden Partnerinnen oder Partnern tanzen.
A-365224 | VHS-Studienhaus
2.2., Sa, 14–17 Uhr | 24 € |
Katharina Kukuk

Aufbauend auf den Einstiegsworkshop am 2.2.2019
Um hier einzusteigen, kennen Sie bereits die Grundschritte von Quickstep und Tango.
A-365225 | VHS-Studienhaus
3.2., So, 11–14 Uhr | 24 € |
Katharina Kukuk

Paartanz kurz und kompakt: Samba und Rumba

Einstiegskurs
Tanzen ist träumen mit den Füßen – und ganz nebenbei ein wunderbarer Sport für Jung und Alt. Sie lernen, mit Partner oder Partnerin eine bessere Einheit zu bilden und eine neue Perspektive auf die Rhythmik von Samba und Rumba zu bekommen.
A-365226 | VHS-Studienhaus
4x, 8.5.–29.5., Mi, 17–18 Uhr | 5.33 UStd |
32 € | **Katharina Kukuk**

Paartanz kurz und kompakt: Quickstep und Tango

Einstiegskurs – keine Vorkenntnisse erforderlich
Tanzen ist wie Fußball!? Eine spielerische Einführung in Schritte, Führung und Rhythmik von Tango und Quickstep – und Sie werden staunen, auf welche Weise diese Tänze sich zeigen. erklären und einüben lassen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wer gehen kann, kann tanzen. Für alle, die gern einmal Paartanz ausprobieren möchten. Bitte wenn möglich zu zweit anmelden. Ansonsten werden Sie sich im Kurs zusammen finden und auch mit wechselnden Partnerinnen oder Partnern tanzen.
A-365227 | VHS-Studienhaus
4x, 8.5.–29.5., Mi, 18–19 Uhr | 5.33 UStd |
32 € | **Katharina Kukuk**

Paartanz Intensiv am Wochenende: Tango, Samba, Jive

Einstiegsworkshop
Tanzen ist träumen mit den Füßen – und ganz nebenbei ein wunderbarer Sport für Jung und Alt. Sie lernen, mit Partner oder Partnerin eine bessere Einheit zu bilden und eine neue Perspektive auf die Rhythmik von Tango, Samba und Jive zu bekommen. Sie kennen bereits die Grundschritte der genannten Tänze und bringen Neugier mit.
P-365227 | VHS Porz
23.3., Sa, 11–14 Uhr | 24 € |
Katharina Kukuk

Kurse für Fortgeschrittene Stufe 1-4

Sie haben bereits einen oder mehr aufeinander aufbauende Tanzkurse besucht und wollen Ihre Grundkenntnisse erweitern. In den Kursen für Fortgeschrittene 1 und 2 vergrößern Sie kontinuierlich Ihr Figurenrepertoire. In den Kursen für Fortgeschrittene 3 und 4 löst zusätzlich der Quickstep den Foxtrott ab.

Kurse für Fortgeschrittene Stufe 5-8

Nach fünf oder mehr aufeinander aufbauenden Tanzkursen vervollständigt die Samba in den Kursen für Fortgeschrittene 5 und 6 Ihr Repertoire an Lateintänzen. In den Kursen für Fortgeschrittene 7 und 8 verfeinern Sie Ihre Kenntnisse durch Techniken wie Seitenführung und Schwingen. Jede Stunde beginnt mit einer Übungsphase (Eintanzen) und vertieft ein bis zwei Tänze. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit. Sie können gerne quer einsteigen – bitte lassen Sie sich vorher beraten.

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 6

L-365512 | VHS Lindenthal
12x, 25.1.-26.4., Fr, 20–21 Uhr |
Entgelt: 96 € |
Erik van Spauwen - Tanzen für alle

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 7

L-365514 | VHS Lindenthal
9x, 3.5.–12.7., Fr, 20-21 Uhr | Entgelt: 72 € |
Erik van Spauwen - Tanzen für alle

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 8

In den Schulferien in der VHS Lindenthal!
N-365518 | VHS Nippes
12x, 21.1.–15.4., Mo, 19–20:30 Uhr |
24 UStd | 144 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Kurse für Fortgeschrittene Stufe 9 und höher (Tanzclub)

Nach 9 oder mehr aufeinander aufbauenden Tanzkursen sind Sie bereit für die Club-Kurse. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zu Techniken wie Seitenführung und Rückwärtsschwingen in den Standardtänzen. Auf diese aufbauend lernen Sie unter anderem den Wiener Walzer kontrolliert in halben Drehungen zu tanzen. In den höheren Club-Kursen vervollständigt der Slowfox Ihr Repertoire an Standardtänzen. Jede Stunde beginnt mit einer Übungsphase (Eintanzen) und vertieft ein bis zwei Tänze. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit. Sie können gerne quer einsteigen – bitte lassen Sie sich vorher beraten.

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 9

N-365605 | VHS Nippes
10x, 29.4.–8.7., Mo, 19–20:30 Uhr |
20 UStd | 120 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard- und Lateintanz Fortgeschrittene 10

L-365606 | VHS Lindenthal
13x, 20.1.–14.4., So, 19:30–21 Uhr |
26 UStd | 156 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard- und Lateintanz Fortgeschrittene 11

L-365607 | VHS Lindenthal
11x, 28.4.–14.7., So, 19:30–21 Uhr |
22 UStd | 132 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard- und Lateintanz Club (F13)
In den Schulferien in der VHS Lindenthal.
N-365635 | VHS Nippes
12x, 21.1.–15.4., Mo, 20:30–22 Uhr |
24 UStd | 144 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard- und Lateintanz Club (F14)
N-365637 | VHS Nippes
10x, 29.4.–8.7., Mo, 20:30–22 Uhr |
20 UStd | 120 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard und Latein Club (F19)
Fortgeschrittene 19
L-365647 | VHS Lindenthal
13x, 20.1.–14.4., So, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 156 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standard und Latein Club (F20)
Fortgeschrittene 20
L-365648 | VHS Lindenthal
11x, 28.4.–14.7., So, 18–19:30 Uhr |
22 UStd | 132 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Kurse und Workshops für alle Niveaus

Manche Techniken und Fertigkeiten sind für alle Niveaus wichtig und können gut gemeinsam trainiert werden. An den Übungsabenden haben alle Paare Gelegenheit, die erlernten Schritte zu übern und zu festigen und sich auszuprobieren und bekommen bei Bedarf Unterstützung vom Tanzlehrer.

Workshop:
Führen und Folgen im Paartanz
Für alle Niveaus
Das „A“ und „O“ im Paartanz ist das Führen und Folgen. Doch wie funktioniert dies eigentlich genau? 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? Dabei geht es ausschließlich um Technik, nicht um alte oder neue Schritte – deshalb ist er für alle Niveaus geeignet, auch für Paare, die noch gar keine Vorkenntnisse haben. Maximum 7 Paare. Bitte Tanzschuhe oder saubere Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.
L-365660 | VHS Lindenthal
30.3., 31.3., Sa, 13–16 Uhr,
So, 13:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 51 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Lateintanz-Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-365661 | VHS Lindenthal
8x, 21.7.–8.9., So, 16:30–17:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

L-365663 | VHS Lindenthal
8x, 21.7.–8.9., So, 18:30–19:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Standardtanz-Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben! Gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-365667 | VHS Lindenthal
8x, 21.7.–8.9., So, 17:30–18:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

L-365668 | VHS Lindenthal
8x, 21.7.–8.9., So, 19:30–20:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Paartanz: Discofox, Tango Argentino und Salsa

Diese schwungvollen Tänze haben Europa längst erobert – steigen Sie ein! Zu Discofox und Salsa bitte zu zweit anmelden, der Preis gilt pro Person.

Discofox

Kaum ein anderer Tanz bietet so viele Varianten und Variationen wie der Discofox. Aufgrund seines sehr einfachen Grundschritts können es auch Einsteigerinnen und Einsteiger sehr schnell zu einem beachtlichen Repertoire bringen. Bitte zu zweit anmelden, der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere trockene saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit.

Discofox Basisworkshop am Wochenende
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.
L-365704 | VHS Lindenthal
16.2., 17.2., Sa, 13–16 Uhr,
So, 13:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 51 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Discofox Basiskurs
N-365713 | VHS Nippes
12x, 21.1.–15.4., Mo, 18–19 Uhr |
16 UStd | 96 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Discofox Fortgeschrittene 1
Vorkenntnisse erforderlich.
N-365716 | VHS Nippes
10x, 29.4.–8.7., Mo, 18–19 Uhr |
13.33 UStd | 80 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Discofox Basiskurs im Sommer
Bereits nach wenigen Tanzstunden werden Sie auf jeder Tanzparty eine gute Figur machen!
L-365716 | VHS Lindenthal
8x, 15.7.–2.9., Mo, 21–22 Uhr | 10.67 UStd |
64 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Discofox-Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-365748 | VHS Lindenthal
8x, 15.7.–2.9., Mo, 19–20 Uhr | 10.67 UStd |
64 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Tango Argentino

Tango Argentino – ein rassiger, sinnlicher Tanz mit viel Leidenschaft und schöner Musik. Herren benötigen Schuhe mit Ledersohlen, Damen einen etwas höheren Absatz. Zu den Tango-Argentino-Kursen können sich Einzelpersonen anmelden, Sie tanzen im Kurs mit wechselnden Partnerinnen oder Partnern.

Tango Argentino:
Wer gehen kann, kann Tango tanzen! Schnupperworkshop
Auch geeignet für Seniorinnen und Senioren
Tango Argentino für alle – probieren Sie es aus! Tageskarte für den Workshoptag Tanz (bis 5 Workshops) 15 €.
L-365800 | VHS Lindenthal
20.1., So, 14–15 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei. Bitte vorab anmelden. |
Andres Alarcon

L-365801 | VHS Lindenthal
20.1., So, 15–16 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei. Bitte vorab anmelden. |
Andres Alarcon

Wer gehen kann, kann Tango tanzen! – Basiskurs
Auch geeignet für Seniorinnen und Senioren.
Ich kann, was mir möglich ist, nehme meinen Körper wahr, genieße Musikalität und Bewegung und lerne hier, mit Musik zu improvisieren und Tangoschritte zu tanzen. Sie werden das Tanzen in der Gruppe genießen und merken, dass Ihr Körper geschmeidiger und Ihre Bewegungen sicherer werden. Sie können sich einzeln anmelden. Was Sie mitbringen: Neugier auf den argentinischen Tango, Freude an der Musik und die Bereitschaft, sich auf andere tanzend einzulassen. Der Kursleiter ist ehemaliger Balletttänzer und stammt aus Argentinien.
A-365803 | VHS-Studienhaus
9x, 5.2.–9.4., Di, 18:30–20 Uhr | 18 UStd |
67 € | **Andres Alarcon**

A-365805 | VHS-Studienhaus
9x, 30.4.–2.7., Di, 18:30–20 Uhr | 18 UStd |
67 € | **Andres Alarcon**

Wer gehen kann, kann Tango tanzen!
A-365818 | VHS-Studienhaus
11x, 24.1.–11.4., Do, 17–18:30 Uhr |
22 UStd | 82 € | **Andres Alarcon**

A-365819 | VHS-Studienhaus
9x, 25.4.–4.7., Do, 17–18:30 Uhr | 18 UStd |
67 € | **Andres Alarcon**

Salsa

Lateinamerikanische Rhythmen wecken Lust auf Bewegung. Der Salsa zeigt Ihnen, wie – Sie erlernen bereits in kurzer Zeit Schritte, um auf der nächsten Salsaparty mithalten zu können. Bitte zu zweit anmelden, der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere trockene saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit.

Salsa Paartanz Basisworkshop am Wochenende
„Dirty Dancing“ war gestern, denn aus dem Mambo von einst wurde die Salsa von heute. Kaum ein anderer Tanz vermittelt so gekonnt das Temperament und Gefühl Lateinamerikas. Zu aktuellen Rhythmen lernen Sie, sich im Salsa-Takt übers Parkett zu bewegen.
L-365850 | VHS Lindenthal
29.6., 30.6., Sa, 13–16 Uhr,
So, 13:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 51 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa Paartanz Fortgeschrittene 8
L-365854 | VHS Lindenthal
13x, 20.1.–14.4., So, 21–22 Uhr |
17.33 UStd | 104 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa Paartanz Fortgeschrittene 9
Für Paare mit geringen Vorkenntnissen.
L-365858 | VHS Lindenthal
11x, 28.4.–14.7., So, 21–22 Uhr |
14.67 UStd | 88 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa Paartanz Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-365860 | VHS Lindenthal
8x, 21.7.–8.9., So, 20:30–21:30 Uhr |
10.67 UStd | 64 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Tänze der 40er, 50er und 60er Jahre

Die Swingwelle ist in Deutschland angekommen! Diesen Gute-Laune-Tanz zu schwungvoller Musik gibt es unter anderem in den Variationen Lindy Hop und East Coast Swing. Auch andere Tänze der 40er bis 60er Jahre erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit. Sie können gerne quer einsteigen – bitte lassen Sie sich vorher beraten.

East Coast Swing Basisworkshop am Wochenende
„East Coast Swing“ ist eine der meistgetanzten Variationen, zur aktuellen wie auch zur klassischen Swingmusik. Die Lebensfreude der Musik findet sich in den Figuren und Schrittkombinationen wieder. Wer Swing-Musik mag, wird den „East-Cost-Swing“ lieben. Kenner nennen ihn auch liebevoll „Triple Swing“ oder „Lindy“, denn er ist eine vereinfachte Version des „Lindy Hop“ zu etwas langsamerer Musik.
L-365907 | VHS Lindenthal
16.3., 17.3., Sa, 13–16 Uhr,
So, 13:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 51 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

East Coast Swing Basiskurs
L-365908 | VHS Lindenthal
11x, 1.2.–26.4., Fr, 19–20 Uhr | 14.67 UStd |
88 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

East Coast Swing Basiskurs im Sommer
L-365909 | VHS Lindenthal
8x, 19.7.–6.9., Fr, 19–20 Uhr | 10.67 UStd |
64 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

East Coast Swing Fortgeschrittene 1
L-365910 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–12.7., Fr, 19–20 Uhr | 13.33 UStd |
80 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

East Coast Swing Fortgeschrittene 6
L-365912 | VHS Lindenthal
12x, 25.1.–26.4., Fr, 20–21 Uhr | 16 UStd |
96 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

L-365913 | VHS Lindenthal
12x, 25.1.–26.4., Fr, 21–22 Uhr | 16 UStd |
96 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

East Coast Swing Fortgeschrittene 7
L-365914 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–12.7., Fr, 20–21 Uhr | 13.33 UStd |
80 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

L-365915 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–12.7., Fr, 21–22 Uhr | 13.33 UStd |
80 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

East Coast Swing Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-365920 | VHS Lindenthal
8x, 15.7.–2.9., Mo, 20–21 Uhr | 10.67 UStd |
64 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Madison Workshop am Wochenende – großer Tanzspaß als Line Dance
Der Madison ist ein mitreißender Gruppentanz aus den späten 50er und frühen 60er Jahren, der bis heute nichts von seiner Lebensfreude eingebüßt hat. Madison wird in einer oder mehreren Reihen getanzt. Der Grundschritt und die einzelnen Elemente sind einfach zu erlernen, die verschiedenen Tanzkombinationen bestehen meist aus abzulaufenden Mustern und nehmen spielerisch Bezug auf Berühmtheiten der Zeit. Durch das Musical „Hairspray“, das Anfang der 60er Jahre spielt, bekam der Madison neue Popularität, denn er macht einfach großen Spaß.
L-365931 | VHS Lindenthal
2.2., Sa, 12–14 Uhr | 17 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Solotänze zu lateinamerikanischer Musik

Zumba

Zumba Fitness ist eine tänzerische Fitness 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. Das Motto ist: „Fun & easy to do“. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen zu heißen Rhythmen. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Zumba® Basic Steps

Dance Now! Workshoptag Tanz.
Zu Semesterbeginn erarbeiten Sie beliebte Zumba-Schrittkombinationen und Bewegungen „step by step“, damit der Einstieg in den Kurs besser klappt. Die Tageskarte für den Workshoptag (5 Workshops maximal) kostet 15 €.
A-366000 | VHS Lindenthal
20.1., So, 11–12 Uhr | 5 € |
Katharina Kukuk

A-366010 | VHS Lindenthal
19.1., Sa, 11–13 Uhr | 15 € |
Katharina Kukuk

Zumba Party

Dance Now! Workshoptag
Eine Stunde Zumba zum Ausprobieren. Die Tageskarte für den Workshoptag (bis zu 5 Workshops) kostet 15 €.
L-366002 | VHS Lindenthal
20.1., So, 17–18 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei, bitte vorab anmelden | **WE** |
Bibo Rong

L-366003 | VHS Lindenthal
20.1., So, 16–17 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei, bitte vorab anmelden | **WE** |
Dana Marlen Benda

Zumba® Party

Dance Now! Workshoptag Tanz
L-366004 | VHS Lindenthal
20.1., So, 13–14 Uhr | 5 € |
Olga Koopmann-Lopez

Zumba® Gold

Zumba Gold Fitness ist eine tänzerische Fitness in langsameren Tempo zu lateinamerikanischen Rhythmen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Spaß an tänzerischen Bewegungen zu heißen Rhythmen.
N-366012 | VHS Nippes
18x, 21.1.–17.6., Mo, 10–11 Uhr | 24 UStd |
98 €

Workshop: Zumba® Basic Steps

Für Einsteigerinnen und Einsteiger
Sie erarbeiten beliebte Zumba-Schrittkombinationen und Bewegungen „step by step“, damit der Einstieg in den Kurs besser klappt.
A-366012 | VHS-Studienhaus
13.4., Sa, 10–12 Uhr | 15 € |
Katharina Kukuk

Workshop: Zumba® – einfach... anstrengend!

Zwei Stunden Spaß und lateinamerikanische Rhythmen – und das Beste: Es ist einfach, aber anstrengend! Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.
P-366022 | VHS Porz
23.3., Sa, 15:30–17:45 Uhr | 17 € |
Thorben Söhn

P-366024 | VHS Porz
24.3., So, 10:30–12:45 Uhr | 17 € |
Thorben Söhn

Zumba® – neue Gruppe!

A-366101 | VHS-Studienhaus
21x, 25.1.–5.7., Fr, 17–18 Uhr | 28 UStd |
115 € | **Thorben Söhn**

Zumba®

A-366102 | VHS-Studienhaus
16x, 14.3.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr |
21.33 UStd | 88 € | **Reginaldo Martinez**

A-366103 | VHS-Studienhaus
14x, 12.9.–19.12., Do, 17:30–18:30 Uhr |
18.67 UStd | 77 € | **Reginaldo Martinez**

A-366105 | VHS-Studienhaus
16x, 14.3.–11.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
21.33 UStd | 88 € | **Reginaldo Martinez**

A-366106 | VHS-Studienhaus
14x, 12.9.–19.12., Do, 18:30–19:30 Uhr |
18.67 UStd | 77 € | **Reginaldo Martinez**

N-366116 | VHS Nippes
22x, 16.1.–3.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
29.33 UStd | 120 € | **Joana Bünte-Nnasi**

N-366117 | VHS Nippes
21x, 23.1.–3.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
28 UStd | 115 € | **Stephanie Esser**

N-366118 | VHS Nippes
21x, 23.1.–3.7., Mi, 20:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 115 € | **Olga Koopmann-Lopez**

L-366122 | VHS Lindenthal
10x, 29.1.–9.4., Di, 17:30–18:30 Uhr |
13.33 UStd | 55 € | **Bibo Rong**

L-366123 | VHS Lindenthal
10x, 30.4.–9.7., Di, 17:30–18:30 Uhr |
13.33 UStd | 55 € | **Bibo Rong**

L-366127 | VHS Lindenthal
19x, 17.1.–27.6., Do, 18:20–19:20 Uhr |
25.33 UStd | 104 € | **Dana Marlen Benda**

R-366133 | Berufsbildende Schule,
Brüggener Str. 1, 50969 Köln
19x, 22.1.–25.6., Di, 19:15–20:15 Uhr |
25.33 UStd | 104 € | **Annabelle Wick**

R-366134 | Berufsbildende Schule,
Brüggener Str. 1, 50969 Köln
17x, 5.2.–25.6., Di, 20:30–21:30 Uhr |
22.67 UStd | 93 € | **Annabelle Wick**

M-366161 | VHS Mülheim
20x, 21.1.–1.7., Mo, 19:15–20:15 Uhr |
26.67 UStd | 109 € |
Charlotte Queiroz da Silva

M-366163 | VHS Mülheim
20x, 22.1.–2.7., Di, 20–21 Uhr | 26.67 UStd |
109 € | **Charlotte Queiroz da Silva**

M-366165 | VHS Mülheim
19x, 24.1.–4.7., Do, 17:15–18:15 Uhr |
25.33 UStd | 104 € |
Charlotte Queiroz da Silva

Zumba® Sommerkurse
N-366166 | VHS Nippes
6x, 28.5.–9.7., Di, 20:30–21:30 Uhr |
8 UStd | 33 € | **Thorben Söhn**

A-366167 | VHS-Studienhaus
8x, 16.7.–3.9., Di, 19–20:30 Uhr | 16 UStd |
66 € | **Charlotte Queiroz da Silva**

A-366168 | VHS-Studienhaus
8x, 18.7.–5.9., Do, 17:30–18:30 Uhr |
10.67 UStd | 44 € | **Reginaldo Martinez**

A-366169 | VHS-Studienhaus
8x, 18.7.–5.9., Do, 18:30–19:30 Uhr |
10.67 UStd | 44 € | **Reginaldo Martinez**

Salsa als Line Dance

Diese besondere Form der Salsa kann man alleine, zu zweit oder in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle" getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Salsa. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Salsa als Line Dance eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere saubere, trockene Schuhe mit.

Salsa als Line Dance zum Schnuppern
Dance Now! Workshoptag
Tageskarte (bis zu 5 Workshops) 15 €.
L-366210 | VHS Lindenthal
20.1., So, 13–14 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos, bitte aber vorab anmelden. |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

L-366211 | VHS Lindenthal
20.1., So, 17–18 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos, bitte aber vorab anmelden. |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa als Line Dance Basisworkshop
L-366213 | VHS Lindenthal
3.2., So, 14:30–16:30 Uhr | 17 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa als Line Dance Basiskurs
L-366215 | VHS Lindenthal
11x, 1.2.–26.4., Fr, 18–19 Uhr | 14.67 UStd |
88 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

N-366217 | VHS Nippes
10x, 29.4.–8.7., Mo, 17–18 Uhr |
13.33 UStd | 80 € |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Salsa als Line Dance Fortgeschrittene 1
N-366222 | VHS Nippes
12x, 21.1.–15.4., Mo, 17–18 Uhr | 16 UStd |
96 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

L-366223 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–12.7., Fr, 18–19 Uhr | 13.33 UStd |
72 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Salsa als Line Dance Basiskurs im Sommer
L-366280 | VHS Lindenthal
8x, 15.7.–2.9., Mo, 18–19 Uhr | 10.67 UStd |
64 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Salsa als Line Dance Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-366285 | VHS Lindenthal
8x, 19.7.–6.9., Fr, 18–19 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. als Line Dance

Wir tanzen Cha Cha Cha, Rumba und Co. nicht paarweise, sondern für sich oder in der Gruppe, in der Reihe oder im Kreis. Es geht in erster Linie darum, sich tänzerisch zur Musik zu bewegen. Wenn Sie also tanzen wollen, keinen Partner oder Partnerin haben und Zumba Ihnen zu anstrengend ist, dann sind Sie hier genau richtig. Die Schrittfolgen bringen Sie körperlich und geistig in Schwung und halten Sie fit. Bitte bringen Sie Tanzschuhe oder andere saubere, trockene Schuhe mit.

Rumba als Line Dance
Dance Now! Workshoptag
Tageskarte für bis zu 5 Workshops 15 €.
L-366300 | VHS Lindenthal
20.1., So, 14–15 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos. Bitte vorab anmelden. |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha als Line Dance
Dance Now! Workshoptag.
L-366301 | VHS Lindenthal
20.1., So, 16–17 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos. Bitte vorab anmelden. |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. als Line Dance Basisworkshop
L-366305 | VHS Lindenthal
3.2., So, 12:30–14:30 Uhr | 17 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. Basiskurs 1
Vorkenntnisse erforderlich!
L-366311 | VHS Lindenthal
11x, 1.2.–26.4., Fr, 17–18 Uhr |
14.67 UStd | 88 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. Fortgeschrittene 1
L-366316 | VHS Lindenthal
10x, 3.5.–12.7., Fr, 17–18 Uhr |
13.33 UStd | 72 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. als Line Dance – Sommerkurs
L-366380 | VHS Lindenthal
8x, 15.7.–2.9., Mo, 17–18 Uhr |
10.67 UStd | 64 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. als Line Dance Übungsabende im Sommer
Üben, üben, üben gegen das große Vergessen – es gibt keine neuen Schritte, aber Hilfestellung vom Tanzlehrer.
L-366386 | VHS Lindenthal
8x, 19.7.–6.9., Fr, 17–18 Uhr | 10.67 UStd |
64 € | **Erik van Spauwen–Tanzen für alle**

Weitere Solotänze

Bachata als Line Dance
Dance Now! Workshoptag.
Tageskarte für bis zu 5 Workshops 15 €.
L-366490 | VHS Lindenthal
20.1., So, 15–16 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos. Bitte vorab anmelden. |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Bachata Basisworkshop am Wochenende
Bachata ist die wohl am leichtesten zu lernende Form des lateinamerikanischen Tanzes. Dieser aus der Dominikanischen Republik stammende Paartanz ist leicht zu erlernen. Wir tanzen die Bachata ohne Partner oder Partnerin, das heißt in Reihen (als Line Dance) oder im Grand Circle.
L-366498 | VHS Lindenthal
2.2., Sa, 14–16 Uhr | 17 € | **WE** |
Erik van Spauwen–Tanzen für alle

Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

Ballett zum Schnuppern

Dance Now! Workshoptag

Ballett zum Ausprobieren – für Alt und Jung, mit und ohne Vorkenntnissen, Frauen und Männer. Mit VHS-Card kostenlos! Tageskarte für bis zu 5 Workshops 15 €.

L-367002 | VHS Lindenthal
20.1., So, 11–12 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos, bitte aber vorab anmelden. | **WE** | **Claudia Braubach**

Ballett und Coaching – tanzende Stressprävention

Für Menschen ohne Vorkenntnisse

Mit Ballett und Coaching Elementen dem Stress besser begegnen und den Alltag leichtfüßig meistern!?! Ja! Betrachten wir Körper und Verstand als Verbindungselemente, die sich gegenseitig ergänzen, lassen sich Wege finden, Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag zu erhalten. Der Workshop soll über Körperarbeit (Dehnung, Muskelarbeit, Ballett) und Persönlichkeitsentwicklung (Stressabläufe, innere Antreiber, Coaching) helfen, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern. Es erwarten Sie theoretischer Input, gemeinsame Gruppenarbeiten zur Reflexion sowie tänzerische und musikalische Bewegungseinheiten.

A-367005 | VHS-Studienhaus
15.6., 16.6., Sa, 15–18 Uhr,
So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 60 € |
Sandra Schorn

Jazz Dance zum Schnuppern

Workshoptag Tanz

Heute wird Jazz Dance mit verschiedenen modernen Stilen vermischt – die Kombination ist energisch, lebhaft und extrem abwechslungsreich! Wer Rhythmus liebt, unterschiedliche Musikstile gerne hört, schnelle aber auch harmonische Bewegungen mag, ist hier genau richtig. Probieren Sie es aus! Tageskarte 15 €,

L-367037 | VHS Lindenthal
20.1., So, 14–15 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei, bitte vorab anmelden | **WE** |
Dana Marlen Benda

Ballett Einstieg

Für Menschen ohne oder mit wenig Balletterfahrung

Die Ballettkurse möchten mit der Tradition brechen, dass nur junge Eleven, deren Körper bestimmten Anforderungen entsprechen, für das Ballett geeignet sind. Entdecken Sie Ihre Liebe zum klassischen Tanz oder finden SIe Verschüttetes wieder! Sie tanzen im Einklang mit Ihrem Körper – selbstverständlich ohne Spitzenschuhe. Bitte bequeme Kleidung und Baumwollsocken oder Ballettschläppchen mitbringen. Am 23.10. kein Unterricht.

A-367113 | VHS-Studienhaus
19x, 29.1.–2.7., Di, 17:15–18:15 Uhr |
25.33 UStd | 117 € | **Claudia Braubach**

Ballett Aufbau

Für Menschen mit zwei oder mehr Semestern Übung

A-367118 | VHS-Studienhaus
21x, 23.1.–3.7., Mi, 18:30–20 Uhr | 42 UStd |
194 € | **Claudia Braubach**

Modern Jazz Dance

Modern Jazz Dance ist die Kombination zweier Tanzstile. Beide fördern die Koordination, die Balance und die Flexibilität und stärken jeden Muskel im Körper. Modern Dance gibt dem Geist die Möglichkeit sich zu entfalten, indem alle Bewegungen mit Gefühlen verknüpft oder Funktionen untermalt werden. Wir gehen der Frage nach „was Bewegt mein Bein, wohin wird mein Arm gezogen, welches Gefühl lässt meinen Körper springen oder zu Boden sinken?“. Die Bewegungen im Jazz Dance, mit seinen afrikanischen Wurzeln, können fließend, aber auch abrupt aussehen. Die Kombination von Modern und Jazz macht den Workshop zu einem Komplettpaket aus Technik, Emotion, Choreografie und Training. Der Körper wird zu unterschiedlichster Musik trainiert, um einzelne Bewegungscharaktere hervorbringen zu können. Wir tanzen Barfuß, auf Socken oder in Tanzschläppchen. Bitte keine Gummisohlen.

A-367152 | VHS-Studienhaus
30.3., Sa, 10–13 Uhr | 26 € | **WE** |
Lisa Frieg

A-367153 | VHS-Studienhaus
16.11., Sa, 10–13 Uhr | 26 € | **WE** |
Lisa Frieg

Jazz Dance

Seine Wurzeln hat der Jazz Dance in Afrika; später mischte er sich mit den Einflüssen aus Südamerika und den Südstaaten der USA. Heute wird Jazz Dance mit verschiedenen modernen Stilen vermischt – die Kombination ist energisch, lebhaft und extrem abwechslungsreich! Der Workshop besteht aus dem Aufwärmen vor dem Spiegel und an der Ballettstange, Schrittkombinationen durch den Raum und aus dem Erlernen verschiedener Choreografien. Du hast Lust dich auszupowern und bringst ein wenig Tanzerfahrung mit? Wer Rhythmus liebt, unterschiedliche Musikstile gerne hört, schnelle aber auch harmonische Bewegungen mag, ist hier genau richtig! Bitte flexible Tanzkleidung, Jazz- oder Sportschuhe und Socken mitbringen.

A-367180 | VHS-Studienhaus
4.5., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd | 23 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

A-367181 | VHS-Studienhaus
3.11., So, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 23 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

A-367182 | VHS-Studienhaus
17.11., So, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 23 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

Afro Fusion Dance

Afro Fusion Dance verbindet traditionelle afrikanische Musik und Tänze mit verschiedenen Genres wie Hip Hop, Latin und Jazz Dance. Sie kommen in Bewegung und entwickeln gemeinsam eine Choreografie.

A-367290 | VHS-Studienhaus
6x, 23.1.–27.2., Mi, 17–18:30 Uhr | 12 UStd |
62 € | **WE** | **Andrea Pudelski-Baldé**

Afro Contemporary Dance

Afro Contemporary Dance verbindet traditionelle und aktuelle afrikanische Musik und die fließenden Bewegungen des zeitgenössischen Tanzes. Sie kommen in Bewegung und entwickeln gemeinsam eine Choreografie.

L-367298 | VHS Lindenthal
3.2., So, 10:30–15:30 Uhr | 6.67 UStd |
29 € | **WE** | **Andrea Pudelski-Baldé**

Kreativer Tanz, Tanztheater, Körperwahrnehmung und Bewegungs-improvisation

Kreativer Tanz und Tanztheater zum Schnuppern

Dance Now! Workshoptag

Was ist Kreativer Tanz? Probieren Sie's aus – im Workshop oder Kurs können Sie ab Februar weitertanzen. Für Alt und Jung, mit und ohne Vorkenntnissen, Frauen und Männer. Tageskarte für bis zu 5 Workshops 15 €.

L-367402 | VHS Lindenthal
20.1., So, 12–13 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos. Bitte aber vorab anmelden. | **WE** | **Claudia Braubach**

Kreativer Tanz und Tanzimprovisation

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

Sie lernen Bewegungsaufgaben aus der Tanz Improvisation und dem Tanztheater kennen und erarbeiten eigene oder auch gemeinsame Choreografien. Wir lassen uns bewegen von der Ausrichtung unseres Körpers im Raum, unserer Phantasie und erforschen unseren künstlerischen Ausdruck. Für Alt und Jung, mit und ohne Vorkenntnissen, Frauen und Männer. Jenseits von `richtig` und `falsch` erforschen Sie Ihr kreatives Potential und fördern Ihre Bewegungslust. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen. Kein Unterricht am 24.10.2018.

A-367408 | VHS-Studienhaus
21x, 23.1.–3.7., Mi, 20–21:30 Uhr | 42 UStd | 194 € | **Claudia Braubach**

Kreativer Tanz/ Tanztheater Workshop

Spielerisch einen leichten, vielleicht auch neuen Zugang zu Bewegung und Tanz erproben! Anhand von Elementen aus dem Tanztheater und geleiteter Improvisation werden wir uns unserer inneren und äußeren Bewegung zuwenden: Sie wahrnehmen, die eigene Kreativität anzapfen und umsetzen. Sie lernen Bewegungsaufgaben aus dem Tanztheater kennen, und wir gestalten eigene oder auch gemeinsame kleine Choreographien. Ein Bewegtes Tanzlabor zum Forschen, Ausprobieren und Tanzen! Vorkenntnisse sind gerne willkommen, aber nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung und Baumwollsocken mit.

A-367413 | VHS-Studienhaus
23.2., 24.2., Sa, 14–17 Uhr,
So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 35 € | **WE** | **Claudia Braubach**

A-367414 | VHS-Studienhaus
6.7., 7.7., Sa, 14–17 Uhr,
So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 35 € | **WE** | **Claudia Braubach**

Von der somatischen Bewegung in den Tanz

Dieser Workshop hat den Schwerpunkt Körperbewusstsein und bietet Dir den Raum, bei Dir selbst anzukommen, eine Pause im Alltag zu finden und präsent im Jetzt zu sein. Aus der Aufmerksamkeit kannst Du in den Bewegungsfluss kommen und Bewegtsein im Tanz. Du kannst Deinen Körper genauer kennenlernen, Bewegungsmöglichkeiten erweitern und in Kontakt kommen mit Deiner Lebensenergie und Bewegungsfreude. Dieser Workshop möchte Dir die Möglichkeit geben Dich in deiner Bewegung und im Tanz so zu entfalten, wie Dir es gerade entspricht, sei es in Ruhe, von langsamen bis schnellen, energetischen Bewegungen. In Stille und auch mit Musik kannst Du Deine kreativen Impulsen Raum geben und Dich ausprobieren.

A-367452 | VHS-Studienhaus
17.3., So, 14–17 Uhr | 30 € | **Claudia Braubach**

A-367453 | VHS-Studienhaus
5.5., So, 11–14 Uhr | 30 € | **Claudia Braubach**

A-367455 | VHS-Studienhaus
16.6., So, 14–17 Uhr | 30 € | **Claudia Braubach**

Musical

Das Musical verbindet Musik, Tanz, Gesang und Schauspiel. In den Kursen erproben Sie tänzerische Ideen und entwickeln im Kurs Choreografien zu bekannten Songs aus verschiedenen Musicals. In den Workshops lernen Sie je ein Musical vertieft kennen.

Mit Musicals durchs Jahrhundert: Ein Medley

Mit Teilnehmerinnen aus dem Kurs Musical Dance

Musical – das ist Tanz, Theater und Gesang. Teilnehmerinnen aus dem Kurs Musical Dance nehmen uns mit auf eine Reise durchs „Volkshochschul-Jahrhundert" 1919-2019. Präsentation und anschließend Musical Dance für alle!

A-367500 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 21–22 Uhr | Eintritt frei! | **WE** | **Dana Marlen Benda**

Musical Dance zum Ausprobieren

Dance Now! Workshoptag

Musical – das ist Tanz, Theater und Gesang. Hier bekommen Sie einen Vorgeschmack auf Kurs und Workshop.

L-367512 | VHS Lindenthal
20.1., So, 15–16 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei, bitte vorab anmelden | **WE** | **Dana Marlen Benda**

L-367513 | VHS Lindenthal
20.1., So, 17–18 Uhr | 5 € Mit VHS-Card entgeltfrei, bitte vorab anmelden | **WE** | **Dana Marlen Benda**

Musical Dance – Kurs

A-367520 | VHS-Studienhaus
11x, 22.1.–9.4., Di, 20–21:30 Uhr | 22 UStd | 82 € | **WE** | **Dana Marlen Benda**

A-367521 | VHS-Studienhaus
10x, 30.4.–9.7., Di, 20–21:30 Uhr | 20 UStd | 75 € | **WE** | **Dana Marlen Benda**

HAIR: Das Musical – Tanzworkshop

1919 – 2019 im Musical: Die „1968er"

Tauchen Sie in die spannende Geschichte des Musicals HAIR und der Hippie Bewegung ein! Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Workshop ein starkes Medley mit Tanz und Gesang und lassen unserer Seele freien Lauf. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – bringen Sie Spaß an Bewegung mit und Mut sich neu zu entdecken!

A-367584 | VHS-Studienhaus
27.1., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 35 €, zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE** | **Dana Marlen Benda**

Mamma Mia! Das Musical – Tanzworkshop

1919 – 2019 im Musical: Die 1970er Jahre
Mamma Mia – ABBA feiern ihr Comeback und wir das weltbekannte Musical mit Gesang, Tanz und Improvisationstheater! In diesem Workshop wird ein Medley aus den ABBA-Hits auf die Beine gestellt, voller Spaß, Fantasie und Leidenschaft. Bringen Sie Spaß an Bewegung mit und Mut sich neu zu entdecken. Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und Verpflegung mitbringen.
A-367592 | VHS-Studienhaus
16.2., 17.2., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 69 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

Linie 1. Das Musical – Tanzworkshop

1919 – 2019 im Musical: Die 1980er Jahre
Berlin – U-Bahn-Linie 1, die im alten Westberlin im legendären Kreuzberg endet. Ein Mädchen vom Lande, auf der Suche nach ihrem Märchenprinzen: Großstadt, Schicksale, Begegnungen, Provokationen. Ein erfolgreiches Musical, eine berührende Geschichte. In diesem Workshop erlebt ihr mit Tanz, Gesang und Schauspiel dieses großartige Stück! Bringt Spaß an Bewegung und Neugierde für Neues mit. Bitte Sportkleidung, sowie Sportschuhe und Verpflegung mitbringen. Für Menschen ab 14 Jahren.
A-367594 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 69 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

A-367595 | VHS-Studienhaus
9.11., 10.11., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 69 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE | **Dana Marlen Benda**

Urban Dance

Hip Hop Workshop

Hiphop macht viel Spaß, weil es viele einfache Schrittkombinationen gibt, die gut und schnell erlernbar sind. Genauso kann man die einfachsten Schritte ausbauen, mit Armbewegungen ergänzen und mit dem gewissen Groove oder kantigen Stopps versehen und schon wird es etwas komplizierter. Daher ist Hiphop etwas für Alle, die gerne aktuelle Hits (Charts) oder auch Hiphop Klassiker (z.B. Missy Elliot, Blackstreet, Dr. Dre, …) hören, sich gern bewegen und lässige Moves lernen möchte. Also pack deine Turnschuhe ein und komm vorbei!
A-367905 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 10–13 Uhr | 26 € für Schülerinnen und Schüler 19,50 € | **WE** | **Lisa Frieg**

A-367906 | VHS-Studienhaus
23.11., Sa, 10–13 Uhr | 26 € für Schülerinnen und Schüler 19,50 € | **WE** | **Lisa Frieg**

Urban-Kizomba Workshop

Urban Kizomba ist ein Trendpaartanz in Europa mit Ursprung aus Angola und verschiedenen internationalen Einflüssen. Sinnlich, leidenschaftlich, langsam, schnell oder einfach nur entspannend – Urban Kizomba ist so facettenreich wie die Musik, auf die er getanzt wird. Anmeldung im Paar ist wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig. Einzeln Angemeldete finden sich spontan im Kurs zusammen.
A-367914 | VHS-Studienhaus
9.2., 10.2., Sa, So, 14–18 Uhr |
10.67 UStd | 69 € | **WE** | **Viktoria Piter, Gregor Stanulonis**

A-367917 | VHS-Studienhaus
18.5., 19.5., Sa, So, 14–18 Uhr |
10.67 UStd | 69 € | **WE** | **Viktoria Piter, Gregor Stanulonis**

Orientalischer Tanz

Spätestens seit Shakira fasziniert der orientalische Tanz mit seinen typischen isolierten Bewegungen ein breites Publikum über alle Generationen. Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie gar nicht wussten, dass sie sie überhaupt haben. Dieser Tanz ist so gesund, speziell für den Rücken, dass er von Orthopäden empfohlen wird.

Fusion Oriental – Show

Die Tanzgruppen Arabica, Eshta Ya Amar und Medusa präsentieren orientalischen Tanz in verschiedenen Facetten: Raks Sharki (klassischer Bauchtanz), Tango Oriental, Tribalfusion, Shaabi, Stocktanz, Tanz mit Isiswings und Fächerschleiern, Burlesque, Gypsy-Fantasy und vieles mehr. Freuen Sie sich auf farbenfrohe, temperamentvolle Gruppentänze und ausdrucksstarke Solodarbietungen. Die Gruppen trainieren seit vielen Jahren in Volkshochschulkursen für ihre semiprofessionellen Auftritte. Seit 2003 haben sie neben verschiedenen Gastauftritten bereits zwölf große Bühnenshows veranstaltet. Es ist eine besondere Freude, sie im FORUM Volkshochschule präsentieren zu dürfen.
A-301020 | FORUM Volkshochschule
7.4., So, 15:30–17:30 Uhr | 16 € Restkarten an der Tageskasse. Ermäßigung möglich, bitte Nachweis vorlegen.

Oriental Moves – Basics

Spezielle Übungen für den Rücken erfreuen nicht nur Ihre Wirbelsäule, sondern führen auch schnell und einfach zu wunderbaren Bauchwellen und Hüftbewegungen, mit denen Sie nicht nur Ihren Party-Tanzstil aufpeppen können. Außerdem werden einige Basisbewegungen Schritt für Schritt erarbeitet und dann miteinander kombiniert, sodass Sie auf jeder orientalischen Feier stilecht mittanzen können. Um alle Basisbewegungen zu erlernen, benötigen Sie zwei Semester.
N-368108 | VHS Nippes
14x, 22.1.–21.5., Di, 17:30–19 Uhr |
28 UStd | 104 € | **Susann Neumann**

Oriental Moves – für alle Niveaustufen

Für Fortgeschrittene sowie Einsteigerinnen und Einsteiger mit Erfahrung aus anderen Tanzrichtungen. Zu klassischen aber auch modernen Musik vermischen wir die klassischen orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Unsere Choreografien beinhalten nach Wünschen der Teilnehmenden unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribaldance sowie Flamenco. Voraussetzung: ein gutes Körpergefühl und Lust, sich auf Neues einzulassen.
P-368116 | VHS Porz
15x, 23.1.–29.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 112 € | **Carola Putzien**

Orientalischer Tanz – Aufbaukurs

Der Kurs vertieft Basisbewegungen und Bewegungskombinationen mit Schwerpunkt auf Körperhaltung, Ausdruck und gute Isolation. Weitere Inhalte sind Choreografie-Bausteine und Improvisationen für verschiedene orientalischen Musikrichtungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im orientalischen Tanz oder anderweitige Tanzerfahrungen und ein gutes Körpergefühl.
N-368125 | VHS Nippes
14x, 22.1.–21.5., Di, 19–20:30 Uhr |
28 UStd | 104 € | **Susann Neumann**

Orientalische Choreografien – Mittelstufe

Im umfangreichen Technikteil des Kurses können Sie die Basisbewegungen des klassischen orientalischen Tanzes verbessern, eine gute Arm- und Körperhaltung trainieren und den Umgang mit Hilfsmitteln wie Schleiern, Schwertern und Ähnlichem lernen. Außerdem studieren wir Gruppenchoreografien ein. Die Themen Raks Sharki (klassischer Bauchtanz), Folklore (Stocktanz, Leuchtertanz und ähnliche), Stilmix und Fantasy (spanisch-arabisch, Latin-oriental, Schleier, Säbel, Isiswings, Fächerschleier undsoweiter) werden mit den Teilnehmenden abgesprochen. Es besteht die Möglichkeit, die einstudierten Tänze bei verschiedenen Gelegenheiten mit der Gruppe vor Publikum zu präsentieren. Voraussetzung: gute Grundkenntnisse im orientalischen Tanz (oder anderweitige Tanzerfahrungen und ein gutes Körpergefühl).
N-368215 | VHS Nippes
20x, 17.1.–27.6., Do, 18:10–19:40 Uhr,
Sa, 14–15:30 Uhr | 40 UStd | 149 € |
Susann Neumann

Weitere orientalische Choreografien – Mittelstufe
Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs „Orientalische Choreografien – Mittelstufe“. Hier werden jedoch andere Choreografien einstudiert!
N-368216 | VHS Nippes
20x, 17.1.–27.6., Do, 19:45–21:15 Uhr,
Sa, 15:30–17 Uhr | 40 UStd | 149 € |
Susann Neumann

Polynesische Tänze

This is Hawaii – Tanzworkshop
Dance now! Workshoptag
Was ist Hulatanz? Probieren Sie es aus, sich zu hawaiianischen Rhythmen zu bewegen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen (ein weiter Rock oder ein Pareo). Getanzt wird barfuß oder mit Schläppchen. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.
L-368302 | VHS Lindenthal
20.1., So, 13–14 Uhr | 5 € | **WE** |
Angela Pick

This is Hawaii
Tanzen im Rhythmus hawaiianischer Klänge
Hula-Mädchen mit Blumenkränzen, braun gebrannte Surfer und atemberaubende Natur – für all das reisen Menschen nach Hawaii. Für die Hawaiianerinnen und Hawaiianer selbst ist ihre Insel Heimat, Paradies und spirituelle Verbundenheit. Davon erzählen wir an diesem Tag und tanzen eine Choreografie zu dem emotionalen Lied „This is Hawaii“. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
A-368323 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 33 € |
WE | **Angela Pick**

Tanz aus Französisch-Polynesien / Tahiti
Nördlich der Samoainseln liegen die Korallenatolle von Tokelau.Von dort stammt unser Lied „Paté Paté“ (Te Vaka), zu dem wir an diesem Wochenende eine flotte und herausfordernde Choreografie lernen. Wir verbinden auf feminine und natürliche Weise tahitianische und hawaiianische Tanzelemente Die Tanztechnik mit ihren schnellen Akzenten und schweißtreibenden Bewegungen wird uns fordern, aber weckt auch das Feuer in uns. Hier findet euer tänzerisches Temperament ein Ventil.
A-368324 | VHS-Studienhaus
18.5., 19.5., Sa, 15–18 Uhr,
So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 49 € | **WE** |
Angela Pick

Tanz aus Neuseeland
A-368325 | VHS-Studienhaus
1.6., 2.6., Sa, 14–18 Uhr,
So, 10:30–14:30 Uhr | 10.67 UStd | 66 € |
WE | **Angela Pick**

Bollywood

Bollywood Dance zum Schnuppern
Workshoptag Tanz
Aus den Wurzeln indischer Kultur entstanden indische Filmtänze in einer zauberhaften Kombination aus klassischen und leicht erlernbaren Bewegungen zu mitreißenden Film-Songs.
Der poppig angehauchte, aus vielen verschiedenen Tanzrichtungen kreierte „Bollywood Style“ besteht aus phantastischen Rhythmen, ornamentalen Bewegungskombinationen, ausdrucksstarken Handgesten und Mimik. Für alle, die Spaß an Bewegung haben und die Welt der indischen Tanzträume kennenlernen möchten. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und eine Jogginghose mit.
L-368900 | VHS Lindenthal
20.1., So, 12–13 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos, bitte aber vorab anmelden. |
WE | **Nanci Sivananthan**

Bollywood Dance
Workshop für Anfängerinnen und Anfänger
L-368910 | VHS Lindenthal
16.2., 17.2., Sa, So, 10–13 Uhr | 8 UStd |
41 € | **WE** | **Nanci Sivananthan**

Abendkurse
A-368916 | VHS-Studienhaus
11x, 24.1.–11.4., Do, 18:30–19:30 Uhr |
14.67 UStd | 76 € | **WE** |
Nanci Sivananthan

A-368917 | VHS-Studienhaus
8x, 9.5.–11.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **WE** |
Nanci Sivananthan

Tanzfolklore aus aller Welt

Line Dance zu Countrymusik Einstiegsstufe
Line Dance ist ein Westerntanz – Sie benötigen keinen Partner oder Partnerin. Der Kurs bietet Spaß, Bewegung, Musik und eine Herausforderung für die grauen Zellen, wenn es darum geht, sich Schritte und Figuren zu merken. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung. Jeder Schritt wird ausgiebig gezeigt und geübt.
A-369322 | VHS-Studienhaus
9x, 25.1.–12.4., Fr, 18:10–19:10 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Thomas J. Werner**

Line Dance zu Countrymusik Aufbaustufe 1 ab Januar
Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung erforderlich. Jeder Schritt wird ausgiebig gezeigt und geübt, der Quereinstieg ist möglich.
A-369323 | VHS-Studienhaus
9x, 25.1.–12.4., Fr, 19:20–20:20 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Thomas J. Werner**

Line Dance zu Countrymusik Aufbaustufe 1 ab Mai
Kein Unterricht am 24.5.2019 und am 31.5.2019.
A-369324 | VHS-Studienhaus
7x, 10.5.–5.7., Fr, 18:10–19:10 Uhr |
9.33 UStd | 42 € | **Thomas J. Werner**

Line Dance zu Countrymusik Aufbaustufe 2 ab Januar
Die Aufbaukurse bauen auf dem Erlernten auf. Bekannte Tänze werden wiederholt, und neue Tänze mit neuen Herausforderungen kommen hinzu. Jeder Schritt wird ausgiebig gezeigt und geübt. Motto: Tanzen mit viel Spaß – und dabei Neues entdecken! Sie haben schon einmal Line Dance zu Westernmusik getanzt? Herzlich willkommen!
A-369325 | VHS-Studienhaus
9x, 25.1.–12.4., Fr, 20:30–21:30 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Thomas J. Werner**

Line Dance zu Countrymusik Aufbaustufe 2 ab Mai
Kein Unterricht am 24. und 31.5.2019.
A-369326 | VHS-Studienhaus
7x, 10.5.–5.7., Fr, 19:20–20:20 Uhr |
9.33 UStd | 42 € | **Thomas J. Werner**

Line Dance zu Countrymusik
Aufbaustufe 3 ab Mai
Kein Unterricht am 24. und 31.5.2019!
A-369329 | VHS-Studienhaus
7x, 10.5.–5.7., Fr, 20:30–21:30 Uhr |
9.33 UStd | 42 € | **Thomas J. Werner**

Schnupperworkshop Scottish Country Dance
Workshoptag Tanz
Scottish Country Dance ist Teil des schottischen Kulturguts und wird in Gruppen von meist sechs bis zehn Personen zu schwungvoller schottischer Musik (Reels, Jig und Strathspeys) getanzt. Ob Sie neu einsteigen oder bereits Erfahrung mit anderen Volkstänzen haben, Sie werden leicht den Einstieg finden. Sie benötigen keine feste Tanzpartnerin oder Tanzpartner. Gymnastikschuhe oder Jazzdanceschuhe sind von Vorteil, ansonsten bringen Sie bitte andere saubere Schuhe mit glatten Sohlen mit. Tageskarte für bis zu 5 Workshops 15 €.
L-369425 | VHS Lindenthal
20.1., So, 11–12 Uhr | 5 € Mit VHS-Card kostenlos, bitte aber vorab anmelden. |
WE | **Renate Kerpen**

Workshopreihe: Scottish Country Dance
Termine: 2. Februar, 9. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni und 6. Juli 2019.
A-369428 | VHS-Studienhaus
6x, 2.2.–6.7., Sa, 10–13 Uhr | 24 UStd |
63 € | **WE** | **Anja Breest**

Vorankündigung Herbst:
Workshopreihe: Scottish Country Dance
Termine: 21. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2019.
A-369429 | VHS-Studienhaus
4x, 21.9.–7.12., Sa, 10–13 Uhr | 16 UStd |
44 € | **WE** | **Anja Breest**

Theater / Stimme

Stimmbildung / Sprechtraining

Erfolgsfaktor Stimme – Bildungsurlaub
Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme
Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Es erfolgen Videoaufnahmen zur Stimm- und Sprachanalyse und zur Statuserhebung der aktuellen Stimmleistung. Arbeit an individuellen Problemen wie: mangelnde Durchsetzungskraft, leise oder zu hohe Stimme, Nuscheln, Heiserkeit, Räuspern, schnell ermüdende Stimme, Monotonismus, fehlende Kommunikationsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen. Der Aktivitätsgrad der Teilnehmenden ist hoch, alle werden stark gefordert und erhält eine stimmliche Neuorientierung. Ein Muss für alle, die ihre Stimme- und Sprache in der besten Form einsetzen möchten. Material- und Skriptumlage: 38 Euro. Frau von Latoszek ist Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln und an der Deutschen Sporthochschule. Sie coacht Führungskräfte und gibt Firmenschulungen.
A-381101-BU | VHS-Studienhaus
3x, 18.3.–20.3., Mo–Mi, 9–15:30 Uhr |
22 UStd | 130 €, zzgl. Materialkosten: 38 € |
BU S | **Ewa von Latoszek**

A-381102-BU | VHS-Studienhaus
3x, 10.4.–12.4., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr |
22 UStd | 130 €, zzgl. Materialkosten: 38 € |
BU S | **Ewa von Latoszek**

Erfolgsfaktor
Stimme – Kompaktworkshop
Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeitergespräche, Präsentationen, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar. Trainieren Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an den individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug. Für alle, die von einer qualifizierten Sprechstimme überzeugt sind. Im Entgelt ist ein ausführliches Skript enthalten.
A-381104 | VHS-Studienhaus
16.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd |
48 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

Erfolgsfaktor
Stimme – Grundlagenworkshop
Dieses Seminar ist leistungsorientiert. Ihre Stimme, Atmung und Sprache werden trainiert. Nach Videoaufnahmen zur Stimm- und Sprachanalyse und zur Statuserhebung der aktuellen Stimmleistung jedes Teilnehmenden folgt die Arbeit an den individuellen Problemen (z.B. zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache etc.). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug. Für alle, die von einer qualifizierten Sprechstimme überzeugt sind. Im Entgelt ist ein ausführliches Skript enthalten.
A-381105 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, So, 12–18 Uhr | 16 UStd |
96 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

„So stimmt es mit der Stimme…“
Stimmbildung für Menschen, die viel sprechen
Manchmal denken wir gar nicht über dieses wertvolle Instrument nach, welches unser Körper sein eigen nennt, denn solange alles läuft, sehen wir kein Problem. Doch was, wenn uns die Stimme versagt? In vielen Jobs absolut undenkbar. Lernen Sie in diesem Workshop Übungen zur Stimmprävention, erhalten Sie Informationen rund um den Stimmappparat und gehen neue Wege ästhetisch und physiognomisch optimiert zu sprechen. Freuen Sie sich auf ein fundiertes Stimmbildungstraining in den Bereichen Haltung, Atmung und Stimme sowie je nach zeitlicher Kapazität Bühnenpräsenz. Der Workshop richtet sich an alle, die von Berufswegen Ihre eigene Stimmfunktion genauer kennen lernen und erproben möchten oder auch solche, die allgemein Interesse haben, einen tiefergreifenden Zugang zu ihrer Stimme zu erlangen.
L-381106 | VHS Lindenthal
1.6., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd | 24 € |
Dr. Stella Antwerpen

Damit die Stimme stimmt! – Abendkurs

Viele Menschen in Sprechberufen sind stimmlich überfordert: sie werden heiser, klingen kratzig, luftig, monoton oder zu leise. Dieser Kurs möchte helfen, die Zusammenhänge zwischen Körperspannung, Atemfluss und Ton zu verstehen und zu erfühlen. Aus diesem Spüren und Hören heraus entsteht ein gesunder, belastbarer, der jeweiligen Persönlichkeit angemessener und deshalb ausdrucksvoller Klang. In Rollenspielen werden wir damit experimentieren, wie dieser auch in heiklen kommunikativen Situationen noch erhalten bleiben kann. Natürlich sind auch diejenigen herzlich eingeladen, die kein Problem, sondern einfach Spaß daran haben, das Potential ihrer Stimme weiter zu entfalten! Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Maximal 12 Personen.
L-381131 | VHS Lindenthal
6x, 29.4.–3.6., Mo, 19:30–21:30 Uhr |
16 UStd | 82 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
S | **Dr. Anette Einzmann**

Wenn ich der Prinzessin und dem Frosch meine Stimme leihe!

Atem und Stimme – für Menschen, die gerne vorlesen und erzählen
Ausdrucksstark und spannend vorzulesen oder zu erzählen ist gar nicht so einfach. Wir haben das Gefühl, monoton, langweilig vorzutragen, bekommen einen Kloß im Hals, werden vielleicht sogar heiser. Gesucht: die eigene Vorlesestimme! In einem gemeinsamen Warm-up finden wir einen guten Körpertonus, sodass der Atem freier fließt. Anschließend experimentieren wir damit, wie unsere Sprechstimme optimal durch den Atem unterstützt werden kann, wie es sich anfühlt, wenn die Kehle locker hängt und wir unsere Resonanzräume entdecken. So wird unser Sprechen physiologisch gesund. Dann die Probe aufs Exempel: Mit diesem Knowhow bringen wir an einigen Texten verschiedene Rollen und Emotionen zu Gehör. „Ach klingt das schön!“ rief die Prinzessin; „Jaquak, jaquak!“ bestätigte der Frosch.
L-381135 | VHS Lindenthal
4x, 17.6.–8.7., Mo, 17:15–19:15 Uhr |
10.67 UStd | 55 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **S** | **Dr. Anette Einzmann**

Theater für die Ohren – Werden Sie Teil eines Hörspiels

Viele kennen Hörspiele vor allem aus ihrer Kindheit und vielleicht hat sich der eine oder andere auch schon gefragt, wie es wohl wäre, selbst eine dieser Stimmen zu sein. Der Kurs gibt Gelegenheit, genau das herauszufinden. An diesem Wochenende werden anhand kurzer Live-Hörspiele die Möglichkeiten der eigenen Stimme erforscht. Stimmbildnerische Grundlagen und schauspielerische Mittel unterstützen die Teilnehmenden bei der Rollengestaltung. So kann jeder einmal in spannende Figuren schlüpfen und gemeinsam mit Anderen ein kurzes Livehörspiel für die Bühne inszenieren
A-3811678 | VHS-Studienhaus
6.4., 7.4., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd |
83 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Marius Hanke

Theaterszene Köln

Theater der Keller

Lernen Sie das älteste Privattheater Kölns einmal anders kennen
Unsere Dramaturgin führt Sie anhand der Uraufführung „Bilqiss“ von Saphia Azzeddine in die Arbeit des Theaters ein. Wie entsteht eine Inszenierung? Was passiert vom ersten Buchstaben bis hin zur fertigen Aufführung? Es erwartet Sie ein spannendes Gespräch mit anschließender Theaterführung und der Vorstellung „Bilqiss“ von Saphia Azzeddine. Die Vorstellung startet um 20 Uhr.
Mehr Information über das Stück unter: www.theater-der-keller.de „Wären alle Vorstellungen so, wie die Uraufführung des entstandenen Stückes, man müsste täglich ins Theater gehen. (...) Obschon die Gefahr groß ist, dass Franziska Seifert ob ihrer Bombenrolle ihre Mitspielerinnen blass aussehen lässt, ist genau das Gegenteil der Fall. Die drei Frauen leisten – Hand in Hand und als Schwestern im Geiste – Großartiges. Unbedingt ansehen!“ Kölnische Rundschau, 28.9.17. **Im Preis ist nur die Führung enthalten, Theaterkarten müssen separat im Vorfeld beim Theater gekauft werden.**
A-125054 | Theater der Keller,
Kleingedankstr. 6, 50677 Köln
19.1., Sa, 18 – 19:30 Uhr | 11 €

Kölner Künstler Theater (KKT)

Das Kölner Künstler Theater (KKT) ist ein freies Theater, das sein Zuhause in barrierefreien Räumen mit großem Saal und schönem Café hat. Die Führung durchs KKT geht von unserem Café in den Theatersaal und von dort hinter die Bühne, in Garderobe und Technik und wieder ins Café. Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen – es geht um uns als Theater und Sie als Publikum, um Produktionen, Workshops, kulturelle Bildung und Barrierefreiheit, um Förderungen und Finanzierungen – und vor allem um Ihre Fragen. Im Anschluss kann unsere Aufführung besucht werden. **Im Preis ist nur die Führung enthalten, Theaterkarten müssen separat beim Theater gekauft werden.**
A-125060 | Kölner Künstler Theater,
Grüner Weg 5, 50825 Köln
8.2., Fr, 18–19:30 Uhr | 11 € |
Dr. Ruth zum Kley

KABARETT A-Z
Das vielleicht kleinste Theater Kölns …
… ist schnell besichtigt. Was darin passiert, wie es überhaupt dazu kam und wie man es schafft, über Text, Regie, Schauspiel, Fotos, PR und Theaterleitung alles ohne finanzielle Unterstützung selbst zu bewerkstelligen, das erfahren interessierte Teilnehmende, wenn Theaterleiter Frank Zollner nach einem kurzen Rundgang gerne Ihre Fragen beantwortet.
A-125065 | KABARETT A-Z, Krefelder Str. 26, 50670 Köln
18.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 11 € |
Frank Zollner

Führung über die Bühnenbaustelle am Offenbachplatz
Die von Wilhelm Riphahn entworfenen Bühnenbauten am Offenbachplatz gehören zu den prominentesten architektonischen Zeugnissen des Wiederaufbau Kölns nach dem 2. Weltkrieg. Die Eröffnung des Opernhauses 1957 durch den Bundeskanzler Konrad Adenauer fand weltweit ein großes Echo, Gastspiele der Mailänder Scala (mit Maria Callas) und dem New York City Ballett in den ersten Spielzeiten unterstreichen die große symbolische Bedeutung: Es war auch ein politisches Statement, dass das eines der ersten großen, neu errichteten öffentlichen Gebäude Kölns ein Theater war. Nachdem die für 2015 geplante Wiedereröffnung kurzfristig abgesagt werden musste, überwiegen in der öffentlichen Wahrnehmung aktuell die Schwierigkeiten mit der Bühnenbaustelle die architektonische und historische Bedeutung des Gebäudeensembles.
Sie haben bei unserer Baustellenführung die Möglichkeit, den Dingen auf den Grund zu gehen, die Fortschritte zu erkennen und sich selbst ein Bild von der aktuellen Situation zu machen. **Bitte beachten Sie dazu noch die folgenden Punkte:**
Die Führung ist nicht barrierefrei. Die Teilnahme an der Führung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Bühnen stellen den Teilnehmenden eine persönliche Sicherheitsausrüstung (Sicherheitsschuhe, Sicherheitshelm, Warnweste) zur Verfügung, ohne die eine Teilnahme an der Führung nicht möglich ist.
Weitere Gruppenführungen können direkt unter www.sanierung.buehnen.koeln vereinbart werden.
A-125070 | Baustelleneinfahrt Tor 1, Gegenüber Glockengasse Haus 4711, Glockengasse 4, 50667 Köln
19.3., Di, 15–17 Uhr | entgeltfrei

Blütenträume
Theater Das Spielbrett zu Gast im FORUM Volkshochschule
Alles beginnt in einem Flirtkurs an der Volkshochschule. Das Stück von Lutz Hübner zeigt, wie verschiedene Menschen aufeinander treffen, sich annähern – oder auch nicht. In der Theatergruppe Das Spielbrett widmen sich acht engagierte und begeisterte Darstellerinnen und Darsteller jenseits der 60 der Schauspielerei aus Liebhaberei, aber unter professioneller Leitung durch Ulrich Marx, Schauspieler und Regisseur an verschiedenen Bühnen.
A-301010 | FORUM Volkshochschule
10.2., So, 17–18:30 Uhr | 14 € Ermäßigt 10,50 €.

1000 Seiten in anderthalb Stunden – wie schafft man das? Von Nutzen und Nöten der Dramaturgie am Theater
Regie, Technik, Schauspiel, Garderobe – von vielen Berufen am Theater hat man auch als Außenstehender eine einigermaßen klare Vorstellung. Aber was macht eigentlich ein Dramaturg? René Michaelsen übt diesen nebulösen Beruf seit 2016 am Theater im Bauturm aus und gibt an diesem Abend Auskunft über seinen professionellen Alltag. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der dramaturgischen Arbeit für Kieran Joels Inszenierung von Herman Melvilles Romanepos Moby Dick, die wenige Tage zuvor – nämlich am 9.3.2019 – am Bauturm Premiere feiert. Eine Kooperation mit dem Theater im Bauturm Köln.
René Michaelsen ist Dramaturg am Theater im Bauturm Köln, Schauspieler, Kabarrettist und Musiker.
A-381201 | VHS-Studienhaus
12.3., Di, 18:30–20 Uhr | 7 € Mit VHS-Karte Eintritt frei. | **WE** |
Dr. René Michaelsen

Ab auf die Bühne! Kurse und Workshops

Schnupperworkshop: Improvisationstheater
In einer lockeren und entspannten Atmosphäre erhalten Sie einen ganz praktischen Einblick in die Arbeit der Improkurse.
A-381230 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Charlotte Welling

Theatre Workshop in English: Playing Shakespeare today
Minimum level of English: B2
We'll look at the roots and history of Shakespeare's comedy Twelfth Night and transform some scenes into today's language. You'll be surprised to see how close some of the situations and dialogues are to those of today's TV series. We will create our own scenes based on the play and experience „Twelfth Night" in a completely new way.
A-381231 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 21–21:45 Uhr | Eintritt frei |
Ulrike Baartz

Bildungsurlaub: Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer.
Für alle, die mit Gruppen arbeiten – Teams, Lerngruppen und andere
Teamarbeit, Koordination, Strukturierung und Durchhaltevermögen. Als Methode anwendbar ist Theaterarbeit in den unterschiedlichsten beruflichen Bereichen – Schule und Weiterbildung, Teamentwicklung, Führung. Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im gemeinsamen Spielen, Proben und schließlich im gemeinsamen – seminarinternen – Auftritt. Der Kurs findet Montag bis Mittwoch in der Volkshochschule in Köln-Lindenthal statt, Donnerstag und Freitag im KKT Kölner Künstler Theater in Ehrenfeld.
A-381230-BU | VHS Lindenthal
5x, 24.6.-28.6., Mo, 10-16:30 Uhr, Di-Fr, 10-17:30 Uhr | Entgelt: 231 € Ermäßigung möglich; Pauschale für Nutzung des Theaters: 15 €. Diese Pauschale fällt zusätzlich an und kann nicht ermäßigt werden. | **BU** | **Dr. Ruth zum Kley**

A-381231-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.10.–18.10., Mo–Fr, 10–17:30 Uhr | 43.33 UStd | 235 € Ermäßigung möglich; Pauschale für Nutzung des Theaters: 15 €. Diese Pauschale fällt zusätzlich an und kann nicht ermäßigt werden. | **BU** |
Dr. Ruth zum Kley

Improvisationstheater – Einführung

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Tauchen Sie ein in neue Charaktere und erlernen Sie die Kunst der Improvisation, die in vielen Lebensbereichen wichtig und hilfreich ist. In unterschiedlichen Übungen schulen wir gemeinsam unsere Acht- und Aufmerksamkeit, erweitern unsere Kreativität und entfliehen dem Alltag – nehmen aber auch Wissenswertes mit, denn Improvisation schult die Sprachfähigkeit und das Selbstbewusstsein.
Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach: Spielfreude!

A-381232 | VHS-Studienhaus
6x, 5.6.–10.7., Mi, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 49 € | **Charlotte Welling**

A-381233 | VHS-Studienhaus
8x, 30.1.–20.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Charlotte Welling**

Improvisationstheater für Fortgeschrittene

Für Interessierte mit Vorerfahrung oder „Abendteuerlust“

A-381235 | VHS-Studienhaus
8x, 30.1.–20.3., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 21.33 UStd | 87 € | **Charlotte Welling**

A-381236 | VHS-Studienhaus
6x, 5.6.–10.7., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Charlotte Welling**

Improvisationstheater – Einstiegsworkshop

In diesem Workshop werden Sie mit den spannendsten Situationen konfrontiert – und dann heißt es: Improvisieren! Wir lernen, gemeinsam auf die eigene Intuition zu hören, sich überraschen zu lassen, auf den Spielpartner zu achten und gemeinsam eine Szene aus dem Moment heraus zu entwickeln. Um auf der Bühne schnell reagieren zu können, werden in abwechslungsreichen Schauspielübungen Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geschult.
Sie bringen mit: Spielfreude, Offenheit und Mut, der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen. Vorerfahrungen brauchen Sie nicht.

A-381240 | VHS-Studienhaus
16.2., Sa, 11–18 Uhr | 8.67 UStd | 47 € | **WE** | **Charlotte Welling**

Die Kunst spontan zu reagieren. Improvisationstheater Einstiegsworkshop

Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen die Voraussetzungen fürs Improvisieren. Sie lernen grundlegende Theatergesetzmäßigkeiten kennen und dazu auch neue Seiten an sich. Die Übungen stammen aus dem Bereich des Improtheaters (Keith Johnstone), aber auch Elemente des storytellings und theatrale Basisübungen werden angewandt.

A-381241 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, So, 11–17:45 Uhr | 16.67 UStd | 91 € | **WE** | **Ann-Kathrin Auditor**

Die Kunst spontan zu reagieren – Improvisationstheater Aufbauworkshop

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits den Kurs „Die Kunst spontan und kreativ zu reagieren – Improvisationstheater“ besucht haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen. Gemeinsam werden wir die Grundlagen der Improvisation (u.a. von Keith Johnstone) vertiefen und ausbauen. Über Improvisation, Rollen- und Textarbeit wird eine kleine Szenencollage erarbeitet. 8 – 9 Teilnehmende.

A-381244 | VHS Lindenthal
6.4., 7.4., Sa, 11–17:45 Uhr, So, 11–16 Uhr | 14.33 UStd | 78 € | **WE** | **Ann-Kathrin Auditor**

Ready, steady, go! – Impro Theatre in English

Ready steady go! One oft he main topics in Impro theatre is to play without preparing a role, a relationship, location etc. In this course you will learn techniques of impro theatre in combination with intuitive and impulse work. We will create small scenes which deal with the knowledge techniques, dive into unknown place which are created in the spur of the moment and have a lot of fun! This is not a language course – it is not about correct language! Your level of spoken English should be level B2 minimum.

L-381246 | VHS Lindenthal
4x, 4.2.–25.2., Mo, 19:30–21:30 Uhr | 10.67 UStd | 58 € | **WE** | **Ulrike Baartz**

L-381247 | VHS Lindenthal
4x, 8.5.–29.5., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 10.67 UStd | 58 € | **WE** | **Ulrike Baartz**

Einfach drauflos spielen!

Schauspiel u. Improvisation Einstiegskurs

Sie haben Lust, mit anderen Szenen zu spielen, Haltungen und Emotionen mit Körper und Stimme auszudrücken, die Freiheit zu genießen, in andere Rollen zu schlüpfen und gemeinsam Theater im Kleinen zu entwickeln? Indem wir einfach drauflos spielen, nehmen Sie Techniken des Schauspiels, des Sprechens uns Spielens, mit, improvisieren und arbeiten mit Texten. Keine Vorerfahrungen erforderlich, aber Lust am Spiel und Offenheit für die Gruppe.

L-381251 | VHS Lindenthal
8x, 12.2.–9.4., Di, 19–21:30 Uhr | 26.67 UStd | 108 € | **Sandra Klaas**

Weiter drauflos spielen!

Schauspiel und Improvisation Aufbaukurs

Sie haben schon einmal an einem Theaterkurs, Workshop oder einer AG in der Schule teilgenommen und möchten den Faden wieder aufnehmen. Gehen Sie mit der Gruppe auf Spurensuche und lassen sich überraschen von dem, was im gemeinsamen Spielen entsteht. Sie erlernen oder vertiefen das schauspielerische Handwerkszeug, trainieren Körper, Ausdruck und Stimme und erarbeiten kleine Szenen mit anderen. Wir spielen „einfach drauflos“, aber mit systematischer Anleitung einer professionellen Schauspielerin. So nehmen Sie Techniken des Schauspiels, des Sprechens uns Spielens mit. Am Ende steht eine kleine Szene, die mit der Handykamera festgehalten wird.

L-381252 | VHS Lindenthal
8x, 30.4.–25.6., Di, 19–21:30 Uhr | 26.67 UStd | 108 € | **Sandra Klaas**

Schauspieltraining mit Leichtigkeit – Entdecken Sie Ihr verborgenes Talent

Einstiegsworkshop

Mit Spiel und Spaß erfahren Sie sich in vielfältigen Improvisationsübungen aus dem Improtheater nach Keith Johnstone und erlernen Grundtechniken der professionellen Schauspielerei: Es geht um Atem und Stimmtraining, Wortsprache und Körpersprache und den dramaturgischen Ausdruck bestehender Theaterszenen. Sie brauchen hierfür keine Vorerfahrungen. Alles wird gemeinsam entwickelt und eingeübt – Ihre kreativen Einfälle sind dabei gefragt! Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe mitbringen.
Ewa Kowalczyk ist Theaterpädagogin, Schauspielerin, Regisseurin, Spielleiterin und Persönlichkeitstrainerin. Seit 2001 entwickelt sie mit Laienspielgruppen eigene Regiearbeiten.

A-381260 | VHS-Studienhaus
19.1., 20.1., Sa, 14–18 Uhr, So, 11–17:45 Uhr | 13.67 UStd | 74 € | **WE** | **Ewa Kowalczyk**

Theaterworkshop für Schauspielbegeisterte mit und ohne Vorerfahrung

Dieser Workshop richtet sich an alle, die spielerisch und kreativ ihre schauspielerischen Talente entdecken oder ihre Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen wollen. Wir beginnen mit Basisübungen zum Aufwärmen und kommen über die Improvisationstechniken zur Kunst der dramaturgischen Auseinandersetzung mit einer Rolle. Nach Herzenslust und nach Ihrer Wahl werden Szenen mit Monologen bzw. Dialogen erarbeitet und mit Leichtigkeit und viel Spaß auf die „Bühne“ gebracht. Max. 12 Teilnehmende.

A-3812611 | VHS-Studienhaus
6.4., 7.4., Sa, 14–18 Uhr, So, 11–17:45 Uhr | 13.67 UStd | 74 € | **Ewa Kowalczyk**

Schauspielworkshop für erfahrene Amateure: Figuren entwickeln

Immer wieder in andere Figuren zu schlüpfen und doch jedem Charakter seine eigene Prägung zu verleihen, das macht die Arbeit eines Schauspielers aus. Wie erfinde ich eine Figur in der Probenarbeit? Welche Möglichkeiten stehen mir zu Verfügung? Wie arbeite ich mit Körper und Stimme? In der vertrauensvollen Atmosphäre der Gruppe entwickeln wir gemeinsam Figuren – aus uns selbst heraus oder angeregt von Impulsen der Gruppe und des Kursleiters. In kurzen Spielszenen betreten unsere Figuren die Bühne, sodass am Ende eine Szenencollage als gemeinsames Produkt steht. Burghard Braun ist professioneller Schauspieler und hat eigene Regiearbeiten mit Amateurgruppen entwickelt.
A-381262 | VHS-Studienhaus
3x, 6.7., 7.7., Sa, So, 11-17 Uhr | 19 UStd | 103 € | **WE** | **Burghard Braun**

Gemeinsam Theater spielen mit Method Acting

Wir setzen die reale Welt und unsere Phantasie als sichtbare Theatermomente in Szene. Partner- und Gruppenübungen, spezielle Übungen zur Wahrnehmung nach dem Method Acting helfen uns dabei. Bewegung und Stimmtraining bilden eine Ergänzung, um improvisierte Szenen ausdrucksstark zu gestalten und Spaß am Spiel zu haben. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.
A-381263 | VHS-Studienhaus
26.5., So, 11–17:45 Uhr | 8.33 UStd | 46 € | **WE** | **Katarina Kramer**

Theatre Workshop: Shakespeare's Twelfth Night in today's world

Minimum level of English: B2
We'll look at the roots and history of Shakespeare's comedy Twelfth Night and transform some scenes into today's language. You'll be surprised to see how close some of the situations and dialogues are to those of today's TV series. We will create our own scenes based on the play and experience „Twelfth Night" in a completely new way.
A-381267 | VHS-Studienhaus
29.6., 30.6., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 17.33 UStd | 94 € | **WE** | **Ulrike Baartz**

Mit Schwung ins Fettnäpfchen! Eine Theatercollage mit Spaß entwickeln.

Entdecke das Schauspieltalent in dir!
Ein Theaterworkshop für Junge und Junggebliebene. Wir werden aus unseren verborgenen Schatzkästchen unsere Erfahrungen mit dem sprichwörtlichen „Fettnäpfchen" hervorkramen und sie mit Humor, Spaß und Spielfreude auf der „Bühne" umsetzen. Dabei lernt ihr die Grundtechniken der professionellen Schauspielerei sowie vielfältige Improvisationsübungen aus dem Bereich des Improvisationstheaters nach Keith Johnstone kennen. Hierzu gehören: Atem und Stimmtraining, Wortsprache und Körpersprache sowie dramaturgischer Ausdruck. In der Gruppe entwickelt ihr Szenen, schmückt sie aus, und es entsteht eine Collage aus verschiedenen Spielszenen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, aber Offenheit, Neugier und Spaß am Spiel. Interessierte jeden Alters sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe mitbringen. Ewa Kowalczyk ist Diplompädagogin und Schauspielerin. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Theaterpädagogin, Regisseurin, Spielleiterin und Persönlichkeitstrainerin. Eigene Regiearbeit mit Laienspielgruppen seit 2001.
K-381272 | VHS Kalk
3x, 23.4. – 25.4., Di–Do, 10–15 Uhr | 18 UStd | 73 € Für Schülerinnen und Schüler 54,75 € | **Ewa Kowalczyk**

Literatur / Schreibwerkstätten

Literatur

Zeitgenössische Literatur

Literatur am Vormittag
14-täglicher Lektürekurs. Die genauen Themen und die Literatur werden in der ersten Kursstunde besprochen. Peter Henning ist Verfasser von Romanen, Erzählungen und Gedichten.
P-382110 | VHS Porz
6x, 12.3.–4.6., Di, 11–13:15 Uhr | 18 UStd | 60 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **S** | **Peter Henning**

Literaturspaziergang rund um Neumarkt und Rudolfplatz

Es gibt viel zu entdecken auf dem Weg vom Neumarkt über Schildergasse, Ehrenstraße und Hohenzollernring ins Belgische Viertel und zurück. Freuen Sie sich auf Begegnungen mit Texten, Biografien und Anekdoten über und von Rolf Dieter Brinkmann, Hans Bender, Ulla Hahn und anderen. Die Germanistin Isa Schikorsky zeigt, wie die Imaginationskraft der Literatur längst verschwundene Orte wieder lebendig werden lässt.
A-382115 | →● Mayersche Buchhandlung, Haupteingang, Neumarkt 2, 50667 Köln
26.5., So, 11–13 Uhr | 10 € |
Dr. Isa Schikorsky

Literaturspaziergang durch die Südstadt

Die Kölner Südstadt scheint ein günstiges Pflaster für Schriftsteller zu sein. Mit Irmgard Keun, Heinrich Böll und Dieter Wellershoff wohnten drei bedeutende Autoren des 20. Jahrhunderts nur wenige Hundert Meter voneinander entfernt. Die Germanistin Isa Schikorsky führt über elf Stationen zwischen Ubierring, Friedenspark und Eierplätzchen zu biografischen Orten und Schauplätzen von Romanen, Essays und Erinnerungstexten.
A-382120 | →● An der Bank auf der Grünfläche neben der KVB-Haltestelle Ubierring, 50678 Köln
13.6., Do, 18:30–20 Uhr | 10 € |
Dr. Isa Schikorsky

Literaturspaziergang rechts und links des Rheins

Der Rhein war seit jeher ein Sehnsuchtsort. Prominente Kölner und Gäste der Stadt spazierten gern an seinem Ufer entlang, übernachteten in der Nähe des Flusses, widmeten ihm Gedichte und erwähnten ihn in ihren Reisebeschreibungen. Zwischen Hohenzollernbrücke und Deutzer Brücke erzählt Ihnen die Germanistin Isa Schikorsky Geschichten über Goethe, Casanova, Johanna Schopenhauer und andere und liest aus deren Texten.
A-382125 | →● Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
26.6., Mi, 17:30–19:30 Uhr | 10 € |
Dr. Isa Schikorsky

Schreibwerkstätten

Schreibwellness für Frauen

Kreative Schreibwerkstatt am Nachmittag
Kreatives Schreiben und Austausch in der Gruppe tun gut und machen Spaß. Beides schafft Klarheit, fördert Achtsamkeit, schärft die Sinne und lässt Sinn entstehen. Angeleitete Schreibspiele helfen, die eigene Stimme zu finden. Primäres Ziel ist nicht die Produktion literarisch anspruchsvoller Sätze, sondern sich selbst etwas Gutes tun. Jede Teilnehmerin entscheidet für sich, ob sie ihre Texte in der Runde vorlesen möchte oder nicht. Schreibneulinge aller Altersstufen sind herzlich willkommen. Gerne mitzubringen sind: Neugierde, Lust auf Inspiration, Schreibblöcke und Lieblingsstifte. Beide Kurse schließen zeitlich und inhaltlich aneinander an, können aber auch einzeln besucht werden.
L-382200 | VHS Lindenthal
6x, 21.1.–25.3., Mo, 14:45–17 Uhr | 18 UStd | 81 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** | **Jannechie Groz**

L-382201 | VHS Lindenthal
6x, 8.4.–17.6., Mo, 14:45–17 Uhr | 18 UStd | 81 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** | **Jannechie Groz**

Schreibwerkstatt: Grundlagen des Erzählens – Figuren gestalten

Sie lernen grundlegende Techniken des literarischen Erzählens kennen. In diesem Halbjahr beschäftigen wir uns mit der Figurengestaltung. Sie entwickeln starke Charaktere mit Ecken und Kanten, die sich als Handelnde in Ihren Geschichten bewähren und die Leser faszinieren. Die vorgestellten Verfahren und Tipps können Sie in kleinen Schreibübungen erproben. Wir diskutieren über Ihre Texte und Beispiele aus der Literatur. Zuzüglich Gebühr für Seminarunterlagen. Termine: 28.1., 11.2., 25.2., 18.3., 1.4., 29.4., 13.5., 27.5., 17.6.2019.

A-382205 | VHS-Studienhaus
9x, 28.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
18 UStd | 68 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € | **S** |
Dr. Isa Schikorsky

Romanwerkstatt: vom Plot zur Erstfassung

Sie schreiben einen Roman oder längeren Erzähltext und wünschen sich dazu das nötige Handwerkszeug und die Begleitung von Gleichgesinnten? Beides bietet dieser Kurs. Diesmal stehen Fragen der Handlungsentwicklung, der Perspektive, des Spannungsaufbaus und der Komposition im Mittelpunkt. Sie entwickeln die Szenenliste Ihres Romans und haben Gelegenheit zum Vorlesen und Diskutieren Ihrer Entwürfe. Schreibtipps und Beispiele aus der Literatur geben weitere Anregungen. Voraussetzung zur Teilnahme: Sie sollten bereits einen Handlungsentwurf für Ihren Roman ausgearbeitet haben. Termine: 28.1., 11.2., 25.2., 18.3., 1.4., 29.4., 13.5., 27.5., 17.6.2019.

A-382206 | VHS-Studienhaus
9x, 28.1.–17.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
18 UStd | 68 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € | **S** |
Dr. Isa Schikorsky

Schreiben mit allen Sinnen – Orte – Inspirationen – Texte

Das „Schreiben mit allen Sinnen“ richtet sich an alle, die Lust haben an unbekannte Ort zu gehen, um mit allen Sinnen zu beobachten und literarisch Eindrücke zu sammeln. Es geht im Verlauf des Kurses darum, diese gesammelten Inspirationen zu nutzen, um Texte detailreicher und spannender zu gestalten, aber auch zu lernen, wie man Ideen und flüchtige Eindrücke in seine fiktiven Geschichten einarbeiten kann.

A-382210 | VHS-Studienhaus
5x, 29.1.–26.2., Di, 18:30–20:45 Uhr |
15 UStd | 75 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Julia Charakter

Autorenforum: Schreiben, Lesen, Diskutieren

Sie schreiben Geschichten oder Gedichte, Realistisches, Fantastisches oder Autobiografisches und suchen den kritischen Austausch mit anderen Autorinnen und Autoren? Hier finden Sie ein Forum für Ihre Texte und engagierte Gesprächspartner. Sie erhalten Schreibtipps und Schreibanregungen, es besteht Gelegenheit zum Vorlesen und Diskutieren eigener Manuskripte. Termine: 4.2., 18.2., 11.3., 25.3., 8.4., 6.5., 20.5., 3.6., 24.6.2019.

A-382212 | VHS-Studienhaus
9x, 4.2.–24.6., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
27 UStd | Kopierkosten: 2 €, zzgl. Entgelt:
96 € | **S** | **Dr. Isa Schikorsky**

Alles eine Frage des Handwerkszeugs – Einführung in das kreative Schreiben

Manchmal fehlen die richtigen Worte. Und hat man sie schließlich, bleibt die Frage: Wie bringe ich sie in die richtige Reihenfolge, damit am Ende eine spannende, unterhaltsame Geschichte daraus wird. Wir beschäftigen uns mit Schreibanlässen, erproben aber auch Techniken des Kreativen Schreibens. Ebenso kümmern wir uns darum, dass Ihre Ideen und Geschichten, die Sie vielleicht im Kopf haben, auf dem Papier mehr und mehr Form und Gestalt annehmen. Denn Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man lernen. 14-täglich.

A-382215 | VHS im KOMED
7x, 5.2.–28.5., Di, 18:45–21:45 Uhr |
28 UStd | 125 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 €, zzgl. Lektoratsumlage: 7 € | **S** |
Dr. Jörg Wolfradt

Storys von unterwegs

Schreibworkshop für Reisebegeisterte

Sie möchten Ihre Reiseerlebnisse in Worte fassen, sie Ihren Lesern und Leserinnen sinnlich und anschaulich schildern? An diesem Wochenende lernen Sie, wie Sie Schauplätze zum Leben erwecken und fesselnde Storys vom Leben in anderen Ländern schreiben. **Reisewarnung:** Wir schreiben keine Berichte, Urlaubstagebücher oder Dokumentationen, sondern erzählen Geschichten, die wahr oder erfunden sein können. **Reisegepäck:** Um die Welt zu bereisen, benötigen wir an diesem Wochenende nur Stift und Papier (oder gerne auch Ihren Laptop).

A-382217 | VHS-Studienhaus
9.2., 10.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd |
85 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **WE S** |
Sigrun Dahmer

100 JAHRE 1919-2019 DEMOKRATIE STÄRKEN VHS

Textwerkstatt Kinderbuch

Sie wissen bereits, worüber Sie schreiben wollen, brauchen aber Unterstützung bei der konkreten Umsetzung Ihrer Geschichte oder Ihres Buchprojekts? Sie fragen sich also: Wie gliedere ich meine Geschichte? Aus welcher Perspektive erzähle ich sie? Wie baue ich Spannung auf? Welche Sprachmittel setze ich ein? Der Kurs richtet sich an Interessierte, die unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen ihr persönliches Textprojekt realisieren möchten. Eine Fortführung in den kommenden Semestern ist geplant. 14-täglich.

A-382220 | VHS im KOMED
6x, 12.2.–7.5., Di, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 120 €, zzgl. Skriptkosten:
2 €, zzgl. Lektoratsumlage: 7 € | **S** |
Dr. Jörg Wolfradt

Kreatives Schreiben für Beginner

„Du erzählst so schön...“ – „Schreib‘ das doch mal auf!“ Leichter gesagt als getan? Leichter getan als gedacht! Ein Wochenende Zeit, sich intensiv mit dem Schreiben auseinander zu setzen, selbst Texte zu Papier zu bringen und die eigenen und die Texte der anderen Teilnehmer auf Wunsch konstruktiv zu besprechen.

L-382222 | VHS Lindenthal
16.2., 17.2., Sa, 13–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |
14 UStd | 69 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
WE S | **Anne Haase**

Schreibwerkstatt Lyrik

„Lyrik“ bedeutet vor allem Arbeit an der Sprache. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, spielerisch eigene lyrische Bilder zu entwickeln und geformte Sprache in Verse zu fassen. Schreibimpulse in Form von Reizwörtern, ersten Sätzen oder Bildvorlagen sollen die dichterische Phantasie beflügeln. Kreativität braucht Begrenzung, und so wollen wir in Form von Wachsgedichten, Elfchen oder Haikus unseren Gefühlen Ausdruck verleihen. Termine: 19.2., 30.4., 14.5., 28.5.2019.

A-382225 | VHS im KOMED
4x, 19.2.–28.5., Di, 16:15–18:15 Uhr |
10.67 UStd | 54 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
S | **Dr. Jörg Wolfradt**

Mein wunderbarer Schreibsalon

In meinem wunderbaren Schreibsalon wird nur geschrieben. Ohne Druck, ohne Ziel, just for fun. Hier treffen sich Schreibsüchtige, Literaturjunkies, Plotbesessene, Leute, die einfach Spaß daran haben, sich in ihren Geschichten immer wieder neu zu erfinden. Wir spielen mit Figuren, jonglieren mit Formaten, probieren alles aus. Vorkenntnisse sind kein Hindernis, Leidenschaft ist Bedingung.
M-382225 | VHS Mülheim
6x, 12.3.–28.5., Di, 18:30–20:45 Uhr |
18 UStd | 81 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € | **S** |
Anne Haase

Schreiben – kann man lernen

Einführung in kreatives Schreiben am Wochenende

Manchmal fehlen die richtigen Worte. Und hat man sie schließlich, bleibt die Frage: Wie bringe ich sie in die richtige Reihenfolge, damit am Ende eine spannende, unterhaltsame Geschichte daraus wird. Wir sorgen in diesem Wochenendkurs nicht nur für Schreibanlässe, beschäftigen uns also nicht nur mit Techniken des Kreativen Schreibens. Wir kümmern uns auch darum, dass Ihre Ideen und Geschichten, die Sie vielleicht im Kopf haben, dem Papier mehr und mehr Form und Gestalt annehmen. – Denn Schreiben ist Handwerk, und Handwerk kann man lernen.
A-382228 | VHS-Studienhaus
16.3., 17.3., Sa, 10–18 Uhr, So, 10–16 Uhr |
17 UStd | 84 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
WE S | **Dr. Jörg Wolfradt**

Selbst publizieren – Erfolg mit E-Books und Büchern auf Bestellung (Books on Demand)

Lange hatten sie einen schlechten Ruf: Autoren, die ihre Bücher selbst veröffentlichen. Inzwischen gibt es zahlreiche Beispiele für sehr erfolgreiche Selfpublisher von Büchern auf Bestellung und E-Books. Interessiert es Sie, zu erfahren, wie Sie Ihre Romane, Erzählungen und Gedichte auf einfache und kostengünstige Weise auf den Markt bringen können? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten, Kosten, Vor- und Nachteile, Verfahren. An einem Beispiel werden die einzelnen Planungsschritte vorgestellt.
L-382230 | VHS Lindenthal
20.3., Mi, 18–21:45 Uhr | 5 UStd |
23 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** |
Dr. Isa Schikorsky

Schreibwerkstatt: ein Plan für Ihren Roman

Sie möchten einen Roman oder einen längeren Erzähltext schreiben, und wissen nicht, wie Sie beginnen sollen? Oder Sie haben einfach drauflosgeschrieben und sind mittendrin stecken geblieben? – Dann fehlt Ihnen ein Plan, ein Handlungsgerüst, kurz: ein Plot. An diesem Wochenende erfahren Sie, wie Sie eine schlüssige und tragfähige Erzählhandlung entwickeln. Sie analysieren ein (Film)-Beispiel, lernen Strukturmodelle (Drei-Akt-Muster, „Heldenreise“) kennen und haben Gelegenheit, selbst einen Plot zu entwerfen oder zu überarbeiten und ihn in der Gruppe zur Diskussion zu stellen.
L-382232 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, So, 10:30–17 Uhr |
16 UStd | 79 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
WE S | **Dr. Isa Schikorsky**

Kreatives Schreiben für Fortgeschrittene

Schreiben, bis der Stift glüht

Sie möchten Geschichten schreiben und Ihren Stil und Ihr Können verbessern? Dann ist dieses Wochenende genau richtig für Sie: Wir werden uns verschiedene Aspekte des kreativen und literarischen Schreibens ansehen und sie in Geschichten, die wir rund um die Bewohner eines Hauses ranken lassen, anwenden. Die entstandenen Texte werden konstruktiv besprochen. Ein kreatives und produktives Wochenende, aus dem Sie mit vielen Texten und Ideen herausgehen werden.
L-382235 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
17.33 UStd | 85 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **WE S** | **Anne Haase**

Schreiben macht glücklich

Schlechte Erfahrungen schreiben die besten Geschichten

Kennen Sie das Schlagwort „Salutogenese“? Es geht darum, was man tun kann, um seine Gesundheit zu erhalten. Es wird Sie nicht wundern, dass kreatives Schreiben ein tolles Mittel ist, um die eigenen Erfahrungen als Motor für Geschichten zu verwerten. In diesem Wochenendworkshop erfahren Sie, wie Sie sich den Stress von der Seele schreiben, indem Sie ihn als Dünger für Storys benutzen.
A-382237 | VHS-Studienhaus
4.5., 5.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 17.33 UStd |
85 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **WE S** |
Sigrun Dahmer

Schreibwerkstatt am Vormittag

Vormittags in einer Gruppe Gleichgesinnter schreiben, ohne Zwang und ohne Druck. Sie bekommen verschiedene Schreibanregungen und Schreibanlässe, zu denen Texte entstehen. Dazu gibt es Tipps, zum Beispiel wie ein Text spannend wird, wie ein Dialog sein sollte, wie Sie die Perspektive wählen können. Die entstandenen Texte werden nach Wunsch während der Treffen gelesen und konstruktiv besprochen. Bitte Schreibzeug mitbringen!
L-382240 | VHS Lindenthal
5x, 8.5.–3.7., Mi, 10–12:15 Uhr | 15 UStd |
74 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** |
Anne Haase

Mein Leben in Geschichten – Autobiographisches Schreiben

Schreibwerkstatt am Wochenende

Max Frisch hat einmal gesagt: „Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält.“ In diesem Seminar wollen wir jenem roten Faden nachspüren, der jedem Leben unterlegt ist. In diesem Kurs wollen wir anhand literarischer und schreibhandwerklicher Mittel und Techniken (Plot, Spannung/Konflikte, Figuren, Monologe/Dialoge) eigene Lebenserinnerungen interessant und unterhaltsam zugleich zu Papier bringen. Das setzt voraus, dass die Grenzen zwischen Biografie und Fiktion mehr und mehr verschwimmen. So aber gelingt es leichter, von sich und seinem Leben zu erzählen. Therapeutischen Erwartungen kann im Rahmen dieses Seminars nicht entsprochen werden.
A-382245 | VHS-Studienhaus
18.5., 19.5., Sa, So, 10–18 Uhr |
19.33 UStd | 95 €, zzgl. Materialkosten:
2 € | **WE S** | **Dr. Jörg Wolfradt**

Schreibwerkstatt für Geburtstagsgedichte

100 JAHRE VHS KÖLN

Ein Kurzgedicht für den Geburtstag der VHS und vielleicht ein oder zwei Kurzgedichte, die Sie selbst aus diesem Workshop mitnehmen. Sei es ein Haiku, ein Akrostichon, ein ABC-Darium oder eine andere Form, die Sie kurz und knackig kennenlernen.
A-382247 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–18:45 Uhr | entgeltfrei |
WE S | **Anne Haase**

Der Autorenhandwerkskoffer: Die Spannung halten, aber wie?

Der Handwerkskoffer für Autoren ist eine Seminarreihe, die sich in jedem Semester einem neuen Aspekt des Schreibens widmet. Das Thema an diesem Wochenende ist die „Spannung“: Wie gelingt es spannend zu schreiben, spannend zu erzählen und die Spannung zu halten? Sie erhalten vielfältige Schreibimpulse, bekommen Rückmeldungen zu Ihren Texten, lernen Kritik für Ihren Schreibprozess zu nutzen und selber auch eine differenzierte Rückmeldung zu geben. Für Schreibanfänger empfiehlt es sich, mindestens an einem Basis-Wochenende teilzunehmen, bevor dieses Seminar besucht wird.
L-382250 | VHS Lindenthal
25.5., 26.5., Sa, So, 10–17 Uhr |
16.67 UStd | 82 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **WE S** | **Anne Haase**

Das Kleine Format

Wochenendworkshop mit dem Schriftsteller Peter Henning

„In einer Kurzgeschichte zählt jedes Wort", schrieb dereinst der amerikanische Kurzgeschichtenautor Raymond Carver, der mit seinen minimalistischen Short Cuts weltberühmt wurde. Doch wie schreibt man so eine Kurzgeschichte? Was unterscheidet sie von der klassischen längeren Erzählung? Lernen Sie, wie es geht, auf engstem Raum möglichst viel zu sagen! Denn: In einer gelungenen Short Story steckt manchmal mehr als in einem ganzen Roman. Peter Henning ist Verfasser von Romanen, Erzählungen und Gedichten.

A-382255 | VHS-Studienhaus
15.6., 16.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 96 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
WE S | **Peter Henning**

Sommergeschichten schreiben

Sonne, Strand, Urlaub – und noch viel mehr: Sommer ist ein Gefühl, eine Stimmung, eine Verheißung. An vier Tagen haben Sie Gelegenheit, den vielfältigen Facetten der schönsten Jahreszeit schreibend nachzuspüren. Sie suchen den Sommer in der Stadt, lassen sich von Musik und Texten, Ihren Erinnerungen oder Träumen zu Geschichten und Beschreibungen anregen. Impulse und Schreibtipps werden gegeben. Wer mag, kann seine Texte in der Gruppe vorstellen. Für alle, die Spaß am Schreiben haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

L-382260 | VHS Lindenthal
4x, 29.7.–1.8., Mo–Do, 10–14:30 Uhr |
21.33 UStd | Kopierkosten: 2 €, zzgl.
Entgelt: 98 € | **S** | **Dr. Isa Schikorsky**

E-Learning

Jahresschreibwerkstatt

Auf dem Weg zum Buch – Schreibwerkstattbegleitung über ein Jahr

Sie wollen ein Buch schreiben, haben aber noch nicht den richtigen Schwung? Es fehlt Ihnen Handwerkszeug? Sie brauchen feste Termine und den Austausch mit Gleichgesinnten, um in den Fluss zu kommen? All das bietet Ihnen diese Schreibwerkstatt: An zehn Terminen werden einzelne Aspekte des Bücherschreibens beleuchtet. Die Themen: Plotten, das Einhalten der Perspektive, Normseiten, Ausschreibungen, Dialogschreiben, der 7-Punkte-Plan, Verlagssuche und books on demand. Zwischen den Treffen wird geschrieben. Die Texte werden in einem geschlossenen Kursraum auf der vhs cloud, der virtuellen Arbeitsplattform der Volkshochschulen, eingestellt. Hier ist der Raum für Kommentare und Diskussionen und der Marktplatz der Tipps und Hinweise. Anne Haase, erfahrene Schreibwerkstattleiterin und Johannes Debray, Jerry-Cotton- und Drehbuchautor, kommentieren abwechselnd einmal im Monat sieben von Ihnen eingereichte Normseiten, insgesamt zehnmal. Wenn Sie teilnehmen möchten, schicken Sie uns vorab bitte drei Normseiten zu Ihrem Projekt. Das kann ein erstes Exposé, das können aber auch die letzten drei Seiten ihres Werkes sein oder eine andere interessante Stelle. Falls Sie nicht wissen, wie eine Normseite aussieht, senden wir Ihnen gerne ein entsprechendes Dokument zu. E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de. (75 Unterrichtseinheiten).

A-382441 | VHS-Studienhaus
10x, 25.1.–29.11., Fr, 18:30–20:45 Uhr |
388 € | **Johannes Debray, Anne Haase**

Kurzgeschichten schreiben – Online kombiniert mit Präsenz

Onlinephase vom 10.3. – 27.6.

Sie möchten Kurzgeschichten verfassen, das Handwerkszeug dafür erwerben und sich mit anderen austauschen, Ihre Zeit aber flexibel einteilen. Das Internet macht es möglich! Ein Präsenztag (9.3.) dient dem Kennenlernen und der Einführung ins Thema. Sie können einen Schreibimpuls aufgreifen oder eine eigene Idee verfolgen. Die Onlinephase findet in einem geschützten Kursraum in der vhs cloud, der virtuellen Lernumgebung der Volkshochschulen, statt. Sie werden durch Schreibaufgaben und Schreibtipps dabei unterstützt, in vier Schritten eine Kurzgeschichte abzuschließen und zu überarbeiten. Nach jeder Arbeitsphase erhalten Sie Rückmeldungen von der Dozentin und den anderen Teilnehmenden. Am Ende (28.6.) stellen Sie Ihre fertige Kurzgeschichte im Plenum zur Diskussion. Vielleicht haben Sie anschließend auch Lust, sich damit an einem Wettbewerb zu beteiligen. Der wöchentliche Zeitaufwand bei aktiver Beteiligung liegt bei etwa zwei Stunden. Auch für Anfänger und Anfängerinnen ist der Online-Kurs geeignet.

L-382465 | VHS im KOMED
9.3., 28.6., Sa, 11–15:30 Uhr,
Fr, 17–20 Uhr | 156 € | **Dr. Isa Schikorsky**

Online-Schreibwerkstatt – Handwerkszeug für erste Geschichten

Sie möchten mit dem Schreiben beginnen oder haben bereits die ersten Schritte gewagt? Sie wollen gerne in der Gruppe schreiben, sich mit Gleichgesinnten austauschen, aber in Ihrer Nähe findet kein Kurs statt? Dann ist diese Online-Schreibwerkstatt genau das richtige für Sie! Sie beginnt und endet mit einer Videokonferenz, an der Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können. Wir werden uns unter anderem mit der Entwicklung Ihres Protagonisten beschäftigen, mit der Gestaltung von Dialogen, mit den verschiedenen Möglichkeiten der Erzählperspektive und dem Aufbau eines Spannungsbogens. Wann und wo Sie die Aufgaben bearbeiten, entscheiden Sie. Gearbeitet wird in einem geschützten Kursraum in der vhs cloud, der virtuellen Lernumgebung der Volkshochschulen, angeleitet von der erfahrenen Schreibwerkstattleiterin Anne Haase, und dem Jerry-Cotton- und Drehbuchautor Johannes Debray. Sie können Ihre Texte mit den anderen Kursteilnehmenden diskutieren, Rückmeldung auf Texte geben und erhalten ein persönliches Feedback durch die Kursleitenden sowie viele Tipps und Hinweise. Für die Lernplattform ist keine zusätzliche Installation von Software erforderlich. Für die beiden Videokonferenzen benötigen Sie einen Webbrowser, eine Webcam und ein Headset für die Sprachübertragung und Tonausgabe. Weitere Installationen sind nicht erforderlich. Sie erhalten im Vorfeld genaue technische Hinweise und bei Bedarf Unterstützung. Die Anwesenheit bei den beiden Videokonferenzen am 18.2. und 1.7., jeweils 19.30 – 20.30 Uhr wird vorausgesetzt. 39 Unterrichtseinheiten

L-382470 | Moodle-Plattform
18.2., 1.7., Mo, 19:30–20:30 Uhr | 159 € |
Anne Haase, Johannes Debray

Schreibend durchs Jahr – Vorankündigung

Eine Kombination aus Online und Präsenz

Inspiriert durch die Jahreszeiten bearbeiten Sie kreative Schreibaufgaben und experimentieren mit verschiedenen Stilen und Techniken. Sie können sich dabei mit den anderen Teilnehmenden austauschen und erhalten zusätzlich individuelles Feedback von der Kursleitung, sodass Sie Ihr Ausdrucksrepertoire spielerisch und mit viel Spaß erweitern. Diese Schreibwerkstatt beginnt und endet mit einem Treffen in der Volkshochschule. Dazwischen wird in einem geschützten Kursraum in der vhs cloud, der virtuellen Lernumgebung der Volkshochschulen, gearbeitet. Die Termine und das Entgelt finden Sie auf der Webseite der VHS Köln.

L-382471 | Moodle-Plattform
Preis auf Anfrage | **Sigrun Dahmer-Geisler**

100 JAHRE 1919-2019 GEMEINSCHAFT TEILEN VHS

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

Sprachen

Unser Team erreichen Sie:

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

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15)

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

Frau Bestgen
Tel. (0221) 221-33682
Integrationskurse

Herr Epp
Tel. (0221) 221-30541
Integrationskurse

Frau Klees
Tel. (0221) 221-23610
Deutsch, Sonstige Sprachen,
ESF-Projekte

Frau Kolk
Tel. (0221) 221-23644
Spanisch, Französisch,
Portugiesisch

Frau Latino
Tel. (0221) 221-27668
Italienisch,
Deutsche Gebärdensprache

Frau Möller
Tel. (0221) 221-29825
Integrationskurse

Frau Schwamborn
Tel. (0221) 221-30536
Integrationskurse

Frau Schmitz
Tel. (0221) 221-24374
Englisch

Nicht abgebildet:

Frau Chamoun
Tel. (0221) 221-29738
Integrationskurse

Frau Fedorova
Tel. (0221) 221-27026
Integrationskurse

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

Frau Claus
Tel. (0221) 221-24386
Programmbereichsleitung,
Spanisch

Herr Doğru
Tel. (0221) 221-33683
Sprachberatung
Integrationskurse

Frau Dr. Eker
Tel. (0221) 221-30538
Integrationskurse

Herr Grundmann
Tel. (0221) 221-22486
Englisch

Frau Kaba
Tel. (0221) 221-30537
Sozialarbeiterin
Integrationskurse

Frau Kunz
Tel. (0221) 221-29741
Deutsch als Fremdsprache

Frau Markewitz
Tel. (0221) 221-23191
Französich, Italienisch,
Portugiesisch

Frau Oelgart
Tel. (0221) 221-33684
Sprachberatung
Integrationskurse

Frau Pehl
Tel. (0221) 221-33613
Integrationskurse

Herr Schmidt
Tel. (0221) 221-98814
Spanisch, Andere europäische
und außereuropäische Sprachen

Nicht abgebildet:

Frau German-Demirci
Tel. (0221) 221-23157
Deutsch als Fremdsprache,
Türkisch

Frau Uhlig-Fasbender
Tel. (0221) 221-21089
Alphabetisierung, Deutsch für
Deutschsprachige, Integrati-
onskurse mit Alphabetisierung,
Deutsche Gebärdensprache,
Grundbildung

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen 178
Deutsche Gebärdensprache 179
Deutsch für Deutschsprachige 180
Deutsch 182
Englisch – Info und Beratung 183
English – Business Class 184
General English 186
Englisch – Prüfungen / Vorbereitung 193
Französisch 195
Italienisch 200
Spanisch 205
Portugiesisch / Brasilianisch 215
Dänisch / Norwegisch / Schwedisch 217
Finnisch / Ungarisch / Türkisch 218
Latein 219
Altgriechisch / Neugriechisch 220
Russisch 221
Polnisch / Tschechisch / Kroatisch 222
Hebräisch / Arabisch 223
Persisch / Armenisch 224
Kurdisch / Zaza / Chinesisch 225
Japanisch / Thailändisch 226
Koreanisch / Hindi 227

Beratung Sprachen

Deutsch
Alle Deutschkurse und Prüfungen sind Beratungspflichten.

Beratung Deutsch als Fremdsprache
VHS-Studienhaus am Neumarkt
montags, dienstags, donnerstags
14:30–18 Uhr (in den Schulferien bis 17 Uhr)
donnerstags, 10–12 Uhr

Integrationskursberatung
VHS-Studienhaus am Neumarkt
montags, dienstags, donnerstags
14:30–18 Uhr (in den Schulferien bis 17 Uhr)

VHS im Bezirksrathaus Mülheim
montags, 14–18 Uhr
mittwochs, 10–12 Uhr

Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung
Nach telefonischer Terminvergabe
(0221) 221-21089

Beratung Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)
VHS-Studienhaus
montags, 14:30–18 Uhr

VHS im Bezirksrathaus Nippes
dienstags, 14:30–18 Uhr

VHS im Bezirksrathaus Mülheim
mittwochs, 10–12 Uhr

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Foyer in der 3. Etage

7. Januar
mo, 15–17 Uhr

10. Januar bis 31. Januar
mo und do, 16–19 Uhr

ab Februar
mo und do, 16–18 Uhr
(außer an Karneval)
und nach Vereinbarung

ab Juli romanische Sprachen
mo 16–18 Uhr

ab Juli Englisch
mo, do 16–18 Uhr

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

C2 Goethe C2 – GDS; Cambridge: Proficiency; DELE C2	**Verstehen:** Ich habe keinerlei Schwierigkeit, Muttersprachler zu verstehen. Ich kann praktisch jeden Text mühelos verstehen, auch komplexe Fachtexte oder Literatur, und verstehe stilistische Ausdrucksmittel, z.B. Ironie. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann in Diskussionen auch feinere Bedeutungsnuancen ausdrücken und Sachverhalte klar, differenziert und flüssig darstellen. Ich kann klar, flüssig und stilistisch sicher schreiben, z.B. komplexe Sachtexte wie Berichte und Buchbesprechungen. Ich kann Gefühle sprachlich ausdrücken.
C1 telc C1 English; Deutsch; Goethe Deutsch C1; Cambridge: Advanced und Business Higher; DELE C1	**Verstehen:** Ich kann längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme mühelos verstehen. Ich verstehe lange, komplexe Sachtexte und Literatur und nehme Stilunterschiede wahr. **Sprechen/Schreiben:** Ich muss kaum nach Worten suchen, kann die Sprache situationsangemessen und flexibel gebrauchen und Meinungen differenziert ausdrücken. Ich kann einen Redebeitrag oder einen schriftlichen Bericht strukturieren und bei der Darstellung komplexer Sachverhalte verschieden Aspekte in Beziehung setzen und bewerten. Ich kann einen Standpunkt darlegen und im Gespräch verteidigen/verhandeln.
B2 telc B2, Goethe Deutsch B2, español, français, italiano; English skaliert B1 – B2; Cambridge: First und Business Vantage; DELE B2	**Verstehen:** Ich kann längere Redebeiträge mit komplexer Argumentation, die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen, wenn weder Slang noch starker Akzent benutzt wird. Ich verstehe in Artikeln und Berichten die Informationen und die Haltung/Meinung des Autors. Ich verstehe Kurzgeschichten und Krimis. **Sprechen/Schreiben:** Ich spreche so spontan und fließend, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Stocken möglich ist. Ich kann in Diskussionen und Texten Themen aus meinen Interessengebieten darstellen und meine Ansichten begründen, Alternativen und ihre Vor- und Nachteile erläutern.
B1 telc B1 Deutsch, español, français, italiano; English skaliert B1-B2; telc Test für Zuwanderer skaliert A2-B1; DELE B1	**Verstehen:** Ich verstehe in Gesprächen, in Radio und Fernsehen das Wesentliche, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klar, langsam und deutlich gesprochen wird (ohne Slang/Akzent, mit Pausen). Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt, z.B. private Briefe, Standard-Geschäftsbriefe, Gebrauchsanweisungen in bekannten Bereichen. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann mich in den meisten Standardsituationen verständigen, denen man als Tourist begegnet. Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen, Ereignisse, Wünsche, Pläne und Ziele zu beschreiben, und Meinungen äußern. Ich kann zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben, z. B. persönliche Briefe.
A2 telc A2 español, français, italiano; telc Test für Zuwanderer skaliert A2-B1; DELE A2	**Verstehen:** Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Familie, Hobbies, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen, wenn kurz und klar gesprochen wird. Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Prospekte, Speisekarten, einfache Mitteilungen) und das Wesentliche verstehen. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann einfache Informationen zu vertrauten Themen geben und erfragen, spreche aber nicht genug, um das Gespräch in Gang zu halten. Ich kann mit einer Reihe von einfachen Sätzen z. B. meine Familie, andere Leute, meine Interessen, meine Ausbildung oder berufliche Tätigkeit beschreiben. Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen verfassen und ganz einfache Briefe/Mitteilungen schreiben.
A1 telc A1 Deutsch, español, français, italiano; DELE A1	**Verstehen:** Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache, kurze Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge beziehen, wenn langsam und deutlich, mit Pausen und Wiederholung, in einfachen Worten gesprochen wird. Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder Plakaten, aber keinen zusammenhängenden Text. **Sprechen/Schreiben:** Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte oder was mich interessiert, wer ich bin, woher ich komme o.ä.. Ich kann eine kurze einfache Postkarte z. B. mit Feriengrüßen schreiben. Ich kann Formulare (z. B. in Hotels) ausfüllen.

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die Dozentinnen und Dozenten, die an der VHS Köln Sprachen unterrichten, sind Muttersprachler 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 absolute Anfängerinnen und Anfänger bis hin zum fast Muttersprachler-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
Die VHS bietet eine umfassende kostenlose Sprachberatung. Sie können im Rahmen dieser Sprachberatung Einstufungstests machen und im persönlichen Gespräch Ihren Sprachstand ermitteln, um dann den für Sie geeigneten Kurs zu finden. Die in den Kursen eingesetzten Lehrbücher liegen für Sie zur Ansicht bereit. Darüber hinaus findet auf Wunsch eine individuelle Lernberatung statt, sodass Sie sich realistische Ziele für Ihr Sprachenlernen stecken können.

Prüfungen
Wenn Sie Sprachkenntnisse nachweisen möchten, haben Sie die Auswahl zwischen Prüfungen auf verschiedenen Niveaus in einer Vielzahl von Sprachen. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Prüfungen des Goethe-Instituts, von Cambridge, DELE und TELC.

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 der Grundkenntnisse sowie Kurse für Fortgeschrittene. Vermittelt werden Inhalte wie: Grundlagen der visuell-gestischen Sprache, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Konversation. Die Dozentinnen und Dozenten sind gehörlos, die Teilnehmenden sollen hörend sein.
Information und Beratung: Elisabeth Uhlig-Fasbender, Tel.: (0221) 221-21089

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Gehörlose Menschen begegnen uns immer wieder in Hotels, Restaurants, Geschäften, Taxen. Die Verständigung mit ihnen wird leichter für Sie, wenn Sie die Grundzüge der Gebärdensprache bei der Bewegung, Handformen, Körperhaltung, mimischer Ausdruck usw. kennen lernen. Der Schnupperkurs bietet Ihnen eine kurze Einführung in das System der Deutschen Gebärdensprache und vermitteln wichtige Wörter und Sätze 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. Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse 8€.
A-405001 | VHS-Studienhaus
18.1., Fr, 18–21 Uhr | 8 € | * |
Marietta Schumacher

A-405002 | VHS-Studienhaus
22.3., Fr, 18–21 Uhr | 8 € | * |
Marietta Schumacher

A-405003 | VHS-Studienhaus
10.5., Fr, 18–21 Uhr | 8 € | * |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 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.
A-405007 | VHS Nippes
12x, 17.1.–11.4., Do, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 77 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

Sie erhalten in diesem Bildungsurlaub Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen. Im Zentrum des Seminars, das sich an Anfänger und Personen mit geringen Vorkenntnissen richtet, stehen die Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – sowie Alltagskonversation. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.
A-405014–BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.2.–8.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 180 € | **BU** |
Roswitha Kunz-Schumacher

A-405015–BU | VHS-Studienhaus
5x, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 180 € | **BU** |
Roswitha Kunz-Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 2

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache auffrischen und auf dem Niveau DGS 2 vertiefen und erweitern. Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich. Kopierumlage im Kurs.
A-405021 | VHS Nippes
10x, 14.1.–25.3., Mo, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 64 € | **Kuno Hopfenzitz**

A-405022 | VHS Nippes
12x, 15.1.–9.4., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 77 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 3

Dieser Aufbaukurs der Stufe DGS 3 richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre grammatikalischen Kenntnisse und ihre gebärdensprachliche Kompetenz erweitern möchten.
A-405035 | VHS Nippes
10x, 14.1.–25.3., Mo, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 64 € | **Kuno Hopfenzitz**

A-405036 | VHS Nippes
10x, 29.4.–8.7., Mo, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 64 € | **Martin Woltemate**

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

In diesem Bildungsurlaub, der auf den Stufen DGS 1+ 2 aufbaut, vertiefen und festigen Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten der Deutschen Gebärdensprache. Sie erweitern den Wortschatz, die grammatikalischen Strukturen sowohl rezeptiv als auch produktiv und arbeiten an der gebärdensprachlichen Interaktion in komplexeren Situationen. Das Lehrmaterial wird im Seminar verteilt und abgerechnet. Kosten ca. 35 € – nicht rabattierbar.
A-405037- BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.5.–10.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 180 € | **BU** |
Roswitha Kunz-Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 4

Im Aufbaukurs DGS 4 erweitern Sie Ihren Gebärdenschatz, vertiefen die Grammatik der Gebärdensprache, lernen neue Sprechakte zu verschiedenen kommunikativen Handlungen und nehmen unterschiedliche Perspektiven in der Kommunikation mit anderen Menschen ein. Materialumlage im Kurs.

A-405041 | VHS Nippes
10x, 29.4.–8.7., Mo, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 64 € | **Kuno Hopfenzitz**

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-405050–BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 180 € | **BU** |
Roswitha Kunz-Schumacher

Absehkurs für Hörgeschädigte

Unterstützen und verbessern Sie Ihr Hörverstehen durch bewusstes Absehen vom Mund Ihres Gesprächspartners. Sie lernen Möglichkeiten zur Gestaltung einer guten Absehsituation kennen. Kenntnisse zu den Mundbildern und der Lautbildung werden erworben und das Absehen in unterschiedlichsten Situationen wird geübt. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Personen mit Vorkenntnissen im Absehen. Die Dozentin ist hörend und erfahren in der Arbeit mit hörgeschädigten Menschen.

A-405507 | VHS-Studienhaus
4x, 13.4.–8.6., Sa, 10–12:15 Uhr | 12 UStd |
24 € | **WE S** | **Barbara Roth-Jungheim**

Deutsch für Deutschsprachige

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben 1

Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Analphabeten, die von Anfang an Lesen und Schreiben lernen möchten. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozentinnen und Dozenten können in einfacher Sprache unterrichten. Der spätere Einstieg in den Kurs ist möglich – Voraussetzung ist eine Beratung.

A-411110 | VHS-Studienhaus
20x, 14.1.–25.3., Mo, Mi, 17–19:15 Uhr |
60 UStd | 45 € | **B** | **Heide Föll**

A-411111 | VHS-Studienhaus
20x, 27.3.–24.6., Mi, Mo, 17–19:15 Uhr |
60 UStd | 45 € | **B** | **Heide Föll**

N-411163 | VHS Nippes
20x, 17.1.–4.7., Do, 17–20 Uhr | 80 UStd |
60 € | **B** | **Birgitta Hövel**

M-411190 | VHS Mülheim
24x, 15.1.–11.4., Di, Do, 17–18:30 Uhr |
48 UStd | 36 € | **B** | **Achim Barde**

M-411191 | VHS Mülheim
17x, 30.4.–4.7., Di, Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 26 € | **B** | **Achim Barde**

Lesen und Schreiben 2

Diese Kurse bieten all denen eine systematische Hilfe, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Der spätere Einstieg in die Kurse ist möglich.

M-411202 | VHS Mülheim
24x, 15.1.–11.4., Di, Do, 18:30–20 Uhr |
48 UStd | 36 € | **B** | **Achim Barde**

M-411203 | VHS Mülheim
17x, 30.4.–4.7., Di, Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 26 € | **B** | **Achim Barde**

A-411219 | VHS-Studienhaus
20x, 14.1.–25.3., Mo, 16–17 Uhr,
Mi, 15:30–17 Uhr | 33.33 UStd | 25 € | **B** |
Heide Föll

A-411220 | VHS-Studienhaus
20x, 27.3.–24.6., Mi, 16–17 Uhr,
Mo, 15:30–17 Uhr | 33.33 UStd | 25 € | **B** |
Heide Föll

N-411263 | VHS Nippes
21x, 14.1.–1.7., Mo, 17–20 Uhr | 84 UStd |
63 € | **B** | **Birgitta Hövel**

P-411270 | VHS Porz
20x, 14.1.–24.6., Mo, 17–19:15 Uhr |
60 UStd | 45 € | **B** | **Renate Michel**

Lesen und Schreiben 3

Dieser Kurs bietet all denen Hilfe, die zwar lesen können, aber beim Schreiben große Schwierigkeiten haben. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Der spätere Einstieg in die Kurse ist möglich.

A-411319 | VHS-Studienhaus
20x, 14.1.–1.7., Mo, 17–19:15 Uhr |
60 UStd | 45 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

Spaß am Lesen und Schreiben neu entdecken

Es sind alle herzlich eingeladen, die mit Freude Lesen und Schreiben lernen möchten oder ihre Kenntnisse in einer Kleingruppe auffrischen und erweitern wollen. Der Kurs ist für Erwachsene mit einer Lernbehinderung. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Interessen und Kenntnissen der Teilnehmenden. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

N-411354 | VHS Nippes
20x, 17.1.–4.7., Do, 17–20 Uhr | 80 UStd |
60 € | **B** | **Heide Föll**

Spaß an Rechtschreibung und Grammatik

Der Kurs ist für Menschen mit einer Lernbehinderung geeignet, die in einer kleinen Gruppe langsam und in einfacher Sprache lernen möchten. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

A-411355 | KoKoBe, Elsaßstr. 27,
50677 Köln
19x, 17.1.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr |
38 UStd | 29 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

Grundlagenkurse

Deutsch – Grundlagenkurs

Sie verfügen über Grundfertigkeiten der deutschen Schriftsprache, fühlen sich aber beim Schreiben noch unsicher. In einer Kleingruppe werden die Grundlagen der Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung wiederholt und eingeübt. Die richtige Ausdrucksweise in Briefen, E-Mails, Berichten und Notizen wird mit Beispielen aus dem Alltag trainiert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Deutsch als Muttersprache und deutsch Sprechende ab Niveau B2.

A-412119 | VHS-Studienhaus
20x, 15.1.–2.7., Di, 18:30–21:30 Uhr |
80 UStd | 60 € | **B** | **Gudrun Wicke**

Grundbildung Schreiben und Rechnen

Nachhaltige Vermittlung von Lese, Schreib-und Rechenkompetenzen

Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige, die im Bereich der Grundbildung ihre Lese, Schreib- und Rechenkenntnisse verbessern wollen. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich an den Vorkenntnissen und der Lebenswelt der Teilnehmenden. Schreib – und Rechenaufgaben werden gelegentlich auch am Computer durchgeführt. Der Umgang mit Zahlen und Geld für Alltag und Beruf steht auf dem Lehrplan. Grundsätzlich ist der Kurs auch für Menschen mit einer Lernbehinderung geeignet. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine persönliche Beratung.

A-412124 | VHS-Studienhaus
34x, 14.1.–3.4., Mo–Mi, 13:30–16:30 Uhr |
136 UStd | 102 € | **B** | **Claudia Doré**

A-412125 | VHS-Studienhaus
20x, 29.4.–18.6., Mo–Mi, 13:30–16:30 Uhr |
80 UStd | 60 € | **B** | **Claudia Doré**

Projekt aktiv-S – Grundbildung stärken

Grundfertigkeiten Schreiben, Rechnen & Co

Das Angebot richtet sich an Menschen, die im Bereich der Grundbildung einen Bedarf haben, ihre schriftsprachlichen Fähigkeiten erweitern wollen, einen Zugang zu den sozialen Medien wünschen oder andere lebensweltliche Themen mitbringen. Die Inhalte des Kurses werden auf die Lernwelten und Interessen der Teilnehmenden zugeschnitten. Der Unterricht in einer Kleingruppe erlaubt das individuelle Eingehen auf die Fähigkeiten der Lernenden. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Der Kurs findet im Rahmen des Projekts aktiv-S statt und wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

K-412140 | VHS Kalk
44x, 14.1.–8.7., Mo, Mi, 17–19:15 Uhr |
132 UStd | entgeltfrei | **B** | **Nicola Hube**

Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung

Fit in Deutsch

Für Beruf und Alltag

Sie sind deutschsprachig und fühlen sich manchmal unsicher, wenn Sie im Alltag oder auch im Beruf etwas aufschreiben müssen? In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Regeln der deutschen Sprache wie Groß – und Kleinschreibung und das Zusammen – oder Getrenntschreiben. Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt und bei Bedarf die Zeichensetzung trainiert. Um Sicherheit beim Formulieren zu gewinnen, schreiben Sie auch kleinere Texte. Voraussetzung für den Kurs ist ein Sprachniveau mindestens ab B2 des Europäischen Referenzrahmen.

A-413001 | VHS-Studienhaus
10x, 18.1.–29.3., Fr, 18:30–20:45 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Birgit Sauer**

A-413002 | VHS-Studienhaus
10x, 5.4.–28.6., Fr, 18:30–20:45 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Birgit Sauer**

Deutsch intensiv für den Beruf

Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige, die in einem Crashkurs ihre Kenntnisse in Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung auffrischen möchten. Sprachliche Voraussetzung: C Stufe Europäischer Referenzrahmen.

A-413003 | VHS-Studienhaus
9.2., 16.2., Sa, 10–14 Uhr | 10 UStd | 32 € |
WE | **Birgit Sauer**

Beruflicher Schriftverkehr Crashkurs

Deutsch für Deutschsprachige

Sie schreiben häufig Geschäftsbriefe, Protokolle, E-Mails usw. und wollen Ihren Stil verbessern? Mustertexte, Übungen und Tipps sollen helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung werden an 2 Samstagen aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Sprachniveau ab der Stufe B2 des Europäischen Referenzrahmens. Der Dozent ist ein erfahrener Sprachtrainer und gestaltet einen methodisch-didaktisch abwechslungsreichen Unterricht.

A-413010 | VHS-Studienhaus
9.2., 16.2., Sa, 10–14 Uhr | 10 UStd | 50 € |
WE S | **Roderich Grauer**

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

Besser Schreiben im Beruf

Geschäftskorrespondenz – Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihren schriftlichen Ausdruck optimieren wollen. Sie erhalten Anregungen und das Handwerkszeug zum Verfassen von ansprechenden Geschäftsbriefen, E-Mails, Berichten usw. und trainieren bei Bedarf Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung. Mitgebrachte Texte der Teilnehmenden können einbezogen werden. Der Unterricht zielt darauf ab, neue Strategien zu erwerben, um für das Büromanagement die eigenen sprachlichen Ressourcen kontinuierlich weiter entwickeln zu können. Sprachliche Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf der Stufe C des GER. Das Unterrichtsgebäude der VHS-Porz liegt in unmittelbarer Nähe des Rheins.

A-413019-BU | VHS Porz
5x Mo, 18.3.19 – Fr, 22.3.19, 09:30–
16:30 Uhr | 40 UStd | 150 € | **BU** |
Alexander Grodskij

Deutsch Training Sommerkurs

Deutschsprachige haben die Gelegenheit in die Geheimnisse der Deutschen Grammatik einzutauchen und zu erleben, dass neues Wissen die Kompetenz in der Schriftsprache erweitert. Abwechslungsreich und kreativ baut der Dozent den Unterricht über wichtige Strukturen der deutschen Sprache auf und sichert den Lernstoff durch entsprechende Übungen. Voraussetzung: Deutschkenntnisse C-Stufe des GER. Kopierumlage im Kurs.

A-413053 | VHS-Studienhaus
7x, 15.7.–26.8., Mo, 17–19:15 Uhr |
21 UStd | 68 € | **Alexander Grodskij**

Deutsch

Auszugsprogramm
Einen Überblick über das Deutschkursangebot gibt es in einer gesonderten Veröffentlichung (Deutsch Auszugsprogramm), die Sie in den verschiedenen VHS Standorten bekommen. Außerdem können Sie sich auf den Internetseiten der VHS über die Veranstaltungen informieren: www.vhs-koeln.de. Dort können Sie sich das Deutsch Auszugsprogramm unter der Rubrik „Deutsch lernen“ herunterladen. Bei Bedarf schicken wir Ihnen das Auszugsprogramm auch per Mail zu.Kontakt: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Deutsch als Fremdsprache

Kursangebot
Die VHS Köln verfügt über ein großes, ausdifferenziertes Angebot im Bereich Deutsch. In allen Niveaus, von elementaren bis zu gehobenen Kenntnissen (A1-C2) können Sie bei uns zielgerichtet und systematisch Deutsch lernen – vormittags, nachmittags oder abends. Es stehen Kurse mit 20 Unterrichtsstunden an vier Tagen in der Woche zur Verfügung, aber auch Kurse mit 8 Unterrichtsstunden an zwei Tagen in der Woche. Für Studierende gibt es noch intensivere Angebote. Darüber hinaus finden Kurse zur Alphabetisierung sowie Angebote zu speziellen Themen (Grammatik, Phonetik, Konversation) statt.
Die Kurse beginnen fünfmal im Jahr: Januar, April, Juli, August und September. Vereinzelt beginnen Kurse auch in anderen Monaten des Jahres.
Beratung und Anmeldung
Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch in unserer Sprachberatung können sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden. Die Sprachberatung findet statt im
VHS-Studienhaus am Neumarkt
1. Etage, Foyer
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
montags, dienstags, donnerstags
14:30 bis 18 Uhr (in den Schulferien bis 17 Uhr)
donnerstags 10 bis 12 Uhr
Angebotene Prüfungen
„Start Deutsch 1“/telc Deutsch A1
telc Deutsch B1
telc Deutsch B2
telc Deutsch C1 Hochschule
Goethe Zertifikat B2
Goethe Zertifikat C1
Goethe Zertifikat C2
Deutschtest für Zuwanderer DTZ – Prüfung nach Abschluss der Integrationskurse (A1 bis B1)
Zu den Prüfungen bietet die VHS Köln Vorbereitungskurse an.
Weitere Informationen:
Frau Germann-Demirci
(Intensivkurse A1 bis B2, Sonderkurse, Prüfungen A1 bis B2)
Tel.: (0221) 221-23157
Frau Kunz
(Schnellkurse A1 bis C2, Intensivkurse und Prüfungen C1 und C2)
Tel.: (0221) 221-29741
Frau Uhlig-Fasbender
(Kurse zur Alphabetisierung „Lesen und Schreiben“, Grundbildung)
Tel.: (0221) 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de
Integrationskurse
Die VHS Köln ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskurse, Jugendintegrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung und bietet diese Kurse am Neumarkt, in Nippes, Mülheim und Kalk an. Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen sogar 900 bzw. 1.200 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. Neu eingewanderte Migrantinnen und Migranten haben Anspruch auf einen Integrationskurs. Schon länger in Deutschland lebende Zuwanderer, EU-Bürger und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen können beim Bundesamt einen Integrationskurs beantragen, Asylsuchende mit Bleibeperspektive erhalten ihre Berechtigung über die Ausländerbehörde (weitere Informationen unter www.bamf.de).
Kursbeginn
Die allgemeinen Integrationskurse und die Jugendintegrationskurse beginnen in allen Niveaustufen am 7.1., 11.2., 25.3.,13.5., 24.6. und am 27.8.2019 .
Die Beginntermine der Integrationskurse mit Alphabetisierung erhalten Sie auf Nachfrage.
Beratung und Anmeldung
Alle Kurse sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch können Sie sich im geeigneten Kurs anmelden. Die Sprachberatung findet an folgenden Orten statt:
VHS-Studienhaus am Neumarkt
2. Etage, Raum 212
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
montags, dienstags und donnerstags:
14:30 bis 18 Uhr (in den Schulferien bis 17 Uhr)
VHS im Bezirksrathaus Mülheim
2. Etage, Raum 202
Wiener Platz 2a, 51065 Köln
montags von 14 bis 18 Uhr
mittwochs von 10 bis 12 Uhr

Bei Fragen zur Beratung bei Integrationskursen:
Herr Dogru, Tel. (0221) 221-33683
Frau Oelgart, Tel. (0221) 221-33684
E-Mail: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de

Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen:
Frau Pehl, Tel. (0221) 221-33613
Frau Dr. Eker, Tel. (0221) 221-30538
E-Mail: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de
Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen mit Alphabetisierung:
Frau Uhlig-Fasbender, Tel.: (0221) 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung
Nähere Informationen finden Sie im Bereich „Qualifizierung und Beschäftigungsförderung“, Abschnitt „Deutsch und Beruf“ am Ende dieses Programmheftes.

Einbürgerungstests

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 drei Wochen vor dem Termin mit Pass und Barzahlung im Kundenzentrum der Volkshochschule, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, möglich. Die Teilnahme an dem Test kostet 25 €.
Termine für den Einbürgerungstest:
25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5., 28.6. und 26.7.2019
Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet unter www.vhs-koeln.de

Englisch – Info und Beratung

Neu! Englisch online lernen

Sie möchten Ihr Englisch auffrischen, haben aber keine Zeit, wöchentlich einen VHS-Kurs zu besuchen?
Unser innovatives Online-Kursangebot kann für Sie die ideale Lösung sein. Mit einem einfach zu bedienenden Lernprogramm lernen Sie bequem zu Hause oder unterwegs. Eben dann, wenn es bei Ihnen zeitlich passt.
Sie sind interessiert?
Die konkreten Kurse finden Sie auf unserer homepage unter dem Suchwort „Blended Learning“.
Sie haben Fragen? Wenden Sie sich bitte an Horst Grundmann, E-Mail: horst.grundmann@stadt-koeln.de, Tel: 0221-221 22486

Englisch online lernen – Die Zukunft beginnt jetzt!
Sie möchten Ihr Englisch auffrischen, haben aber keine Zeit, wöchentlich einen VHS-Kurs zu besuchen? Unser innovatives Online-Kursangebot kann für Sie die ideale Lösung sein. Mit einem einfach zu bedienenden Lernprogramm lernen Sie bequem zu Hause oder unterwegs.
A-430021 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–19 Uhr | entgeltfrei |
Sevasteiani Lekaki

A-430022 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei |
Sevasteiani Lekaki

Beratung Englisch

Beratungsanfragen an
vhs-englisch@stadt-koeln.de
Bitte beschreiben Sie Ihre Vorkenntnisse (z.B. Schule) und Zielsetzung, und wenn vorhanden nennen Sie uns Ihr Testergebnis. Oft ist eine Klärung im Gespräch sinnvoll – bitte geben Sie uns Ihre Telefonnummer an.
Persönliche und t elefonische Beratung
Tel.: (0221) 221-23838
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Foyer in der 3. Etage
Cäcilienstr. 35
7. Januar
mo 15 – 17 Uhr
10. Januar bis 31. Januar
mo und do, 16 – 19 Uhr
ab Februar
mo und do, 16 – 18 Uhr
(außer an Karneval)
und nach Vereinbarung
Zuständig:
Horst Grundmann, Tel. (0221) 221-22486
vhs-englisch@stadt-koeln.de

Englisch Infosamstag: Beratung und Einstufung
Ein unverbindliches Angebot – Sie können sich einstufen und ausführlich beraten lassen, haben Gelegenheit, in einigen Lehrbüchern zu blättern und erhalten Kursinformationen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte beachten Sie auch unsere regelmäßigen Beratungszeiten montags und donnerstags 16 –18 Uhr im VHS-Studienhaus am Neumarkt.
A-430002 | VHS im KOMED
19.1., Sa, 11–14 Uhr | entgeltfrei

Informationsveranstaltungen

Die Teilnahme an den Informationsveranstaltungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Cambridge Certificates: Info and Placement Test
Die Volkshochschule als akkreditiertes Prüfungszentrum für Cambridge ESOL führt die Originalprüfungen vor Ort in Köln durch und bietet Vorbereitungskurse an. Sie erhalten Informationen über Aufbau, Inhalte, Niveaus, Anerkennung der Prüfungen, Termine und Preise. Sie können an einem Einstufungstest teilnehmen (ca. 90 Minuten) und sich für die Kurse anmelden. Eine Anmeldung zum Einstufungstest ist nicht erforderlich.
Bitte beachten Sie auch unsere regelmäßigen Beratungszeiten montags und donnerstags 16 – 18 Uhr im VHS-Studienhaus am Neumarkt.
A-430011 | VHS im KOMED
19.1., Sa, 11–13 Uhr | entgeltfrei

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 für Bildungsurlaub anerkannt. Alle mit BU gekennzeichneten Veranstaltungen sind anerkannte Bildungsurlaubsveranstaltungen. Den Nachweis und das Kursprogramm zum Bildungsurlaub erhalten Sie automatisch nach Anmeldung. Falls Sie es vorab benötigen, wenden Sie sich bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de, wir verschicken es dann per E-Mail.

A1 Beginners – Fast Track

Sie haben zwar noch nie (oder max. 1 Jahr) Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache. Sie haben z.B. Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen systematisch und zügig und üben Ihre Kenntnisse von Anfang an in beruflichen Situationen. Sie erreichen Niveau A1 innerhalb einer Woche Bildungsurlaub. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.
Aufbauend können Sie den Kurs oder Bildungsurlaub Business English A2 besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

Bildungsurlaub English A1 Beginners
Max. 12 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, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

A2 Elementary

Ihr Niveau: Sie haben vor längerer Zeit max. 4 Jahre Englisch in der Schule gelernt und haben sich nie in der Sprache sicher gefühlt. Verstehen A2, Sprechen A1 (einzelne Wörter, kurze einfache Sätze).
Aufbauend können Sie einen Kurs oder Bildungsurlaub Business English B1 besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

Bildungsurlaub English A2 Refresher
Max. 12 Teilnehmende. Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz.
Kursbuch: Headway English A2
A-431125-BU | VHS-Studienhaus
5x, 8.4.–12.4., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** | **Sevasteiani Lekaki**

B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben ca. 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. Inhaltliche Schwerpunkte s. Kursbeschreibungen. Sprechen A2Plus, Verstehen B1 (auch im Anschluss an A2 Business English).
Aufbauend können Sie einen Kurs oder Bildungsurlaub Business English B1Plus besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

Bildungsurlaub English B1 Refresher
Max. 12 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: Fairway Refresher B1, Klett
A-431191-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.2.–22.2., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** | **Sevasteiani Lekaki**

Max. 12 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: move intermediate, Hueber/MCMILLAN
A-431192-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.7.–12.7., Mo–Fr, 8:30–
15 Uhr | 40 UStd | 196 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

B1 Plus 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.
Aufbauend können Sie einen Kurs oder Bildungsurlaub Business English B2Plus besuchen. Die Zusammenfassung der Bildungsurlaube ist möglich.

Bildungsurlaub English Refresher Grammar in Context B1plus
Are you sometimes unsure about grammar when you speak English? We will revise all the main aspects of grammar you have learnt at B1 plus level by studying them in use and practising them in a variety of writing and speaking exercises, based on general interest topics. Textbook: Active Grammar, Level 2, Klett, Edition with or without answers.
A-431245-BU | VHS-Studienhaus
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** | **Monika Ingebrand**

Bildungsurlaub English B1plus Social Skills in Business Communication
Max. 12 participants. You dread business lunches where English has to be spoken, or run out of words when welcoming foreign customers or business partners? Here 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. Exercises on phrases and idioms for small talk will complement role plays. Textbook: English for Socializing and Small Talk
A-431251-BU | VHS-Studienhaus
5x, 11.3.–15.3., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** |
Summer Lee Vincent

Bildungsurlaub English B2 Refresher
Max. 12 Teilnehmende. Sie hatten 7 – 8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständlich auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Kursbuch: A New Start – New Edition, B2 Refresher, Cornelsen
A-431261-BU | VHS Lindenthal
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** | **Sevasteiani Lekaki**

B2 Plus 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 Practice B2plus
Max. 12 participants. Meetings, presentations, telephoning, E-Mailing, conflict resolution, stress management, grammar points as well as various small talk topics including travel, hobbies, current affairs and social issues. The teacher is a native speaker of American English. Kursbuch: English Grammar in Use. A self-study reference and practice. With answers.
A-431310-BU | VHS-Studienhaus
5x, 28.1.–1.2., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** |
Summer Lee Vincent

A-431311-BU | VHS-Studienhaus
5x, 1.4.–5.4., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** |
Summer Lee Vincent

Bildungsurlaub Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations
Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. Max. 12 participants. Win confidence communicating in a business context! You can communicate in English but often feel that you cannot find the right words and make mistakes. You'll develop your language skills through systematic input. We will practise presenting, discuss business issues and simulate negotiations in case studies. Please buy the following textbook: Intelligent Business. Skills Book. Upper Intermediate, Pearson Longman
A-431317-BU | VHS-Studienhaus
5x, 11.2.–15.2., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr |
40 UStd | 196 € | **BU** | **Monika Ingebrand**

Business Class – Kurse

B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben ca. 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
Max. 15 participants. Speaking English with customers and colleagues – not only about business! How to find the right words on the phone, at the office, in meetings or during lunch breaks. The focus is on listening and speaking skills, but there will be some writing (E-Mails, faxes). No textbook. Kopierumlage im Kurs.
A-431546 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 139 € | **Summer Lee Vincent**

Max. 12 participants. Speaking English with customers and colleagues – not only about business! How to find the right words on the phone, at the office, in meetings or during lunch breaks. The focus is on listening and speaking skills, but there will be some writing (E-Mails, faxes). No textbook. Kopierumlage im Kurs.
A-431547 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 19:15–20:45 Uhr |
36 UStd | 139 € | **Veronica Cueva-Peralta**

Business English B1 with Fun
Max. 12 participants. Brush-up your English and learn business English in an easy, playful and relaxing way. You need to make phone calls, receive visitors, make small-talk and write E-Mails at your job? Practice communicating in English – lots of speaking activities, playful grammar excercises, relaxation phases with music and many learning games are waiting for you. Come and have fun!
L-431551 | VHS Lindenthal
16.2., 17.2., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd | 79 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**

English B1 Telephoning in English
Hi, hello. Speaking in English via phone may be tricky but after having participated in this workshop you'll walk away with confidence to call anyone. Max.12 participants.
A-431571 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 34 € | **WE** |
Summer Lee Vincent

A-431572 | VHS-Studienhaus
6.4., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 34 € | **WE** |
Summer Lee Vincent

English B1 E-Mails in English
Learn tips and tricks that make E-Mailing in English easy. We will also look at formal and informal styles. Max.12 participants.
A-431575 | VHS-Studienhaus
23.3., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 34 € | **WE** |
Summer Lee Vincent

A-431576 | VHS-Studienhaus
26.1., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 34 € | **WE** |
Summer Lee Vincent

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 fluency and confidence. Understanding B1+, speaking B1. 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up.

Business English B1plus/B2 Meetings, Presentations and Negotiations
Max. 12 participants. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, have a short conversation. Controversial discussions you find difficult. 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 check understanding, how to approach touchy subjects and come to an understanding – relevant language, lots of practice, interpersonal and inter-cultural communicative issues. No textbook.
L-431604 | VHS Lindenthal
23.3., 24.3., Sa, 10–16:30 Uhr,
So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd | 79 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

L-431605 | VHS Lindenthal
25.5., 26.5., Sa, 10–16:30 Uhr,
So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd | 79 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

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
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. The teacher is a native speaker from the USA.
A-431758 | VHS im KOMED
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
54 UStd | 208 € | **Summer Lee Vincent**

English for Science B2plus
Max. 9 participants. 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. Kopierumlage im Kurs.
A-431783 | VHS-Studienhaus
12x, 27.3.–10.7., Mi, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 152 € | **Paul W. Bell**

General English

Die Angebote im Überblick
- English A1: Fast Track, Standard, Slow Motion
- English A2: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1Plus: Refresher and Standard
- English B2: Refresher and Standard
- English B2Plus: Focus on Language, Conversation
- English C1, C2: Focus on Language, Conversation
- Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen (Cambridge)

English Club International
Fluent and fairly fluent speakers of English – native and non-native, from all nations – are welcome to join our cultural and social events. Membership is free, but a charge is made at the door for refreshments. Doors open at 6.30 p.m., and the programme begins at 7. Advance registration is not necessary, you can sign up during the evening. Details of the programme will be posted on the internet: www.stadt-koeln.de/vhs.
A-430101 | VHS-Studienhaus
22.3., Fr, 19–21 Uhr | entgeltfrei

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 Beginners 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.

Lehrbuch
- Headway English A1, Student's Book Pack
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-474123-1

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 50 Unterrichtsstunden. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.

English A1 Fast Track Part 1
Headway English A1, ab Unit 1
N-432105 | VHS Nippes
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Lukas Roherty**

A-432121 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

English A1 Fast Track Part 1
A-432135 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Ksenia Sorokina**

English A1 Fast Track Part 1
Vormittagskurs
Max. 12 Teilnehmende.
Headway English A1, ab Unit 1
A-432177 | VHS-Studienhaus
18x, 8.2.–28.6., Fr, 9:50–11:20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Stephanie Störig**

English A1 Fast Track Part 2
Headway English A1, ab Unit 6
N-432271 | VHS Nippes
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Maurice Moises**

A-432278 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Maurice Moises**

English A1 Fast Track Part 3
Headway English A1, ab Unit 7/8
A-432280 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Nasim Nasib**

A1 Standard

Sie haben noch nie eine Fremdsprache gelernt und keinerlei Englischkenntnisse. Sie erarbeiten die Grundkenntnisse schrittweise. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 100 Unterrichtsstunden.

English A1 Standard Part 1
Headway English A1, ab Unit 1
N-432315 | VHS Nippes
18x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Lukas Roherty**

A-432339 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Ksenia Sorokina**

Vormittagskurs
Max. 12 Teilnehmende.
Headway English A1, ab Unit 1
A-432377 | VHS-Studienhaus
18x, 8.2.–28.6., Fr, 11:30–13 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Stephanie Störig**

English A1 Standard Part 2
Headway English A1, ab Unit 3
A-432433 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Sylvia Lösche**

English A1 Standard Part 3
Headway English A1, ab Unit 7
A-432519 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Nasim Nasib**

English A1 Standard Part 4
Headway English A1, ab Unit 9/10
A-432647 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Veronica Cueva-Peralta**

English A2 Elementary

Mit Abschluss der Stufe A2 Elementary erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Lehrbücher
- Headway English A2, Student's Book Pack
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-474131-6

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
Max. 12 Personen. 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. Auf Wunsch erhalten Sie Auskunft über Ihren aktuellen Wissensstand und die Möglichkeiten, an der VHS weiter zu lernen.
A-433001 | VHS-Studienhaus
26.1., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd | 30 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**

English A2 Refresher Part 1
Headway English A2, ab Unit 1
A-433108 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Maurice Moises**

A-433122 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Nasim Nasib**

M-433141 | VHS Mülheim
18x, 24.1.–27.6., Do, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Wilfried Loos**

N-433143 | VHS Nippes
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Ksenia Sorokina**

English A2 Refresher
Vormittagskurs
Max. 12 participants.
Headway English A2, ab Unit 1
A-433191 | VHS-Studienhaus
18x, 26.1.–8.6., Sa, 11:15–12:45 Uhr | 36 UStd | 153 € | **WE** | **Wilfried Loos**

English A2 Refresher Part 2
Headway English A2, ab Unit 5
A-433221 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Kay-Jochen Lanwer**

Max. 12 participants.
Headway English A2, ab Unit 5
L-433233 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Kerstin Hurst**

M-433236 | VHS Mülheim
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

Vormittagskurs
A-433251 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–22.5., Mi, 8:30–10 Uhr | 30 UStd | 128 € | **Andrea Stoeckel**

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
Max. 12 Teilnehmende.
Headway English A2, ab Unit 1
R-433302 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Christopher Alan Perkins**

Headway English A2, ab Unit 1
A-433305 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

M-433310 | VHS Mülheim
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18–19:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

Max. 12 participants.
Headway English A2, ab Unit 1
A-433322 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 15:30–17 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Elke Mews**

Headway English A2, ab Unit 1
N-433343 | VHS Nippes
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Ksenia Sorokina**

A-433396 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Kay-Jochen Lanwer**

English A2 Standard Part 2
Headway English A2, ab Unit 3
A-433440 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Summer Lee Vincent**

N-433471 | VHS Nippes
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Maurice Moises**

Max. 12 Teilnehmende.
Headway English A2, ab Unit 3/4
P-433471 | VHS Porz
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Lynda Conroy**

English A2 Standard Part 3
Vormittagskurs
Max. 12 participants.
Headway English A2, ab Unit 6/7
A-433521 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Elke Mews**

Headway English A2, ab Unit 7/8
A-433539 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English A2 Standard Part 4
Max. 12 Teilnehmende.
Headway English A2, ab Unit 9
M-433681 | VHS Mülheim
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

A2 Slow Motion

Sie lassen sich Zeit und lernen schrittweise, mit viel Übung und Wiederholung.

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 Easy Conversation
Max. 12 participants. 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 A2, Basic Conversation in English
A-433801 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1. – 17.6., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Kay-Jochen Lanwer**

English for Tourists, A1/A2
Vormittagskurs
Max. 12 Teilnehmende. Sie möchten im englischsprachigen Ausland Urlaub machen oder in ein Land fahren, in dem Sie sich mit Englisch verständigen können?
Mit diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse vor dem Urlaub gezielt und systematisch verbessern:
Sie lernen anhand von praxisnahen Situationen, die Ihnen als Reisender im Ausland begegnen (Flughafen, Autovermietung, Hotel, Restaurant). Gleichzeitig erfahren Sie viel Neues über beliebte Urlaubsländer.
Kursbuch: English Network Tourist, A1/A2
A-433802 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–21.6., Fr, 10:30–12 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Kay-Jochen Lanwer**

English A2 Conversation
Max. 12 participants. Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Textbook: Great! A2
A-433853 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 153 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

A-433854 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
36 UStd | 153 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

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.

Lehrbücher
- Headway English B1, Student's Book Pack
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-474139-2
- Network Refresh Now B1
  Kurs- und Übungsbuch mit 21 Audio-CDs,
  Klett, ISBN 3-12-605189-7
- Innovations Intermediate
  Coursebook mit integrierten Audio-CDs.
  Helbling Language Verlag
  ISBN 978-3-85272-139-2
- In conversation I (B1/B2)
  Konversationskurs Englisch
  Klett-Verlag
  ISBN 978-3-12-501555-5
- In conversation II (B1/B2)
  Konversationskurs Englisch
  Klett-Verlag
  ISBN 3-12-501556-2

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage 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
Max. 12 Personen. 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
2.2., 3.2., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd |
79 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**

L-434021 | VHS Lindenthal
6.4., 7.4., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd |
79 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**

English B1 Refresher Short Course
Network Refresh Now B1, ab Unit 1
A-434042 | VHS-Studienhaus
13x, 21.3.–11.7., Do, 18:30–21:30 Uhr |
52 UStd | 167 € | **Paul W. Bell**

English B1 Refresher Complete
Sommerkurs
Headway English B1, Unit 1-12
L-434043 | VHS Lindenthal
16x, 29.7.–22.8., Mo–Do, 9–13 Uhr |
80 UStd | 256 € | **Hannelore Schmolke**

English B1 Refresher Part 1
Headway English B1, ab Unit 1
N-434135 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Peter Monson**

A-434181 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Helena Knaup**

English B1 Refresher Part 2
Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 5
L-434233 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Kerstin Hurst**

A-434233 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Sylvia Lösche**

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.
Zu Semesterbeginn wird in den Kursen kurz wiederholt, damit Ihnen der Einstieg leichter fällt.

English B1 Standard

Max. 12 participants. English Network Plus
A-434309 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 15:30–17 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Elke Mews**

English B1 Standard Part 1

Headway English B1, ab Unit 1
M-434310 | VHS Mülheim
17x, 29.1.–18.6., Di, 17:30–19 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Monika Ingebrand**

Headway English B1, from Unit 1
A-434312 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Jon Shelton**

Vormittags
Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 1
A-434313 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

Headway English B1, ab Unit 1
A-434352 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Nasim Nasib**

N-434355 | VHS Nippes
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17:45–20 Uhr |
54 UStd | 173 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

Vormittagskurs
Max. 12 Teilnehmende,
Headway English B1, ab Unit 1
A-434365 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–21.6., Fr, 11–12:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Elke Mews**

Headway English B1, ab Unit 1
L-434367 | VHS Lindenthal
17x, 14.1.–17.6., Mo, 9–10:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Elke Zimmermann**

English B1 Standard

Vormittagskurs
Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 1
A-434381 | VHS-Studienhaus
18x, 26.1.–8.6., Sa, 9:30–11 Uhr | 36 UStd |
153 € | **WE** | **Wilfried Loos**

English B1 Standard Part 1

Headway English B1, ab Unit 1
A-434393 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 19:30–21 Uhr |
36 UStd | 116 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

English B1 Standard Part 2

Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 3
A-434414 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Sylvia Lösche**

Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 2/3
M-434439 | VHS Mülheim
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Wilfried Loos**

Headway English B1, ab Unit 3
A-434446 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Summer Lee Vincent**

Vormittagskurs
Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 2/3
A-434461 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 11–12:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Elke Mews**

English B1 Standard Part 3

Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 7
L-434541 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Hannelore Schmolke**

English B1 Standard Part 4

Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 8
P-434621 | VHS Porz
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Gabriele Frank**

Max. 12 participants.
Headway English B1, ab Unit 8
A-434632 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1 Standard Part 5

Headway English B1, ab Unit 10
P-434667 | VHS Porz
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Gabriele Frank**

B1 Slow Motion

Sie lassen sich Zeit und lernen schrittweise, mit viel Übung und Wiederholung.

English B1 Slow Motion Part 2

Vormittagskurs
Max. 12 Teilnehmende. Headway English B1, ab Unit 3. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.
L-434715 | VHS Lindenthal
17x, 17.1. – 13.6., Do, 9 – 10:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Elke Zimmermann**

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.
Die Lehrwerke erwerben Sie bitte im Buchhandel. Sie sind nicht im Preis enthalten. In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1 Conversation and Grammar Review

Max. 12 participants. 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. Textbook: Innovations Intermediate, from unit19.
K-434804 | VHS Kalk
18x, 16.1.–19.6., Mi, 9:15–10:45 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Elke Zimmermann**

English B1/B1+ 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.
Textbook: Great B2, ab Unit 3
L-434805 | VHS Lindenthal
17x, 25.1. – 21.6., Fr, 11 – 12:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Elke Zimmermann**

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. Kopierumlage im Kurs.
P-434813 | VHS Porz
20x, 14.1.–24.6., Mo, 10:30–12 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Renate Michel**

English B1 Conversation and Grammar Review

Max. 12 participants. 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. Kursbuch: Key B1
A-434814 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 11:30–13 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Helena Knaup**

Max. 12 participants. 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. Kopierumlage im Kurs.
A-434815 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Pronunciation

Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. No textbook. Kopierumlage im Kurs.
N-434816 | VHS Nippes
18x, 21.1.–17.6., Mo, 14–15:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Wesley Brian Ghirawoo**

A-434817 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 14–15:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Wesley Brian Ghirawoo**

A-434819 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Caitlin Ehlenz**

Vormittagskurs
A-434820 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Caitlin Ehlenz**

Max. 12 participants. We speak about the texts in our book, review and learn new grammar, also individual talking. Homework is part of our work.
Textbook: In conversation I (B1/B2)
A-434822 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 14–15:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Caitlin Ehlenz**

A-434823 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 15:30–17 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Caitlin Ehlenz**

English Conversation B1 „The Round Table“

Max. 12 participants. Group discussions in a friendly, open-minded and relaxed atmosphere will enable you to gain confidence in conversing with others about topics of general interest and current events. Grammar exercises will only be added whenever it seems necessary or is demanded in the group. This course is for all who have achieved the B1 level or similar to it and who and are eager to use and extend their communicative abilities. Come and join the party. Kopierumlage im Kurs.
A-434825 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Kay-Jochen Lanwer**

English B1 Conversation and Grammar Review

Max. 12 participants. 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. Kursbuch: Key B1
A-434834 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Helena Knaup**

English B1 Light Conversation in the Evening

Max. 12 participants. Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group.
Textbook: Key B1
N-434835 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Peter Monson**

English B1 Conversation and Pronunciation

Max. 12 participants. Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Kopierumlage im Kurs.
A-434841 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Sylvia Lösche**

R-434842 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Christopher Alan Perkins**

L-434843 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Gavin Fearnley**

L-434893 | VHS Lindenthal
18x, 24.1.–27.6., Do, 19:15–21:30 Uhr |
54 UStd | 173 € | **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 60-80 Unterrichtsstunden auf.

Lehrbuch
- Headway English B1+, Student's Book Pack
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-474147-7

Abiturkenntnisse auffrischen und für den Beruf fit werden – Sie können direkt in Business English B1Plus einsteigen.

English B1plus Refresher Complete

Intensivkurs zur Auffrischung der Niveaustufe B1plus in einem Semester.
Headway English B1+, Unit 1-12.
L-435043 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
72 UStd | 231 € | **Hannelore Schmolke**

English B1plus Refresher American English

Max. 12 participants. 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 of American English. Lehrbuch: Headway English B1+
A-435091 | VHS-Studienhaus
13x, 25.3.–8.7., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
52 UStd | 221 € | **Paul W. Bell**

English B1 plus Standard Part 1
Max. 12 participants.
Headway English B1+, ab Unit 1
L-435135 | VHS Lindenthal
18x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Peter Monson**

English B1plus Standard Part 2
Vormittagskurs
Max. 12 participants.
Headway English B1+, from Unit 7
A-435201 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–22.5., Mi, 10–11:30 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Andrea Stoeckel**

English B1 plus Standard Part 2
Max. 12 participants.
Headway English B1+, from Unit 4
N-435207 | VHS Nippes
18x, 23.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

English B1plus Standard Part 3
Vormittagskurs
Max. 12 participants.
Headway English B1+, from Unit 9
A-435210 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

English B1+ Slow Motion Part 3
Headway B1, Part 2, from Unit 4
L-435215 | VHS Lindenthal
17x, 17.1. – 13.6., Do, 10:45 – 12:15 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Elke Zimmermann**

English B1plus Standard Part 4
Max. 12 participants.
Headway English B1+, from Unit 9
A-435220 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 153 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

B1Plus Conversation in the Morning

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.

English B1 plus 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. Textbook: Innovations Intermediate, from Unit 12.
L-435303 | VHS Lindenthal
17x, 14.1.–17.6., Mo, 10:45–12:15 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Elke Zimmermann**

English B1plus Intermediate Conversation
Max. 12 participants. Intermediate conversation and lively discussions in a friendly group. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
A-435351 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 8:45–10:15 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Stefani Steindor**

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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
A-435355 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Helena Knaup**

English B1plus Use and Enjoy Your English
We discuss current events (articles taken from newspapers and magazines), but we also practice speaking English in travel situations for example. We refresh grammar and vocabulary with games and other activities. Kopierumlage im Kurs.
P-435375 | VHS Porz
15x, 23.1.–5.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Linda Kawohl**

English B1plus Learn by Talking
It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way. We also read magazines articles, short stories, etc. Kopierumlage im Kurs.
P-435376 | VHS Porz
18x, 23.1.–12.6., Mi, 10:30–12 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Helga Faus-Deichsel**

Max. 12 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way. Kopierumlage im Kurs.
M-435388 | VHS Mülheim
18x, 25.1.–14.6., Fr, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Abir Sakallah**

B1Plus Conversation in the Evening

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1plus Grammar Review and Conversation
Max. 12 participants. Are you approximately 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.
M-435514 | VHS Mülheim
17x, 29.1.–18.6., Di, 19–20:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Monika Ingebrand**

English B1plus Conversation
Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
A-435524 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Caitlin Ehlenz**

Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
L-435577 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Gavin Fearnley**

English B1/B2 Living and Traveling in the USA
Max. 9 participants. Intermediate reading and discussion for people who would like to go to America – either as a visitor or to work or study there. The teacher is a native speaker of American English. Kopierumlage im Kurs.
A-435591 | VHS-Studienhaus
12x, 27.3.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 152 € | **Paul W. Bell**

English B2

Vorkenntnisse: B1 Verstehen und Sprechen. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind. Oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis.

English B2 Standard Part 2
New Headway Fourth Edition, Upper-Intermediate, from Unit 5
A-435613 | VHS-Studienhaus
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Karolina Karpinska-Heinz**

English B2 Conversation
Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
L-435635 | VHS Lindenthal
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Peter Monson**

English B2 Refresher
Max. 12 participants. Lehrbuch: New Headway, Advanced (C1)
M-435676 | VHS Mülheim
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Joachim Paeslack**

Ihr Niveau: Verstehen B2, Sprechen B1plus/B2, Abiturniveau oder im Anschluss an einen B1plus-Kurs der VHS.
You will refresh or enhance your English skills. The coursebook is great for adults who want to brush up their English by speaking, writing, listening and doing grammar exercises. Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.
A-435677 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 18–19:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Alexander Heister**

English B2 Refresher (FCE)
Max. 12 participants. Lehrbuch: Expert First Coursebook
P-435681 | VHS Porz
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Helga Faus-Deichsel**

B2 Communicate in English
Vormittagskurs
If you are well-acquainted with the English language and you want the opportunity to practise speaking with other people, then this course is for you. Develop your ability to converse effectively and confidently on topics that interest you. We'll do this through conversational prompts, a variety of speaking activities and discussion in small and large groups. No textbook. The teacher is a native speaker of Hiberno-English. Kopierumlage im Kurs.
L-435698 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 11–12:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Majella Ní Labhrás**

English B2 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. Kursbuch: Key B2.1
A-435699 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 11:30–13 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Helena Knaup**

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 B2+ 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 Kopierumlage erhoben.

B2Plus Conversation in the Morning

B2 plus Communicate in English
This course is designed to enhance your confidence and fluency in communicating clearly in the English language through active participation in natural conversations, stimulating discussions, and mini presentations on a wide variety of topics. No textbook. The teacher is a native speaker of Hiberno-English. Kopierumlage im Kurs.
L-436335 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 9:30–11 Uhr | 36 UStd |
116 € | **Majella Ní Labhrás**

English B2plus Communication for Advanced Learners
Newspaper articles are used as the basis of conversation.
L-436343 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 9–10:30 Uhr | 36 UStd |
116 € | **Susan Blake**

L-436345 | VHS Lindenthal
18x, 22.1.–18.6., Di, 10:40–12:10 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Susan Blake**

B2Plus Conversation in the Evening

English B2plus Language Review and Discussion Skills
Max. 12 participants. Newspaper articles are used as the basis of conversation.
N-436511 | VHS Nippes
18x, 21.1.–17.6., Mo, 19:15–20:45 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Susan Blake**

English B2plus Discussion and Debate
Max. 12 participants. In this course we are going to talk, discuss, debate, converse, dispute, etc. about various topics of general interest in a friendly environment – without anything too controversial after a long day's work. We will also read newspaper articles together We will learn new vocab and may also discuss points of grammar if necessary. Kopierumlage im Kurs.
A-436524 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1.–4.7., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Caitlin Ehlenz**

English B2plus Let's Get Talking
Max. 12 participants. Use and improve your English through conversation. We'll have a look at a variety of texts and styles which are bound to get us talking. We'll also listen to English speakers from all over the world and review selected grammatical items as necessary. New participants are welcome!
C-436584 | Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 Köln
16x, 24.1.–6.6., Do, 19–20:30 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Ingrid Rosenkranz**

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 Kopierumlage erhoben.

C1 Conversation Courses

English C1 Discussion and Debate
Max. 12 participants. Take part in discussing lots of interesting topics – be it climate change, the theatre, places and cultures or business relations. What topics we'll pick and how exactly we approach them will be decided with the group. Give your differentiated views and opinions and practise communication skills and discussion strategies, possibly including presentations and interviews. And last but not least a good laugh contributes to effective learning! Ergänzend werden Lernmöglichkeiten der vhs cloud genutzt.
A-437213 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Sevasteiani Lekaki**

English C1 Advanced Speaking Skills
Max. 12 participants. Practice speaking, widen your vocabulary and discuss issues from everyday life, current affairs, business life, culture, politics and literature. Work on idioms and authentic language, advanced pronunciation and intonation practice. Ergänzend werden Lernmöglichkeiten der vhs cloud genutzt .
A-437214 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1.–27.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Sevasteiani Lekaki**

English C1 Discussion and Debate
Max. 12 participants. Take part in discussing lots of interesting topics – be it climate change, the theatre, places and cultures or business relations. What topics we'lll pick and how exactly we approach them will be decided with the group. Give your differentiated views and opinions and practise communication skills and discussion strategies, possibly including presentations and interviews. And last but not least a good laugh contributes to effective learning! The teacher is a native speaker of American English. Kopierumlage im Kurs.
A-437219 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Jon Shelton**

English C1 Advanced Conversation
Max. 12 participants. 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
16x, 22.1.–28.5., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Hilary Louise Dederichs**

C1 Communication course for advanced learners of English
Max. 12 participants. In this course, the main focus is on active listening and communicating fluently and effectively. We discuss issues of everyday interest and relevance. If you've read a book recently, let's hear about it, too! No textbook. The teacher is a native speaker of Hiberno-English. Kopierumlage im Kurs.
L-437264 | VHS Lindenthal
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Majella Ní Labhrás**

Englisch – Prüfungen / Vorbereitung

Cambridge Business English

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum der Universität Cambridge. Wir bieten Vorbereitungskurse an und führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch. Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge ESOL Zertifikat.
Die Cambridge Business English Prüfungen sind an Kommunikationssituationen, Themen und Inhalten des Berufslebens ausgerichtet. Sie eignen sich als Nachweis von Sprachkenntnissen gegenüber Arbeitgebern und anderen Institutionen und sind international anerkannt. Nähere Informationen zu Inhalten und Anerkennung: www.cambridgeesol.org.

Information und Einstufung
Die Kursteilnahme ist nur aufgrund einer Einstufung und Beratung möglich. Sie können sich zu den allgemeinen Beratungszeiten informieren und einstufen lassen. Darüber hinaus führen wir Informationsveranstaltungen mit Einstufungstests durch.

Cambridge English Business: (BEC Higher) B2plus/C1
Part 2 – exam in May 2019
Max. 12 participants. Second of a two-semester course preparing you for the Cambridge Business English Certificate BEC Higher.
Textbook: Business Benchmark, Advanced (C1) BEC Higher, Student's Book. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, 23 March.
Placement test obligatory!
A-439114 | VHS-Studienhaus
15x, 24.1. – 16.5., Do, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa, 9 – 15 Uhr | 64 UStd | 272 €, zzgl. mock exam, Korrekturen: 35 € | **B** | **Lynda Conroy**

Cambridge General English

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum der Universität Cambridge. Wir bieten Vorbereitungskurse an und führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch. Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge ESOL Zertifikat.
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. Wir empfehlen je nach Ihren persönlichen Vorkenntnissen Teil 1 und 2, Teil 2 oder auch zusätzlich einen Kurs, der Teil 1 vorgeschaltet ist.

Cambridge English: First (B2plus)

Mit dem „First Certificate in English" weisen Sie gute allgemeinsprachliche Kenntnisse nach (etwa einem guten Abiturniveau entsprechend). Das Zertifikat ist auch für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe als Zusatzqualifikation und für Studierende geeignet. Details zur Anerkennung, Inhalten und Struktur der Prüfung: www.cambridgeesol.org.

Cambridge English: First (FCE) B2plus
Part 2 – exam in June 2019
Max. 12 participants. Second of a two-semester course preparing you for the exam.
Textbook: First Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6200-7 . The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, 4 May.
Placement test obligatory!
A-439632 | VHS-Studienhaus
16x, 21.1. – 27.5., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 64 UStd | 272 €, zzgl. mock exam, Korrekturen: 35 € | **B** | **Sevasteiani Lekaki**

Cambridge English: Advanced (C1)

As a C1 level qualification, the CAE is appropriate for those who wish to study or work in an English-speaking country. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeesol.org. The CAE it is a suitable exam for top Gymnasium students. C1 level is required by many universityies, especially for Master programmes. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeesol.org.

Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Part 1 – exam in December 2019
First of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English. Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. Placement test obligatory!
A-439731 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–21:30 Uhr | 72 UStd | 231 € | **B** | **Sevasteiani Lekaki**

Part 2 – exam in June 2018
Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English.
Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, 6 April. Placement test obligatory!
A-439742 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–29.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 9–15 Uhr | 64 UStd | 205 €, zzgl. mock exam, Korrekturen: 35 € | **B** | **Helga Faus-Deichsel**

Cambridge English: Proficiency (C2)

The Certificate of Proficiency in English approximates the level of the educated native speaker. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeesol.org.

Cambridge English C2 – CPE
Part 2 – exam in June 2019
Max. 12 participants. Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Certificate of Proficiency.
Textbook: Cambridge English: Proficiency Masterclass (for 2013 exam). Student's Book with Online Skills and Language Practice Pack. ISBN 978 0 19 470524 0. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, 6 April.
Placement test obligatory!
A-439832 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–15.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 9–15 Uhr | 64 UStd | 272 €, zzgl. mock exam, Korrekturen: 35 € | **B** | **Lynda Conroy**

Cambridge English Exams

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum von Cambridge ESOL. Wir führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch, und Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge ESOL Zertifikat. Zur Prüfung können wir als internes Prüfungszentrum ausschließlich VHS-Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer zulassen.
Die Anmeldung zu den Prüfungen ist nur persönlich im Kurs möglich. Es gelten besondere Stornierungsbedingungen. Ermäßigungen können leider nicht gewährt werden. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.
Prüfungsorganisatorische Fragen richten Sie bitte an Frau Schmitz, Tel. (0221) 221-24374, E-Mail vhs-englisch@stadt-koeln.de.

Prüfung Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
Schriftliche und mündliche Prüfung: Samstag, 25. Mai. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 4. April 2019
Bitte beachten Sie: Anmeldung ist nur im Kurs möglich!
A-439933 | VHS-Studienhaus
25.5., Sa, 9–15 Uhr, Sa, 16–18 Uhr | 10.67 UStd | 216 € | **B**

Prüfung Cambridge English: First (FCE)
Schriftliche Prüfung: Dienstag, 11. Juni; mündliche Prüfung: Freitag, 7. Juni. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 11. April 2019
Bitte beachten Sie: Die Anmeldung ist nur im Vorbereitungskurs möglich!
A-439962 | VHS-Studienhaus
7.6., 11.6., Fr, 9–19 Uhr, Di, 9–15 Uhr | 21.33 UStd | 197 € | **B**

Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Schriftliche Prüfung: Mittwoch, 12. Juni
Mündliche Prüfung: Freitag, 7. Juni
Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt.
Anmeldeschluss: 11. April 2019
Bitte beachten Sie: Anmeldung ist nur im Vorbereitungskurs möglich!
A-439973 | VHS-Studienhaus
7.6., 12.6., Fr, 9 – 19 Uhr, Mi, 9 – 15 Uhr | 21.33 UStd | 211 € | **B**

Prüfung Cambridge English: Proficiency (CPE)
Schriftliche Prüfung: Donnerstag, 13. Juni
Mündliche Prüfung: 7. Juni
Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt
Anmeldeschluss: 9. April 2019
Bitte beachten Sie: Die Anmeldung ist nur im Vorbereitungskurs möglich!
A-439984 | VHS-Studienhaus
7.6., 13.6., Fr, 9–19 Uhr, Do, 9–15 Uhr | 21.33 UStd | 215 € | **B**

Französisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur, Land und Leute
- Bildungsurlaub
- Auffrischungskurse
- Schnellkurse
- Standardkurse (Grundstufen/Aufbaustufe)
- Konversations-/Literaturkurse (Mittel-/Oberstufe)
- 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 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 1, Voyages 2 und Voyages 3 finden Sie www.klett.de/einstufungstest ausführliche Einstufungstests.
Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Persönliche und telefonische Beratung
Tel.: (0221) 221-23290
VHS Studienhaus am Neumarkt, Foyer in der 3. Etage
Cäcilienstraße 35
7. Januar
mo, 15 – 17 Uhr
10. Januar bis 31. Januar
mo und do, 16 – 19 Uhr
ab Februar
mo und do, 16 – 18 Uhr
(außer an Karneval)
und nach Vereinbarung
ab Juli mo, 16 – 18 Uhr
Zuständig:
Marion Markewitz, Tel. (0221) 221-23191
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Voyages neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7
- Voyages neu A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6
- Voyages neu B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8

Picasso
Le Musée Ludwig après Barcelone et Paris dispose de la troisième plus grande collection Picasso au monde.Toutes les phases de production de l'artiste ainsi que tous les genres, matériaux et techniques sont représentés. Nous parlerons des différentes époques de l'oeuvre de Picasso:la période bleue, rose, le cubisme, le classicisme, la période des ballets russes et les années après la seconde guerre mondiale. Nous verrons comment les femmes et muses ont influencé sa peinture. Enfin, nous parlerons de la personnalité de l'artiste, de ses relations familiales et de son héritage comprenant un nombre colossal d'oeuvres. Visite guidée, bon niveau en français requis.
Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.
A-440102 | →● Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
23.2., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Florence Luxen

Comment regarder la photographie?
Jeff Wall et Andreas Gursky
Jeff Wall, né en 1946 à Vancouver, est un photographe canadien. Issu de l'art conceptuel, il s'inspire du programme de Baudelaire et Manet et se veut être "le peintre de la vie moderne". La photographie est-elle une représentation comparable à de grandes toiles? Découvrons ensemble trois de ses photographies exposées au musée Ludwig. Andreas Gursky, né en 1955 est un photographe allemand, élève de Bernd et Hilla Becher et appartenant à l'école de Düsseldorf. Découvrons ensemble deux de ses œuvres. Quelles sont les différences et les points communs? Comment exploitent-ils l'impression de réalité et d'immédiateté que le médium photographique donne aux spectateurs. Examinons attentivement leur composition digitalisée et non plus l'opération événementielle. Visite guidée en français facile (A2). **Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-440103 | →● Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
23.3., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Comment regarder l'art?
Découvrons ensemble certains tableaux en plaçant artiste et oeuvre dans leur contexte socio-culturel. Quelle est la place qu'ils occupent dans l'histoire de l'art? Comment sont-ils façonnés et sur quoi sont-ils fondés? Expriment-ils une position morale ou politique? Et quelle est leur actualité? Visite guidée en français facile (A2). **Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.**
A-440104 | →● Wallraf-Richartz-Museum,
Eingang Martinstr. 39, 50667 Köln
1.6., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Bildungsurlaub

Französisch für Alltag und Beruf (A1)
Für Anfängerinnen und Anfänger
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.
A-440511-BU | VHS-Studienhaus
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
196 € | **BU** | **Angela Schnellen-Kreutzberg**

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. Inkl. Materialumlage.
A-440512-BU | VHS-Studienhaus
5x, 1.7.–5.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
196 €, zzgl. Kopierkosten: 5 € | **BU** |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Auffrischungskurse

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gerne.

Französisch Auffrischungskurs (B1) 1. Teil
Voraussetzung: 4-5 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 1.
A-441511 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 13.3.–12.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
33 UStd | 106 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Auffrischungskurs (B1) 2. 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. Max. 11 Personen. Lehrbuch: Voyages B1 neu. Ab Lektion 4.
A-441512 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 29.1.–21.5., Di, 18:30–20:45 Uhr | 42 UStd | 179 € | **Valérie Paquereau**

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
11x, 22.1.–9.4., Di, 18:30–21:30 Uhr | 44 UStd | 141 € | **Marianne Funken**

Französisch Schnellkurs (A1) 2. Teil
Kompaktkurs II
Voyages neu A1. Ab Lektion 6/7. Kein Unterricht am 11.6.
A-443211 | VHS-Studienhaus
10x, 30.4.–9.7., Di, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd | 128 € | **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.
A-444111 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 €

Französisch Grundstufe (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
A-444115 | VHS-Studienhaus
16x, 30.1.–5.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Gabriele Abt**

Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
K-444171 | VHS Kalk
16x, 28.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Valérie Paquereau**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 6.3. und 20.3.
N-444171 | VHS Nippes
15x, 13.2.–26.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 30 UStd | 96 € | **Barbara Greifeld**

Sommerkurs im Juli
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
A-444181 | VHS-Studienhaus
8x, 2.7.–25.7., Di, 18:30–21:30 Uhr, Do, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Gerlind Austenfeld**

Sommerkurs im August
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.
A-444182 | VHS-Studienhaus
8x, 6.8.–29.8., Di, 18:30–21:30 Uhr, Do, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 4.
A-444211 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Voyages neu A1. Ab Lektion 3/4.
A-444212 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Emilie Martineau**

Voyages neu A1. Ab Lektion 3/4.
N-444271 | VHS Nippes
16x, 31.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Benoît Marchal**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 7.
A-444311 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Voyages neu A1. Ab Lektion 7/8.
A-444314 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu A1. Ab Lektion 7.
L-444371 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Soline Colombe-Heppner**

Voyages neu A1. Ab Lektion 8. Kein Unterricht am 6.3. und 20.3.
N-444371 | VHS Nippes
15x, 13.2.–26.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 30 UStd | 96 € | **Barbara Greifeld**

Voyages neu A1. Ab Lektion 8.
L-444372 | VHS Lindenthal
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Solange Raue**

Französisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 9/10.
A-444411 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 10–11:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Geneviève Moreau**

Voyages neu A1. Ab Lektion 9/10.
A-444413 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Emilie Martineau**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Petites révisions grammaticales avant la pause estivale (A2/B1)
Sommerkurs
Une petite révision de la grammaire française avant les vacances sur la côte Atlantique ou en Provence n'est pas superflu: nous réviserons ensemble l'utilisation du passé composé et de l'imparfait, le conditionnel et ses conditions, les prépositions de lieux, de temps, l'expressions de la négation et des quantités et plus encore. Nous travaillerons bien sûr à partir d'exercices, mais aussi á partir de textes d'actualité, sans oublier l'expression orale, car un des buts de la grammaire est tout simplement de pouvoir mieux s'exprimer!
L-445100 | VHS Lindenthal
4x, 19.6.–10.7., Mi, 18–20:15 Uhr | 12 UStd | 39 € | **Valérie Paquereau**

Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 1.
Kein Unterricht am 6.3. und am 12.4.
A-445111 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 23.1.–19.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Voyages neu A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
A-445112 | VHS Lindenthal
16x, 30.1.–12.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |
48 UStd | 204 € | **Valérie Paquereau**

Voyages neu A2. Ab Lektion 1.
A-445115 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 5.
Kein Unterricht am 13.5.
A-445201 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 3.
Kein Unterricht am 13.5.
A-445211 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **A. Franca Lunari-Sanac,**

Französisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 8.
A-445301 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 10.
Max. 11 Personen.
A-445411 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Marianne Funken**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 9.
A-445412 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 €

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 9. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3. und 10.4.
A-445415 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 23.1.–19.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Abschluss Voyages neu A2. Ab Lektion 11/12. Max. 11 Personen.
A-445416 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Gerlind Austenfeld**

Cours de conversation (A2/B1)

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.
A-446001 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 11:30–13 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Florence Luxen**

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Textes tirés de „Ecoute“ et „Revue de la presse“, discussion de thèmes d‘actualité culturelle et politique, chansons et vidéos. Révisions grammaticales. Kein Unterricht am 29.4. und 13.5.
A-446011 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 21.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cherif Bouharroun**

Cours de conversation (A2/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-446012 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Cherif Bouharroun**

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Textes faciles et variés pour s‘entraîner à la conversation et révisions grammaticales. Kein Unterricht
K-446013 | VHS Kalk
16x, 28.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Valérie Paquereau**

Conversation facile, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales.
Max. 11 Personen.
N-446014 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17:45–19:15 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Rigo Ottitsch**

R-446016 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
14x, 29.1.–21.5., Di, 17–18:30 Uhr |
28 UStd | 119 € | **Giselle Jarleton**

Parler le français le matin (A2/B1)
Introduction à la conversation. Conversation à partir de textes variés et révisions grammaticales. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
R-446017 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50996 Köln
14x, 30.1.–29.5., Mi, 10–11:30 Uhr |
28 UStd | 119 € | **Giselle Jarleton**

Petite conversation d'été (A2/B1)
Sommerkurse
Vormittagskurs. Vous avez envie de parler un peu, beaucoup, passionnément en français facile de sujets qui vous intéressent (vie quotidienne, actualité)? Vous voulez aussi faire un peu de grammaire (p.e. passé composé, imparfait, futur, subjonctif)? Alors, ce cours est pour vous. Venez et vous verrez: nous vaincrons les difficultés avec légèreté!
A-446082 | VHS-Studienhaus
4x, 26.6.–17.7., Mi, 10–12:15 Uhr |
12 UStd | 39 € | **Florence Luxen**

A-446083 | VHS-Studienhaus
4x, 24.6.–15.7., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
16 UStd | 52 € | **Agnès Fama-Dahlke**

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. Kein Unterricht am 30.4. und 11.6. Max. 11 Personen.
A-446115 | VHS-Studienhaus
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu B1. Ab Lektion 1.
Max. 8 Personen.
L-446171 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 211 € | **Soline Colombe-Heppner**

Voyages neu B1. Ab Lektion 1.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
L-446172 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Valérie Paquereau**

Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 3.
A-446211 | VHS-Studienhaus
16x, 28.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Gabriele Abt**

Französisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 5/6. Kein Unterricht vom 12.4 3.5. und am 24.5.
A-446212 | VHS-Studienhaus
16x, 25.1.–21.6., Fr, 11:30–13 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Voyages neu B1. Ab Lektion 7/8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 29.4. und 13.5.
A-446311 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 21.1.–24.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 7/8.
Max. 11 Personen.
A-446312 | VHS-Studienhaus
15x, 28.1.–27.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Heinz Schütte**

Französisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 8/9.
Max. 8 Personen.
L-446417 | VHS Lindenthal
15x, 1.2.–31.5., Fr, 9:30–11 Uhr | 30 UStd |
186 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Französisch Aufbaustufe (B1) Abschluss
Auf Grundlage einfacher Lektüre und zusätzlichem Material wird die leichte Konversation geübt und Themen der Grammatik werden bei Bedarf wiederholt. Kein Unterricht am 6.3.
A-446423 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1.–12.6., Mi, 11:30–13 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Agnès Fama-Dahlke**

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.
A-446500 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 109 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Conversation facile et grammaire (B1)
Vous souhaitez approfondir vos connaissances en français. Nous discuterons de l'actualité (écoute, petite revue de presse), voyages, films, chansons. Nous ferons aussi un peu de grammaire pour rafraichir vos connaissances, tout cela dans la bonne humeur. Venez nous rejoindre le lundi à 17H. Max. 11 Personen.
A-446501 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Florence Luxen**

Conversation et grammaire (B1)
Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses.
A-446502 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 10–11:30 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Florence Luxen**

Conversation et grammaire (B1+)
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. Kein Unterricht am 11.6.
A-446503 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 11:30–13 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Geneviève Moreau,**

Conversation et grammaire (B1)
Entraînement à la conversation et à la maîtrise de la langue quotidienne. Discussions à partir de textes d'actualité (Revue de la Presse, écoute) ou de courtes histoires contemporaines. Révisions grammaticales et élargissement du vocabulaire. Kein Unterricht am 30.4. und 11.6.
A-446504 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–18.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cherif Bouharroun**

Conversation et grammaire (B1+)
La France? Parlons-en! Conversation à partir de thèmes d'actualité et de petites lectures. Humour et bonne humeur au programme, révisions grammaticales selon les besoins. Kein Unterricht am 6.3.
A-446511 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–12.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Conversation et grammaire (B1)
Conversation facile à partir de sujets d'actualité et de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.
A-446512 | VHS-Studienhaus
16x, 30.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Gabriele Abt**

Introduction à la conversation. Lecture des textes et discussion sur l'actualitée. Révisions grammticales selon les besoin. Max. 8 Personen.
L-446513 | VHS Lindenthal
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 211 € | **Solange Raue**

Conversation facile, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Vous êtes les bienvenus à nos rendez-vous du jeudi matin. Max. 11 Personen.
R-446514 | Evangelische Kirchengemeinde,
Sürther Str. 34, 50996 Köln
14x, 31.1.–23.5., Do, 9:30–11 Uhr |
28 UStd | 119 € | **Giselle Jarleton**

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-446515 | VHS im Handwerkerhof
17x, 24.1.–13.6., Do, 11–12:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Rigo Ottitsch**

Conversation et grammaire (B1)

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. Max. 11 Personen.
A-446515 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Gerlind Austenfeld**

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.

Mittelstufe I (B1/B2)

Conversation facile et exercices variés (B1/B2)

Dans ce cours de conversation facile nous parlerons de différents aspects de la France actuelle. Le but de ce cours est de permettre le perfectionnement de l'expression orale et de la compréhension de textes écrits et oraux à partir d'extraits de journaux, de chansons, de courts textes littéraires et de pièces radiophoniques. Nous ferons aussi un peu de grammaire pour rafraîchir vos connaissances. Bienvenue aux nouveaux participants **!** Max. 8 Personen.
A-447301 | VHS-Studienhaus
15x, 28.1.–27.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 186 € | **Heinz Schütte**

Conversation (B1/B2)

Entraînement à la conversation avec des textes de genres très différents et révisions grammaticales. Kein Unterricht vom 9.423.4.
A-447311 | VHS-Studienhaus
13x, 22.1.–14.5., Di, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 84 € | **Odile Liedgens**

Mittelstufe II

Conversation (B2)

Converser et parler pour mieux s'exprimer. Textes francophones traitant de sujets d'actualité, aspects sociaux, culturels et extraits de romans. Grammaire lègère.
A-447611 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Vous souhaitez réactiver votre français vous désirez discuter de sujets d'actualité tout ce qui concerne les relations franco-allemandes vous intéresse, vous voulez surtout parler, rire et vous amuser, nous bavardons, passons souvent du coq à l'âne et écoutons des chansons, racontons nos voyages et avons beaucoup de plaisir à nous retrouver une fois par semaine. Venez nous rejoindre. Max. 11 Personen. Kein Unterricht vom 12.4 3.5. und am 24.5.
A-447612 | VHS-Studienhaus
16x, 25.1.–21.6., Fr, 10–11:30 Uhr | 32 UStd |
136 € | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Conversation à partir de textes littéraires et actuels; discussion. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
C-447614 | VHS im Handwerkerhof
17x, 23.1.–12.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Rigo Ottitsch**

Conversation à partir de textes variés: romans, nouvelles, articles de presse (quotidiens et hebdomadaires).
P-447615 | VHS Porz
17x, 24.1.–13.6., Do, 10:30–12 Uhr |
34 UStd | 109 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Lecture des textes, discussion sur l'actualité et révisions de quelques points de grammaire.
L-447617 | VHS Lindenthal
17x, 24.1.–13.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Solange Raue**

Mittelstufe III (B2+)

Conversation (B2/C1)

Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Kein Unterricht vom 9.423.4.
A-447911 | VHS-Studienhaus
13x, 22.1.–14.5., Di, 9–10:30 Uhr | 26 UStd |
84 € | **Odile Liedgens**

Activez à fond vos connaissances. Vous avez la parole! Nous conversons sur tous les sujets qui nous intéressent. La lecture de textes divers pris dans la presse et la littérature nous y aidera. Révisions grammaticales et élargissement du vocabulaire sont aussi au programme. Kein Unterricht am 30.4. und 11.6.
A-447912 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cherif Bouharroun**

Révisions grammaticales systématiques, exercices ciblés de compréhension (élargissement du vocabulaire), résumés de textes (français écrit), lecture d'extraits de la presse française (vie sociale, politique, culturelle) avec discussion et de nombreuses autres activités. Kein Unterricht am 6.3.
A-447913 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Florence Luxen**

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. Kein Unterricht vom 8.422.4.
M-448312 | VHS Mülheim
13x, 21.1.–13.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
26 UStd | 84 € | **Odile Liedgens**

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. Kein Unterricht am 19.2.
R-448314 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
16x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Babeth Jacobi-Nortier**

Conversation et Littérature (C1/C2)

Conversation à partir d'un ou de plusieurs textes littéraires que nous choisirons ensemble (roman, nouvelles...). Résumé, lecture méthodique et analyse des problématiques essentielles. Kein Unterricht am 6.3.
A-448315 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Florence Luxen**

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 Frau 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 de Cologne, Tel. (0221) 9318770, E-Mail: info@ifcologne.de, www.ifcologe.de

telc Français A1 – B2
Die Volkshochschule Köln füht die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Markewitz, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Italienisch

Die Angebote im Überblick

- Kultur, Land und Leute
- Bildungsurlaub
- Auffrischung
- Schnellkurse
- Standardkurse (Grundstufen)
- Aufbaustufe
- Konversationskurse (Mittel-/Oberstufe)

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 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 Con piacere A1, Con piacere A2 und Con piacere B1 finden Sie unter www.klett.de/einstufungstest ausführliche Einstufungstests.
Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Persönliche und telefonische Beratung
Tel.: (0221) 221-23290
VHS Studienhaus am Neumarkt, Foyer in der 3. Etage
Cäcilienstraße 35
7. Januar
mo, 15 – 17 Uhr
10. Januar bis 31. Januar
mo und do, 16 – 19 Uhr
ab Februar
mo und do, 16 – 18 Uhr
(außer an Karneval)
und nach Vereinbarung
ab Juli mo, 16 – 18 Uhr
Zuständig:
Marion Markewitz, Tel. (0221) 221-23191
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Lehrbücher

- Con piacere A1
  Lehr- und Arbeitsbuch und CD
  Klett Verlag, ISBN 3-12-525180-9
- Con piacere A2
  Lehr- und Arbeitsbuch und CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0
- Con piacere B1
  Lehr- und Arbeitsbuch und CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1

„Ernst Ludwig Kirchner – Viaggi immaginati"
Führung in italienischer Sprache
Kirchner (1880-1938), fra i più importanti pittori tedeschi del ventesimo secolo, principale rappresentante dell'Espressionismo ed uno dei fondatori del movimento artistico „Die Brücke" è il protagonista di questa grande retrospettiva (circa 180 opere). La sua ricerca dell'esotico e dell'originario, di paesi lontani e culture extraeuropee lo portano a creare fantastici dipinti dal colore fulminante, creando mondi esotici filtrati nella realtà della sua vita. Si approda in un nuovo mondo figurativo che influenza ancora oggi la produzione artistica internazionale. La visita guidata in italiano facile permetterà ai partecipanti di avvicinarsi all'immaginario figurativo di questo artista. Treffpunkt: 20 Minuten vor Führungsbeginn. Anmeldung erforderlich. Entgelt zgl. Museumseintritt und Führungspauschale.
A-450101 | Bundeskunsthalle Bonn, Friedrich-Ebert-Allee 4, 53113 Bonn
9.2., Sa, 13:30–15 Uhr | 8 € |
Maurizio Costanzo

„C'era una volta l'America"
300 anni di arte statunitense (dal 1650 al 1950).
La mostra presenta con ben 120 opere (dipinti e sculture) lo sviluppo dell'arte dell'America del Nord dall'epoca coloniale ai maestri del Realismo Americano e all'Espressionismo Astratto. Capolavori di fama mondiale o poco noti ci permettono uno sguardo su sviluppi e correnti basilari artistiche nonchè confronti con quelli europei in parallelo. Visita guidata in italiano facile. Un'occasione imperdibile per conoscere l'arte d'oltreoceano.
Treffpunkt: 20 Minuten vor Führungsbeginn. Anmeldung erforderlich.
Entgelt zgl. Museumseintritt.
A-450102 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Eingang Martinstr. 39, 50667 Köln
16.3., Sa, 14–15:30 Uhr | 10 € |
Maurizio Costanzo

„Fidelio"
Oper mal deutsch, mal italienisch: „Fidelio" und „Tosca"
In der zweiten Spielhälfte zeigt die Kölner Oper zwei interessante Wiederaufnahmen, zu denen der VHS-Operntreff Sie herzlich einlädt: Beethovens „Fidelio" in der erfolgreichen Inszenierung des ehemaligen Opernintendanten Prof. Michael Hampe, und Puccinis „Tosca", die schon im „Blauen Zelt" das Publikum faszinierte. In beiden Stücken kämpft die mutige Heldin um den in höchste Gefahr geratenen Helden – mit Erfolg bei Beethoven, mit grandiosem Scheitern bei Puccini. „Tosca" steht bei uns zum zweiten

Mal auf dem Programm; vielleicht kennen Sie diese Inszenierung noch nicht, oder Sie haben Lust, sich nochmals von dieser fulminanten Produktion fesseln zu lassen. Seien Sie herzlich willkommen!Im Preis inbegriffen sind Vortrag und Opernkarte. Bei Stornierung ist zusätzlich zur Stornierungsgebühr die Opernkarte zu bezahlen.
Einführungsvortrag: 16–17:30 Uhr im Studienhaus am Neumarkt.
Aufführung: 19:30 Uhr Vorstellung im Staatenhaus am Rheinpark.
A-450111 | VHS-Studienhaus
23.3., Sa, 16–17:30 Uhr | Opernkarten:
22 €, zzgl. Entgelt: 11 € | **Rigo Ottitsch**

„Tosca“
In der zweiten Spielhälfte zeigt die Kölner Oper zwei interessante Wiederaufnahmen, zu denen der VHS-Operntreff Sie herzlich einlädt: Beethovens „Fidelio“ in der erfolgreichen Inszenierung des ehemaligen Opernintendanten Prof. Michael Hampe, und Puccinis „Tosca“, die schon im „Blauen Zelt“ das Publikum faszinierte. In beiden Stücken kämpft die mutige Heldin um den in höchste Gefahr geratenen Helden – mit Erfolg bei Beethoven, mit grandiosem Scheitern bei Puccini. „Tosca“ steht bei uns zum zweiten Mal auf dem Programm; vielleicht kennen Sie diese Inszenierung noch nicht, oder Sie haben Lust, sich nochmals von dieser fulminanten Produktion fesseln zu lassen. Seien Sie herzlich willkommen!Im Preis inbegriffen sind Vortrag und Opernkarte. Bei Stornierung ist zusätzlich zur Stornierungsgebühr die Opernkarte zu bezahlen. **Einführungsvortrag:** 14:30 – 16 Uhr im Studienhaus am Neumarkt. **Aufführung:** 18 Uhr Vorstellung im Staatenhaus am Rheinpark.
A-450112 | VHS-Studienhaus
30.6., So, 14:30–16 Uhr | Opernkarten:
16 €, zzgl. Entgelt: 11 € | **Rigo Ottitsch**

Italienisch für Alltag und Beruf (A1)
Für Anfängerinnen und Anfänger
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 A1. Ab Lektion 1.
A-450513-BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.3.–29.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
196 € | **BU** | **Teresa Polacco**

Italienisch für den Urlaub

Buone vacanze!
Ob für ein verlängertes Wochenende in Rom oder zwei Wochen an der Adria. Ein paar Italienischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Italien. In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für die typische Urlaubs- und Reisesituation lernen. Auch als Einstieg ins Italienische geeignet. Maximal 12 Personen. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben. Termine: 23.3./24.3. und 6.4./7.4.
A-450311 | VHS-Studienhaus
4x, 23.3.–7.4., Sa, So, 10–15:45 Uhr |
28 UStd | 119 € | **WE** | **Dr. Paola Tonetta**

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
Kompaktkurs I
Con piacere A1. Ab Lektion 1.
A-453111 | VHS-Studienhaus
11x, 24.1.–11.4., Do, 18:30–21:30 Uhr |
44 UStd | 141 € | **Dr. Paola Tonetta**

Italienisch Schnellkurs (A1) 1. Teil
Sommerkurs im Juli
Con piacere A1. Ab Lektion 1.
A-453182 | VHS-Studienhaus
8x, 24.6.–18.7., Mo, Do, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Mirella Bruno**

Sommerkurs im August
Con piacere A1. Ab Lektion 1.
A-453183 | VHS-Studienhaus
8x, 6.8.–29.8., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Nora Parodi**

Italienisch Schnellkurs (A1) 2. Teil
Kompaktkurs II
Con piacere A1. Ab Lektion 6/7.
Ein zusätzlicher Termin am Samstag, den 12.5., 9:30 -16 Uhr.
A-453212 | VHS-Studienhaus
8x, 2.5.–27.6., Do, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, 9:30–16 Uhr | 36 UStd | 116 € |
Dr. Paola Tonetta

Italienisch Schnellkurs (A2) 1. Teil
Con piacere A2. Ab Lektion 1. Max 11 Personen.
A-453411 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **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
Con piacere A1. Ab Lektion 1.
Kein Unterricht am 13.5.
A-454111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 21.1.–17.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Sabrina Donato**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1.Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 6.3.
A-454115 | VHS-Studienhaus
16x, 30.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Nora Parodi**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 1.
Kein Unterricht am 11.6.
M-454171 | VHS Mülheim
17x, 29.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Giuseppa Maltese**

Con piacere A1. Ab Lektion 1.
L-454171 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 3. Kein Unterricht am 25.3. und 13.5.
A-454211 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 28.1.–24.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Teresa Polacco**

Con piacere A1. Ab Lektion 3.
A-454212 | VHS-Studienhaus
17x, 4.2.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Barbara Petrarca Perini**

Con piacere A1. Ab Lektion 3. Kein Unterricht am 25.3. und 13.5.
A-454213 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 28.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 3. Kein Unterricht am 6.3.
A-454214 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–12.6., Mi, 8:30–10 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Cristina Monti Budelski**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 4/5.
A-454215 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 10–11:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Antonio Spinelli**

Con piacere A1. Ab Lektion 4.
A-454216 | VHS-Studienhaus
10x, 25.1.–5.4., Fr, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

Con piacere A1. Ab Lektion 4.
N-454271 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Mirella Bruno**

Con piacere A1. Ab Lektion 3/4.
L-454271 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 3/4.
M-454271 | VHS Mülheim
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 4/5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 28.3.
R-454271 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 31.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 30 UStd | 128 € | **Teresa Polacco**

Con piacere A1. Ab Lektion 4/5.
L-454272 | VHS Lindenthal
17x, 24.1.–13.6., Do, 19:30–21 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Antonella Simonetti Diekmann**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 6. Kein Unterricht am 13.5.
A-454311 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Sabrina Donato**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 11.6.
A-454315 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 5.2.–25.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 145 € | **Barbara Petrarca Perini**

Con piacere A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Ein zusätzlicher Samstag am 18.5. von 10-17 Uhr. Kein Unterricht am 24.5.
A-454316 | VHS-Studienhaus
8x, 3.5.–21.6., Fr, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 10–16:30 Uhr | 36 UStd | 153 € | **Giuseppa Maltese**

Con piacere A1. Ab Lektion 6/7.
M-454371 | VHS Mülheim
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Con piacere A1. Ab Lektion 7/8. Max. 11 Personen.
M-454471 | VHS Mülheim
15x, 29.1.–28.5., Di, 20–21:30 Uhr | 30 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

Con piacere A1. Ab Lektion 7/8.
N-454471 | VHS Nippes
17x, 24.1.–13.6., Do, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Mirella Bruno**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Ripasso (A2)
In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits 3-4 Semester Italienisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse wieder vertiefen und auffrischen möchten. In entspannter Atmosphäre und einer Gruppe von maximal 11 Personen werden grammatische Grundlagen (Presente, Passato, Condizionale, Accusativo, Dativo, Preposizioni) vertieft und in der Konversation angewandt. Materialumlage im Kurs.
A-455000 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

Grammatica con conversazione facile (A2)
Sulla base del libro „Con Piacere A1“, ripetiamo tutta la grammatica italiana con dialoghi, chiarimenti ed esercizi vari. La conversazione, in italiano facile, si sviluppa su temi di storia italiana, geografia italiana, costumi e tradizioni italiane. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
A-455001 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

L'italiano a piacere (A2)
Benvenuti al nostro corso! Wiederholung und Erweiterung von Grammatik und Wortschatz anhand einfacher Texte sowie Zusatzmaterial. Max. 11 Personen.
N-455002 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 19:30–21 Uhr | 34 UStd | 145 € | **Rigo Ottitsch**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Con piacere A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.
A-455112 | VHS-Studienhaus
17x, 4.2.–24.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 145 € | **Barbara Petrarca Perini**

Con piacere A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.
A-455114 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 31.1.–6.6., Do, 18:30–20 Uhr | 30 UStd | 96 € | **Nora Parodi**

Con piacere A2. Ab Lektion 1.
N-455171 | VHS Nippes
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20:45 Uhr |
51 UStd | 164 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere A2. Ab Lektion 2/3.
A-455211 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Antonella Simonetti Diekmann

Con piacere A2. Ab Lektion 2/3. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 26.3. und 11.6.
L-455271 | VHS Lindenthal
16x, 29.1.–18.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere A2. Ab Lektion 5/6.
A-455314 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Stefano Mancuso**

Ripasso (A2+)

In diesem Kurs werden grundlegende Themen der Grammatik aus der Niveaustufe A2 wiederholt und vertieft und in einer leichter Konversation geübt. Auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Kurse auf dem Niveau A2 besucht haben. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
R-455471 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 30.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Maria Grazia Lampasona**

Grammatica con conversazione facile (A2+)

Conversazione facile, brevi letture e ripasso della grammatica.
N-455501 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Mirella Bruno**

La grammatica del livello A2 (presente, passato prossimo, gerundio, imperfetto, condizionale presente e l'articolo, i pronomi, gli avverbi, gli aggettivi) è la base per la conversazione in italiano durante il corso. I partecipanti parlano e conversano approfondendo le regole guadagnando la sicurezza nella lingua italiana, fondamentale per la conversazione libera. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
L-455511 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

Grammatica facile a colazione (A2+)

La grammatica con tutte le strutture e le chiavi per capire in modo allegro e chiaro le regole e le eccezioni fondamentali per avere la sicurezza nella lingua (Condizionale presente, passato prossimo, imperfetto). La conversazione durante gli esercizi è in italiano facile. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
A-455513 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 10–11:30 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Antonio Spinelli**

Grammatica con conversazione facile (A2+)

La grammatica del livello A2 (presente, passato prossimo, gerundio, imperfetto, condizionale presente e l'articolo, i pronomi, gli avverbi, gli aggettivi) è la base per la conversazione in italiano durante il corso. I partecipanti parlano e conversano approfondendo le regole guadagnando la sicurezza nella lingua italiana, fondamentale per la conversazione libera. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
L-455515 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Antonio Spinelli**

La grammatica del livello A2 (presente, passato prossimo, gerundio, imperfetto, condizionale presente e l'articolo, i pronomi, gli avverbi, gli aggettivi) è la base per la conversazione in italiano durante il corso. I partecipanti parlano e conversano approfondendo le regole guadagnando la sicurezza nella lingua italiana, fondamentale per la conversazione libera. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
A-455516 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

La grammatica con tutte le strutture e le chiavi per capire in modo allegro e chiaro le regole e le eccezioni fondamentali per avere la sicurezza nella lingua (Condizionale presente, passato prossimo, imperfetto). La conversazione durante gli esercizi è in italiano facile. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
A-455517 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

Conversatione e grammatica (A2/B1)

Conversazione facile con grammatica (A2/B1)

Ti mancano le parole quando parli? Hai sempre paura di non esprimerti correttamente? Ripetiamola insieme divertendoci. Incontri mattutini. Parleremo dei pronomi (diretti e indiretti, doppi..) di verbi nella forma indicativa e congiuntiva, di regole ed eccezioni e di tanti altri argomenti anche in base alle esigenze dei partecipanti. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
A-456011 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 11:30–13 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Antonio Spinelli**

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Introduzione alla conversazione con letture ed esercizi e ripassi grammaticali. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
A-456014 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–12.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Cristina Monti Budelski**

Conversazione facile e grammatica al mattino (A2/B1)

Corso di conversazione facile per approfondire sia le conoscenze della grammatica italiana che quelle dell`Italia.
A-456015 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Stefano Mancuso**

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso" saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite.
N-456071 | VHS Nippes
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Mirella Bruno**

La conversazione si baserà su argomenti di attualità, letture della rivista Adesso ed ascolto di dialoghi. La grammatica verr à ripetuta ed approfondita. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
N-456072 | VHS Nippes
17x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Mirella Bruno**

Conversazione con grammatica A2/B1

Insieme vogliamo comunicare facilmente in italiano, esercitarci per parlare in italiano in Italia durante i nostri soggiorni. La grammatica vogliamo conoscerla e ripeterla in italiano divertendoci. Le regole della forma indicativa e congiuntiva dei verbi (livello B1) saranno approfondite con esercizi scritti ed audio in classe. Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
P-456073 | VHS Porz
17x, 23.1.–5.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Corso di conversazione facile. Una possibilità per ripassare e approfondire la grammatica e per parlare italiano prendendo spunti da articoli di giornale su temi attuali e anche testi della rivista "Adesso". Ascolteremo canzoni e anche dialoghi. In questo modo avremo anche la possibilitá di conoscere meglio l'Italia, le sue usanze e i suoi abitanti. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
R-456074 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 30.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Maria Grazia Lampasona**

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Sommerkurs
Benvenuti al corso di conversazione estivo! La conversazione si baserà su letture facili, ascolto di dialoghi e sarà ampliata all' attualità. La grammatica verrà approfondita in base alle esigenze dei partecipanti.
A-456081 | VHS-Studienhaus
4x, 26.6.–17.7., Mi, 17–20 Uhr | 16 UStd |
52 € | **Mirella Bruno**

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) 2. Teil

Con piacere B1. Ab Lektion 4/5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 11.6.
A-456211 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 5.2.–25.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Barbara Petrarca Perini**

Italienisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil

Abschluss von Con piacere B1. Ab Lektion 8/9, sowie Einführung in die leichte Konversation. Max. 11 Personen.
N-456471 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Mirella Bruno**

Conversazione e grammatica (B1)

Conversazione su argomenti di attualità presi anche dal mensile „Adesso", ascolto di dialoghi e brani musicali senza mai dimenticare la grammatica. Max. 11 Personen.
A-456501 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 29.1.–28.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Nora Parodi**

Corso di conversazione e approfondimenti grammaticali (B1)

In questo corso esercitiamo e sviluppiamo le 4 abilità (parlare, leggere, scrivere, ascoltare) con testi di attualità e/o letterari ed esercizi di ascolto approfondendo alcuni aspetti grammaticali. Un corso dove approfondire, esercitare ed allenare la comunicazione in italiano. Incontri monotematici senza progressione grammaticale basati su attività e tecniche diversificate come simulazioni, giochi, soluzione cooperativa di piccoli problemi. Incontri per migliorare le abilità linguistiche, la comunicazione interculturale, la scorrevolezza della lingua orale. Se avete voglia di parlare con noi siete i Benvenuti! Senza libro. Materiale extra. Max. 11 Personen.
A-456511 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Antonio Spinelli**

Conversazione e grammatica (B1/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. Max. 11 Personen.
N-456513 | VHS Nippes
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20:45 Uhr |
51 UStd | 217 € | **Mirella Bruno**

Conversazione 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. Kein Unterricht am 6.3.
N-456573 | VHS Nippes
17x, 23.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Mirella Bruno**

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.

Mittelstufe II (B2)

Conversazione e grammatica (B2)

Articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso" su temi attuali, brevi letture e racconti letterari saranno la base delle nostre conversazioni. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite sulla base degli errori più frequenti dei partecipanti al corso. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
N-457722 | VHS Nippes
17x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **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. Kein Unterricht am 28.3.
R-457725 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
15x, 31.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Teresa Polacco**

Conversazione avanzata (B2)

Prendendo come spunto il contenuto e la forma di diversi testi letterari che descrivono la realtá italiana presente e passata, approfondiamo in questo corso l´italiano „attivo". Concentrandoci sulla varietá delle espressioni e del vocabolario, conversiamo sia in presente, in passato che in congiuntivo. Esercizi di grammatica hanno la funzione di consolidare e arricchire la padronanza di esprimersi in italiano.
L-457776 | VHS Lindenthal
17x, 24.1.–13.6., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Antonella Simonetti Diekmann

Oberstufe (C1)

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 „Il cielo cade", Lorenza Mazzetti (Sellerio editore Palermo, ISBN 88-389-0944-X). Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 26.3. und 11.6.
A-458311 | VHS-Studienhaus
16x, 29.1.–18.6., Di, 10:15–11:45 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Teresa Polacco**

Conversazione e grammatica (C1/C2)
La conversazione verterà su argomenti d'attualità, di costume, di storia e quanto di interesse dei partecipanti. Max. 11 Personen.
A-458312 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Dr. Paola Tonetta**

Conversazione e Letteratura (C1)
Conversazione e letture di testi brevi, senza escludere qualche ripasso di grammatica e sintassi e approfondimento del lessico. Il corso contempla anche giochi didattici e partecipazione degli studenti ai suoi contenuti. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 6.3.
A-458313 | VHS-Studienhaus
16x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Maurizio Costanzo**

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 Sprachen-lernen 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 Frau 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 Frau Markewitz, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Spanisch

Die Angebote im Überblick

- Kultur und Führungen
- Bildungsurlaub
- Spanisch für Schule und Studium
- Auffrischungskurse (A1 – B1)
- Schnellkurse (A1 – C1)
- Standardkurse (A1 – B1)
- Konversationskurse (B2 – C1)
- Prüfungen / Prüfungsvorbereitung

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 Möglichkeit der Anfrage per E-Mail. 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
Unter www.klett.de/Einstufungstest finden Sie Einstufungstests zu Caminos A1, A2, B1. Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.
Persönliche und telefonische Beratung
Tel.: (0221) 221-23290
VHS Studienhaus am Neumarkt, Foyer in der 3. Etage
Cäcilienstraße 35
7. Januar
mo, 15 – 17 Uhr
10. Januar bis 31. Januar
mo und do, 16 – 19 Uhr
ab Februar
mo und do, 16 – 18 Uhr
(außer an Karneval)
und nach Vereinbarung
ab Juli mo, 16 – 18 Uhr
Zuständig:
Christiane Claus
(Innenstadt und Lindenthal)
Tel. (0221) 221-24386
E-Mail:
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
Hans-Werner Schmidt
(regionale Angebote)
Tel. (0221) 221-98874
E-Mail:
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Lehrbücher

- Con gusto A1
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-514980-9, 24,99 €
- Con gusto A2
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-514990-8, 24,99 €
- Con gusto B1
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515010-2, 24,99 €

- Gente hoy 3 (B2)
  Lehrbuch mit Audio-CD
  Klett Verlag, 978-3-12-515720-0, 28,99 €
- Vía rápida
  Lehrbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515050-8, 26,99 €
- Hablamos – Auffrischungskurs A1 mit Audio-CD
  Klett-Langenscheidt Verlag,
  978-3-12-606628-0, 19,95 €
- El Ventilador (C1)
  Lehrbuch mit Audio-CD, DVD
  Klett Verlag, 978-3-12-514864-2, 31,99 €

Kultur und Führungen

„100 años no es nada“ – Canciones y anécdotas

Jubiläumsnacht

Hace cien años nacía la VHS de Colonia en Alemania. EURSabías que en el mundo hispanohablante ocurrían revoluciones mientras nacían personajes emblemáticos? En nuestro viaje contaremos anécdotas y evocaremos a figuras como Evita Perón, Chavela Vargas, Manuel de Falla, Leda Valladares. Desde la música clásica pasando por el latin jazz y la música indígena del norte de Argentina, donde se celebra el carnaval a lo grande, como en Colonia.

A-460002 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–18:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Rafael Montero

1919 – Arte y Poesía

Jubiläumsnacht.

La edad de Plata de la literatura y la pintura españolas Entre 1875 y 1936 se extiende una verdadera Edad de Plata de la cultura española, durante la cual la novela, la pintura, la música y la lírica logran una fuerza extraordinaria como expresión de la cultura nacional. H. Malfitani Ludwig y M. Gallastegui presentarán extractos de textos de poesía y literatura junto con una selección de lo mejor de la pintura española a comienzos del siglo XX.

A-460006 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Hortensia Malfitani de Ludwig, Marina Gallastegui

Spanisch Kulturkreis

Treffpunkt für alle, die die spanische Sprache sprechen oder lernen und an spanischsprachigen Ländern interessiert sind. Das gemeinsame Gespräch und gesellige Zusammensein sollen helfen, neue Kontakte zu knüpfen. Die Kosten für Getränke und Imbiss werden am Abend umgelegt. Termine: freitags, 19 – 21.30 Uhr am **15.2., 29.3., 17.5.2019** . Bitte melden Sie sich kostenlos an. Sie erhalten dann Einladungen zu den einzelnen Terminen.

A-460009 | VHS-Studienhaus
3x, 15.2.–17.5., Fr, 19–21:30 Uhr |
10 UStd | entgeltfrei |
Hortensia Malfitani de Ludwig

1919 en el arte

Museum Ludwig – Führung

Este año celebramos el centenario de la VHS de Colonia. Con ocasión esta ocasión nos acercamos a la colección del Museo Ludwig para hablar sobre una época especialmente interesante en el mundo del arte. Los años de entre guerras fue una época con multitud de expresiones artísticas, como el expresionismo, la Nueva Objetividad y el inicio de otras tendencias vanguardia, de las que vamos a hablar en nuestra visita. Visita guiada en español fácil. (A2) **Vorherige Anmeldung erforderlich. Museumseintritt extra.**

A-460015 | →● Museum Ludwig, Information, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
9.2., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Rojo: El color de la vida

Wallraf-Richartz-Museum – Führung

El color rojo considerado como un color que se asocia a la vida, a la guerra, al peligro y a la pasión. Además es uno de los principales colores en la historia del arte. Desde la Edad Media, pasando por el Renacimiento y el Barroco, donde aparece unido al lujo, la simbología del color ha ido cambiando con los tiempos. En nuestra guía vamos a analizar estos y otros ejemplos dónde el color rojo es el protagonista.Visita guiada en español fácil. (A2) **Museumseintritt extra. Vorherige Anmeldung erforderlich.**

A-460016 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Eingang Martinstr. 39, 50667 Köln
16.3., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Dos mujeres artistas de la Bauhaus: 100 años Bauhaus

Museum für Angewandte Kunst – Führung

Otro aniversario nos lleva esta vez al MAKK, celebramos 100 años de la fundación de la Bauhaus en Weimar. Con este motivo el museo ha organizado una exposición de dos mujeres de Colonia que fueron alumnas de esta escuela. Margarete Heymann-Loebenstein artista que se dedicó al diseño de cerámica en combinación con la diseñadora de escenografía teatral Marianne Ahlfeld-Heymann. Visita guiada en español fácil. (A2) **Vorherige Anmeldung erforderlich. Museumseintritt extra.**

A-460017 | →● Museum f. Angewandte Kunst, A. d. Rechtsschule, 50667 Köln
11.5., Sa, 14–16 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Brujas de Colonia

Stadtführung

Durante los inicios de la Edad Moderna, Colonia se consideró como un bastión en la persecuciones de brujas. La más famosa se llamaba Katharina Henot y su historia ha llegado hasta nuestros días. Partiendo de la Iglesia de San Andreas continuamos nuestra visita por el centro de Colonia por diferentes estaciones que nos relatan el destino de estas mujeres. Visita guiada en español fácil. (A2) **Vorherige Anmeldung erforderlich.**

A-460018 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
30.6., So, 14–13 Uhr | 10 € |
Marina Gallastegui

Spanisch für den Urlaub

Buen viaje – Schnupperkurs Spanisch

Jubiläumsnacht

Ob für ein verlängertes Wochenende oder Urlaub: Lernen Sie ein paar kurze Sätze für Ihren Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika.

A-460300 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei

Buen viaje – Spanisch für den Urlaub

Ob für ein verlängertes Wochenende oder für einen richtigen Urlaub. Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet.

M-460351 | VHS Mülheim
5x, 17.1.–14.2., Do, 18:30–21:15 Uhr |
18.33 UStd | 59 € | **Luz Minaya de Bakkal**

N-460353 | VHS Nippes
5x, 29.1.–26.2., Di, 18:30–21:15 Uhr |
18.33 UStd | 59 € | **Luz Minaya de Bakkal**

Beginn im März
M-460355 | VHS Mülheim
5x, 7.3.–4.4., Do, 18:30–21:15 Uhr |
18.33 UStd | 59 € | **Luz Minaya de Bakkal**

Beginn im Mai
N-460357 | VHS Nippes
5x, 8.5.–5.6., Mi, 18:30–21:15 Uhr |
18.33 UStd | 59 € | **Luz Minaya de Bakkal**

A-460358 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
7x, 29.5.–10.7., Mi, 17–19:15 Uhr | 21 UStd |
68 € | **Alicia Pontones**

Beginn im Juni
A-460359 | VHS-Studienhaus
5x, 14.6.–12.7., Fr, 10–13 Uhr | 20 UStd | 64 €

Bildungsurlaub

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe I (A1.1)
Für Anfängerinnen und Anfänger. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1.
A-460511 | VHS Lindenthal
5x, 18.2.–22.2., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 148 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe II (A1.2)
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. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Spanisch. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.
A-460521 | VHS Lindenthal
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 148 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe III (A1.3)
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. Ab Lektion 9.
A-460531 | VHS Lindenthal
5x, 8.4.–12.4., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 148 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe IV (A2.1)
Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.
A-460541 | VHS Lindenthal
5x, 13.5.–17.5., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 148 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe V (A2.2)
Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5.
A-460551 | VHS-Studienhaus
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 148 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Auffrischungskurse

- Niveau A1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto A1: u.a. Präsens- und Perfektformen, ser/estar.
- Niveau A2 – entsprechend dem Stoff von Con gusto A2: u.a. Imperfekt, Indefinido, Imperativ, Konditional, Futur.
- Niveau B1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto B1: u.a. Subjuntivo in verschiedenen Zeiten, Zeitenfolge, Nebensätze.

Spanisch Auffrischung A1/A2
Sie haben Kurse auf den Niveaus A1 und A2 besucht und möchten den Stoff noch einmal auffrischen? Hier wiederholen Sie systematisch die Grammatik (Präsens, Perfekt, Indefinido und Imperfekt, Pronomen, Präpositionen) und den alltäglichen Wortschatz. Ergänzend gibt es Übungen zum Ausbau des Vokabulars und zur Konversation. Lehrbuch: Hablamos. ISBN 978-3-12-606628-0.
A-461211 | VHS-Studienhaus
9x, 5.2.–9.4., Di, 18:30–20 Uhr | 18 UStd | 58 € | **Marina Gallastegui**

Beginn im April
A-461212 | VHS-Studienhaus
9x, 30.4.–2.7., Di, 18:30–20 Uhr | 18 UStd | 58 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung B1/B2
Curso pensado para todas aquellas personas que después de una pausa deseen repetir y consolidar de una forma práctica y amena algunos de los aspectos más complicados de la gramática: Indefinifo-Imperfecto, Subjuntivo, Condicionales, Futuro, Estilo Indirecto, etc. Asimismo, otro de los objetivos será ampliar nuestro vocabulario para mejorar la expresión oral y escrita. Lehrbuch: Gramática básica del estudiante de español. ISBN 978-3-12-535515-6.
A-461612 | VHS-Studienhaus
9x, 5.2.–9.4., Di, 20–21:30 Uhr | 18 UStd | 58 € | **Marina Gallastegui**

Beginn im April
A-461613 | VHS-Studienhaus
9x, 30.4.–2.7., Di, 20–21:30 Uhr | 18 UStd | 58 € | **Marina Gallastegui**

100 JAHRE 1919-2019
WISSEN TEILEN
VHS

Für das Studium

Die VHS bietet Spanischkurse für Studierende aller Fakultäten bzw. Fachstudierende der Romanistik oder Regionalwissenschaften Lateinamerika an. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. Frau Claus, 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 und A2)
Semesterferienkurs
Dieser Kurs in den Semesterferien richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Ziel ist das Niveau A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur ab. Der Unterricht findet in den Räumen der Universität statt. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln. Lehrbuch: Viá rápida (978-3-12-515050-8, Klett Verlag).
Kursentgelt für Studierende: 192 Euro.
A-462101 | Universität zu Köln, Eingang Hauptgebäude, Albertus Magnus Platz 1, 50923 Köln
15x, 11.3.–29.3., Mo–Fr, 9–13 Uhr | 80 UStd | 256 € | **Marta Walter**

Semesterkurs
Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Ziel ist das Niveau A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur ab. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln. Lehrbuch: Viá rápida (978-3-12-515050-8, Klett Verlag). Am 24.5. erfolgt der Unterricht nach Absprache im Kurs.
Kursentgelt für Studierende: 177 €.
A-462105 | VHS-Studienhaus
13x, 26.4.–19.7., Fr, 9–13:15 Uhr | 73.67 UStd | 236 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1)

Semesterferienkurs
Dieser Kurs in den Semesterferien richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wiederholen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen. Der Unterricht findet in den Räumen der Universität statt. Lehrbuch: Viá rápida (978-3-12-515050-8, Klett Verlag).
Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln. Der Kurs schließt mit einer Klausur ab.
Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.
Kursentgelt für Studierende: 192 €.
A-462201 | Universität zu Köln, Philosophikum, Universitätsstr. 41, 50931 Köln
15x, 11.3.–29.3., Mo–Fr, 9–13 Uhr |
80 UStd | 256 € | **Marina Gallastegui**

Semesterkurs
Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wiederholen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen. Lehrbuch: Viá rápida (978-3-12-515050-8, Klett Verlag).
Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln. Der Kurs schließt mit einer Klausur ab. **Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.** Am 24.5. erfolgt der Unterricht nach Absprache im Kurs.
Kursentgelt für Studierende: 177 €.
A-462205 | VHS-Studienhaus
13x, 26.4.–19.7., Fr, 9–13:15 Uhr |
73.67 UStd | 236 € | **Marina Gallastegui**

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.
Die Schnellkurse bieten Ihnen die Möglichkeit von der Anfängerstufe (A1) bis hin zu der Stufe B2+ Ihre Spanischkenntnisse schnell zu erweitern. Nach jeder Stufe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen:

- telc – A1, A2, B1, B2
- DELE – A1, A2, B1, B2, C1

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Schnellkurs 1 (A1) – kompakt

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger, die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig und intensiv voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463102 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 7.2.–4.4., Do, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Claudia Danae Morales Gomez

Beginn im Februar
A-463103 | VHS Lindenthal
8x, 11.2.–8.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Alicia Pontones**

Spanisch Schnellkurs 1 (A1)

Dieser Kurs ist für **Anfängerinnen und Anfänger,** die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463112 | VHS-Studienhaus
16x, 29.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 32 UStd |
103 € | **Liliana de Miguel**

A-463113 | VHS-Studienhaus
11x, 30.1.–10.4., Mi, 17–19:15 Uhr |
33 UStd | 106 €

A-463114 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
16x, 31.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 €

Beginn im Februar
A-463122 | VHS Lindenthal
15x, 7.2.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Veronica Scarpa**

Beginn im März
A-463132 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 12.3.–4.6., Di, 17–19:15 Uhr | 33 UStd |
106 € | **Birgit Christmann**

A-463133 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 7.3.–13.6., Do, 18:30–20:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Beginn im April
A-463141 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 29.4.–15.7., Mo, 17–19:15 Uhr |
33 UStd | 106 €

Beginn im Mai
A-463151 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
9x, 2.5.–11.7., Do, 19:15–21:30 Uhr |
27 UStd | 87 €

A-463152 | VHS-Studienhaus
8x, 10.5.–5.7., Fr, 18–21 Uhr | 32 UStd |
103 €

Beginn im Juni
A-463161 | VHS-Studienhaus
8x, 12.6.–31.7., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 €

A-463165 | VHS-Studienhaus
8x, 17.6.–10.7., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Beginn im Juli
A-463171 | VHS-Studienhaus
8x, 2.7.–25.7., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Do, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

A-463172 | VHS-Studienhaus
8x, 15.7.–7.8., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

A-463173 | VHS-Studienhaus
8x, 30.7.–22.8., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Do, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € |
Mirra Banchón

Beginn im August
A-463181 | VHS-Studienhaus
8x, 12.8.–4.9., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – kompakt

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5/6.
ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463201 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 13.2.–3.4., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Julián González Fernández

Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5/6.
A-463205 | VHS Lindenthal
8x, 29.4.–24.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Alicia Pontones**

Beginn im Mai
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6..
A-463206 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 2.5.–4.7., Do, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Claudia Danae Morales Gomez

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 6 ca.
A-463207 | VHS-Studienhaus
10x, 8.5.–10.7., Mi, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 96 €

Spanisch Schnellkurs 2 (A1)
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463211 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca. 6.
A-463212 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Liliana de Miguel**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5/6.
A-463213 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Ana Carolina Bogado**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6.
A-463214 | VHS-Studienhaus
11x, 30.1.–10.4., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
33 UStd | 106 € | **Rossana Diaz**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 6.
A-463215 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
16x, 31.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 103 €

Beginn im Juni
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6
A-463265 | VHS-Studienhaus
8x, 17.6.–10.7., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Beginn im Juli
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6.
A-463271 | VHS-Studienhaus
8x, 2.7.–25.7., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Do, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6
A-463272 | VHS-Studienhaus
8x, 15.7.–7.8., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6.
A-463273 | VHS-Studienhaus
8x, 30.7.–22.8., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Do, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Beginn im August
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 6
A-463281 | VHS-Studienhaus
8x, 12.8.–4.9., Mo, 18:30–21:30 Uhr,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463301 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 5.2.–2.4., Di, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Claudia Danae Morales Gomez

Beginn im Mai
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9/10.
A-463305 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 8.5.–26.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Julián González Fernández

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 9.
A-463306 | VHS-Studienhaus
10x, 8.5.–10.7., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Rossana Diaz**

Spanisch Schnellkurs 3 (A1)
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-463314 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 30.1.–10.4., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
33 UStd | 106 € | **Alicia Pontones**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8.
N-463315 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

Beginn im Februar
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9.
A-463320 | VHS-Studienhaus
17x, 6.2.–19.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7/8.
A-463321 | VHS-Studienhaus
13x, 18.2.–3.6., Mo, 18–20 Uhr |
34.67 UStd | 111 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Beginn im Juni
Lehrbuch: Con gusto A1 wird beendet (ab ca. Lektion 10).
A-463365 | VHS-Studienhaus
8x, 17.6.–10.7., Mo, Mi, 18:30–
21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Beginn im Juli
Lehrbuch: Con gusto A1 wird beendet (ab ca. Lektion 9/10).
A-463371 | VHS-Studienhaus
8x, 15.7.–7.8., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 €

Beginn im August
Lehrbuch: Con gusto A1 wird beendet (ab ca. Lektion 9/10).
A-463381 | VHS-Studienhaus
8x, 12.8.–4.9., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 €

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – kompakt
Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1/2. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463405 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 30.4.–25.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € |
Claudia Danae Morales Gomez

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1 ca.
A-463406 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
10x, 8.5.–10.7., Mi, 19:15–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Alicia Pontones**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2)
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463411 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Maria Miguel Debonnet**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.
A-463413 | Innenstadt, Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10
17x, 30.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Veronica Scarpa**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1/2.
A-463414 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Claudia Danae Morales Gomez

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 4 ca. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463501 | VHS-Studienhaus
8x, 13.2.–3.4., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 €

Spanisch Schnellkurs 5 (A2)
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463511 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5/6.
A-463512 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5.
A-463514 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion ca. 9. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463601 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
8x, 5.2.–2.4., Di, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Ana Carolina Bogado**

Beginn im Mai
Lehrbuch : Con gusto A2. Ab Lektion ca. 7/8
A-463605 | VHS-Studienhaus
8x, 8.5.–26.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Spanisch Schnellkurs 6 (A2)
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 7/8. ISBN 978-3-12-514990-8
A-463612 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Liliana de Miguel**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 9/10..
A-463613 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 18–20 Uhr | 45.33 UStd | 146 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – kompakt
Kompakt. Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion ca 1. ISBN 978-3-12-515010-2.
A-463811 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 4.2.–1.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Beginn im April
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 1 ca..
A-463815 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
8x, 30.4.–25.6., Di, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Ana Carolina Bogado**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-515010-2.
N-463820 | VHS Nippes
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch:Con gusto B1. Ab Lektion 5.
A-463821 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Ana Carolina Bogado**

Beginn im April
Kompakt. Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion ca 4.
A-463822 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 29.4.–24.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 €

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 3 (B1)
Kompakt. Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 7/8. ISBN 978-3-12-515010-2.
A-463830 | VHS-Studienhaus
8x, 4.2.–1.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 4 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8 . Ergänzend gibt es viel Gelegenheit zur Konversation. ISBN 978-3-12-515010-2.
A-463841 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Liliana de Miguel**

Beginn im April
Kompakt. Lehrbuch: Con gusto B1 wird beendet. Anschließend Wiederholung von B1.
A-463845 | VHS-Studienhaus
8x, 29.4.–24.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 1 (B2)
Kompakt. Lehrbuch: Gente hoy 3. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-515720-0.
A-4639111 | VHS-Studienhaus
8x, 13.2.–3.4., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 2 (B2)
Beginn im Mai
Kompakt.
Lehrbuch: Gente hoy 3. Ab Lektion 3 ca.
A-4639212 | VHS-Studienhaus
8x, 8.5.–26.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 3 (B2)
Lehrbuch: Gente hoy 3 (B2). Ab Lektion 6.
A-463931 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Hortensia Malfitani de Ludwig**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 4 (B2)
Kompakt. Lehrbuch: Gente hoy 3 (B2). Ab Lektion 8/9.
A-463941 | VHS-Studienhaus
8x, 13.2.–3.4., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Avanzado Abschluss (B2+)
Lehrbuch: wird in der 1. Stunde bekanntgegeben.
A-463951 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Marina Gallastegui**

Beginn im Mai
Kompakt. Lehrbuch: Gente hoy 3 (B2) wird beendet.
A-463952 | VHS-Studienhaus
8x, 8.5.–26.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Superior (C1) – kompakt
Curso para profundizar en los elementos lingüísticos y construcciones gramaticales adquiridos en cursos anteriores. La idea es reforzar las habilidades orales y la competencia en español en el ámbito personal, profesional, académico y social. El trabajo de clase se integrará a través de la lectura y discusión de los diferentes tipos de material visual y escrito sobre temas actuales de relevancia en España o en América Latina. Lehrbuch: C de C1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-51024-9)
A-463991 | Innenstadt, Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10
8x, 4.2.–1.4., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Marina Gallastegui**

Beginn im April
A-463992 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
8x, 29.4.–24.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Marina Gallastegui**

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 zu lassen: telc A1 oder DELE A1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Für Teilnehmende, die noch **nie** Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z.B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs!
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
M-464111 | VHS Mülheim
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

A-464111 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Claudia Hernández Inojosa**

R-464112 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 23.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Rafael Montero**

A-464113 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

N-464114 | VHS Nippes
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

P-464115 | VHS Porz
17x, 17.1.–6.6., Do, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Leonor Zarca Val**

Beginn im Februar
A-464121 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 4.2.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr | 30 UStd | 96 € | **Maite García Golzarri**

A-464122 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 6.2.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 30 UStd | 96 € | **Veronica Scarpa**

A-464123 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 13.2.–22.5., Mi, 17–19:15 Uhr | 36 UStd | 116 € | **Alicia Pontones**

Beginn im April
A-464141 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 29.4.–15.7., Mo, 19:15–21:30 Uhr | 33 UStd | 106 €

Beginn im Mai
A-464151 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
9x, 2.5.–11.7., Do, 17–19:15 Uhr | 27 UStd | 87 €

Beginn im Juli
A-464171 | VHS-Studienhaus
8x, 29.7.–21.8., Mo, 18:30–21:30 Uhr, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 32 UStd | 103 € | **Mirra Banchón**

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514980-9.
A-464212 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Liliana de Miguel**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 3/4.
A-464213 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 6.2.–19.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 €

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 3/4.
A-464214 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 6.2.–19.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 €

Vormittagskurs. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 3 ca.
A-464215 | VHS-Studienhaus
15x, 8.2.–7.6., Fr, 9:45–11:30 Uhr | 35 UStd | 112 € | **Claudia Hernández Inojosa**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4.
N-464251 | VHS Nippes
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4.
P-464271 | VHS Porz
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Astrid Johnen**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4.
M-464291 | VHS Mülheim
17x, 23.1.–5.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7 ca. ISBN 978-3-12-514980-9
A-464311 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 4.2.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 €

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 7.
A-464312 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 4.2.–24.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 €

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8.
N-464351 | VHS Nippes
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
P-464371 | VHS Porz
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 145 € | **Astrid Johnen**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 7/8.
M-464391 | VHS Mülheim
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Spanisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. wird beendet. Lektion 11 + 12. (ISBN 978-3-12-514980-9) . Anschließend Wiederholung und Übergang zu Con gusto A2.
A-464411 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca 9/10.
A-464412 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 6.2.–19.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 109 €

Lehrbuch: Con gusto A1. wird beendet. Lektion 11 + 12. Anschließend Wiederholung.
M-464491 | VHS Mülheim
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 109 € | **Maria Teresa Pacheco Raguz**

Sommer, Sonne... und ein bisschen Spanisch (A1)

Beginn im Juni
Wenn Sie 4 Semester Spanisch gelernt haben, nutzen Sie die Pause, um Ihre Kenntnisse zu vertiefen. Hier haben Sie die Möglichkeit viel zu sprechen, Neues auszuprobieren und Bekanntes zu wiederholen. Sie sollten Band 1 eines Lehrwerks (A1) beendet haben.
A-464561 | VHS-Studienhaus
4x, 27.6.–18.7., Do, 17:30–19 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Beginn im August
A-464581 | VHS-Studienhaus
4x, 8.8.–29.8., Do, 17:30–19 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbies, 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 zu lassen: telc A2 oder DELE A2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
R-465121 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 24.1.–27.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Rafael Montero**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 2.
M-465191 | VHS Mülheim
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Maria Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 4/5.
A-465211 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Maite García Golzarri**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5.
A-465212 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Maria Miguel Debonnet**

Vormittagskurs. Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 4.
A-465213 | VHS-Studienhaus
15x, 8.2.–7.6., Fr, 11:30–13:15 Uhr |
35 UStd | 112 € |
Claudia Hernández Inojosa

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 4.
P-465271 | VHS Porz
17x, 15.1.–28.5., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Leonor Zarca Val**

Conversación fácil (A2/B1)

Beginn im Juni
Genießen Sie den Sommer in Köln auf spanische Weise. Auch in den Ferien können Sie Ihr Spanisch praktizieren und verbessern. Kurze Geschichten, Presse, Lieder, Diskussionen bieten vielfältige Möglichkeiten dazu. Viel Vergnügen! Voraussetzung: Niveau A2+ und höher (ab Ende Con gusto A2)
A-465561 | VHS-Studienhaus
4x, 25.6.–16.7., Di, 17:30–19 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

A-465562 | VHS-Studienhaus
4x, 27.6.–18.7., Do, 19–20:30 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Beginn im August
A-465581 | VHS-Studienhaus
4x, 6.8.–27.8., Di, 17:30–19 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

A-465582 | VHS-Studienhaus
4x, 8.8.–29.8., Do, 19–20:30 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

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.
Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen: telc B1 oder DELE B1 Inicial. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Auffrischung und Konversation (B1)

Sie haben früher mindestens 8 – 10 Semester Spanisch gelernt und einiges wieder vergessen? In lockerer Atmosphäre wiederholen Sie und lernen Grammatik der Stufe B1 mit der Gelegenheit viel zu sprechen. Leichte Texte, Lieder, Rollenspiele und viel Spaß helfen Ihnen dabei, Ihr Spanisch wieder aufzufrischen. Das Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Kopierumlage im Kurs.
A-466012 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 10–11:30 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Beatriz Rodríguez Martín**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil

Vormittagskurs Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 1 und Konversation. ISBN 978-3-12-515010-2
A-466111 | VHS-Studienhaus
17x, 4.2.–24.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Claudia Hernández Inojosa

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 1.
A-466112 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil

Vormittagskurs Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 3.
A-466211 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 11:30–13 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Beatriz Rodríguez Martín**

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 4.
N-466251 | VHS Nippes
17x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
P-466271 | VHS Porz
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Astrid Johnen**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8/9.
A-466311 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Claudia Danae Morales Gomez

Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
P-466371 | VHS Porz
17x, 17.1.–6.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Leonor Zarca Val**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8.
N-466451 | VHS Nippes
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Carlos Soliz Claure**

Conversación y lecturas fáciles (B1)
Desea oir 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-466523 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
17x, 30.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Irma Barrales**

Conversación y Gramática (B1)
Gespräche mit Bekannten und Freunden in Alltagssituationen, sowie Grammatik, Dialoge, Spiele und Übungen zu Themen, die uns interessieren. Max. 12 Personen.
P-466571 | VHS Porz
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Astrid Johnen**

Lectura y conversación (B1)
Aprender español leyendo textos de diferentes procedencias y charlando sobre ellos. Max. 12 Personen.
P-466573 | VHS Porz
17x, 15.1.–28.5., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Leonor Zarca Val**

Mittelstufe (B2)

Mit Abschluss der Mittelstufen 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 B2 oder DELE B2 Intermedio. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Mittelstufe I (B2)
Weitere Angebote auf dem Niveau B2 finden Sie vorne unter Schnellkurse (B2).

Conversación y Gramática (B1+/B2)
Mejorar la lengua hablando: éste es el objetivo principal de este curso. Por supuesto, también repasaremos y ampliaremos los conocimientos gramaticales y el vocabulario, además trataremos temas de la cultura hispana por medio de interesantes textos y artículos. Kopierumlage im Kurs.
A-467111 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Beatriz Rodríguez Martín

Conversación y lectura fácil (B1+/B2)
Vivir y sobrevivir en Cuba: Hablaremos de la Cuba durante los vigorosos años de la Revolución y de los últimos años de la era Castro, ahora con el nuevo presidente Miguel Díaz-Canel.
A-467112 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 11:30–13 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Gabriela Micheelis**

Curso de conversación (B1+/B2)
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! Kopierpauschale: 2€
A-467114 | VHS-Studienhaus
17x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **Hortensia Malfitani de Ludwig**

Curso de Conversación (B1+/B2)
El principal objetivo de este curso es propiciar la interacción oral entre sus participantes a través de lecturas, audiciones y material audiovisual. De esta manera el participante podrá adquirir mayor destreza y seguridad para desenvolverse en situaciones cotidianas en español, expresar ideas propias u opiniones sobre diversos temas y ampliar su vocabulario. En un ambiente entretenido no solo practicaremos el español hablado, además conoceremos interesantes aspectos culturales de España y Latinoamérica y, por supuesto, también repasaremos temas gramaticales del nivel B2. Kopierumlage im Kurs.
A-467115 | VHS-Studienhaus
15x, 5.2. – 4.6., Di, 20 – 21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Mittelstufe (B2) 1. Teil
Lehrbuch wird mitgeteilt. Max. 12 Personen.
R-467121 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Rafael Montero**

Conversación y Gramática (B2)
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: wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
A-467311 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 11:30–13 Uhr | 34 UStd |
109 € | **Marina Gallastegui**

Conversación y lectura (B2)
Los jóvenes españoles: Hablaremos de las preocupaciones, preferencias, iniciativas, esperanzas y espectativas de la generación actual. Habrá temas sobre la música, moda, formación y aprendizaje y el mundo profesional. Pondremos en nuestro enfoque la ciudad de Valencia, tercera en el ránking de las ciudades españolas.
A-467312 | VHS Lindenthal
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación y Gramática (B2)
En este curso leemos textos sobre temas actuales e interesantes. Después de leer y aclarar las dudas, hablamos sobre el tema y damos nuestras opiniones. También repasamos un poquito de gramática.
A-467313 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Do, 17–18:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Veronica Scarpa**

Conversación y Gramática en verano (B2)
Beginn im Juni
Disfrute usted del verano en Colonia a la española! También durante las vacaciones puede usted praticar y mejorar su español. Para hacerlo, cuentos breves, artículos de prensa y discusiones nos ofrecen amplias posibilidades. Pase un buen rato practicando su español! Se requiere: nivel B2 – por los menos haber terminado Con gusto B1 o Aula 3.
A-467361 | VHS-Studienhaus
4x, 25.6.–16.7., Di, 19–20:30 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Beginn im August
A-467381 | VHS-Studienhaus
4x, 6.8.–27.8., Di, 19–20:30 Uhr |
8 UStd | 26 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Mittelstufe II (B2+)

Conversación y Gramática (B2+/C1)
En este curso vamos a combinar textos reales, audiciones reales, con el libro de texto sin olvidar la conversación. Llegamos a un nivel intermedio superior B2 y empezaremos con temas del nivel C1 superior. 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: El Ventilador (ISBN 978-3-12-514864-2).
A-467711 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Marina Gallastegui**

Conversación y Lectura (B2+/C1)
Vivir y sobrevivir en Cuba: Hablaremos de la Cuba durante los vigorosos años de la Revolución y de los últimos años de la era Castro, ahora con el nuevo presidente Miguel Díaz-Canel.
A-467712 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 10–11:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación (B2/C1)
Nuestro curso tiene como principal objetivo mejorar la expresión oral de manera que el participante se sienta más seguro al hacer uso de la lengua española. A través de debates, coloquios, discusiones, etc. sobre temas de interés general, actualidad y relacionados con el mundo hispano pondremos en práctica nuestro conocimiento del español. Esto será realizado en una atmósfera amena, de una manera dinámica y haciendo uso de diversos materiales didácticos como lecturas, grabaciones, entre otros. Por supuesto también repasaremos y profundizaremos aspectos gramaticales. Lehrbuch: C de C1 (Klett-Verlag 978-3-12-515024-9)
A-467713 | VHS-Studienhaus
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Antonio Marín Gálvez**

Grupo de Lectura (B2/C1)
EURQuiere usted leer y comentar -durante una hora, una vez a la semana- un libro en español? Bienvenido! Lehrbuch nach Absprache im Kurs.
R-467751 | Gymnasium, Sürther Str. 55, 50996 Köln
17x, 30.1.–12.6., Mi, 17:15–18:15 Uhr |
22.67 UStd | 73 € | **Irma Barrales**

Oberstufe (C1)

Weitere Angebote auf dem Niveau C1 finden Sie vorne unter Schnellkurse (C1).

Spanisch-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 Frau Claus, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.
telc – Prüfungen in Köln
- telc Español A1 – 50 €
- telc Español A2 – 100 €
- telc Español B1 – 135 €
- telc Español B2 – 145 €
- telc Español A2 Escuela – 65 €
- telc Español B1 Escuela – 100 €
- telc Español B2 Escuela – 100 €

Prüfungen – telc español A1-B2
Termine: 6.4. + 29.6.2019
Die Volkshochschule Köln führt die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Eine Online-Anmeldung ist nicht möglich! **Anmeldeende: 22.2. bzw. 17.5** . Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.

Prüfungen – telc español A2-B2 escuela
Termine: 6.4. + 29.6.2019
Die Prüfungen telc español escuela sind Prüfungsvarianten für Schülerinnen und Schüler. Themen und Wortschatz beziehen sich auf den Erfahrensbereich von Jugendlichen. Die Volkshochschule Köln führt die Schülerprüfung auf den Niveaus A2, B1, B2 durch. Gfs wird auch die neue Variante A2-B1 angeboten. Eine skalierte Prüfung. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. **Anmeldeende: 22.2. bzw. 17.5.2018** . Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.

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 http://diplomas.cervantes.es/
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an Frau Claus, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.
DELE – Prüfungen in Köln (Änderungen möglich)
- DELE A1 – 120 €
- DELE A2 – 130 €
- DELE B1 – 140 €
- DELE B2 – 180 €
- DELE C1 – 200 €
- DELE C2 – 210 €

Prüfungen: DELE A2 – C1
Termine: 25.5., 12.7., 23.11.19
Die Volkshochschule Köln führt 2019 die DELE-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch:
25.5. (Anmeldeende: 27.3.): A2, B1, B2, (C1 nur auf Anfrage)
12.07. (Anmeldeende: 16.5.): A2, B1, B2, C1
23.11. (Anmeldeende: 9.10.): A2, B1, B2, C1
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.

Portugiesisch / Brasilianisch

Lehrbücher
- Português XXI 1 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch ISBN: 978-972-757-927-3
- Português XXI 1 – Editora Lidel – Caderno de Exercícios
  Arbeitsbuch ISBN: 978-972-757-933-4
- Português XXI 1 – Pack: Livro do Aluno + CD + Caderno de Exercícios
  Pack ISBN: 978-972-757-934-1
- Português XXI 2 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch ISBN: 978-972-757-990-7
- Português XXI 2 – Editora Lidel – Caderno de Exercícios
  Arbeitsbuch ISBN: 978-972-757-991-4
- Português XXI 2 – Pack: Livro do Aluno + CD + Caderno de Exercícios
  Pack ISBN: 978-972-757-992-1
- Português XXI 3 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch ISBN: 978-972-757-994-5
- Português XXI 3 – Editora Lidel – Caderno de Exercícios
  Arbeitsbuch ISBN: 978-972-757-995-2
- Português XXI 3 – Pack: Livro do Aluno + CD + Caderno de Exercícios
  Pack ISBN: 978-972-757-996-9
- Oi, Brasil!
  Hueber-Verlag
  Lehrbuch ISBN: 978-3-19-005420-6
  Arbeitsbuch ISBN: 978-3-19-035420-7
- Novo Avenida Brasil 3
  Klett Verlag
  Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 85-12-54610-0

Portugiesisch Club International
Treffen für alle, die die portugiesische Sprache sprechen oder lernen, und interessiert sind an portugiesischsprachigen Ländern. Das gemeinsame Gespräch und gesellige Zusammensein sollen helfen, neue Kontakte zu knüpfen. Die Termine sind am Freitag, den 5. April, 10. Mai, 7. Juni und 5. Juli. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
A-471021 | VHS-Studienhaus
4x, 5.4.–5.7., Fr, 18:30–21:30 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei | **Dr. Sebastião Iken**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Portugiesische Variante
Português XXI, N ível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1.
A-471111 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Português XXI, Nível A1. (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 13.6.
A-471112 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–4.7., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1.
Kein Unterricht am 16.5.
A-471121 | VHS-Studienhaus
16x, 31.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! **aktuell** A1.Ab Lektion 1.
Kein Unterricht am 24.5.
A-471125 | VHS-Studienhaus
8x, 10.5.–5.7., Fr, 18:30–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Portugiesische Variante
Português XXI 1, Nível A1. Ab Lektion 4.
A-471131 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe (A1) 2. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil!**aktuell** A1. Ab Lektion 5.
Kein Unterricht am 11.6.
A-471141 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Portugiesische Variante
Português XXI, N ível A1. (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 9.
A-471151 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil!**aktuell** A1. Ab Lektion 8/9. Kein Unterricht am 4.2.
A-471162 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 4. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! (alte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 15/16.
A-471181 | VHS-Studienhaus
17x, 29.1.–18.6., Di, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 4. Teil Brasilianische Variante
Oi, Brasil! (alte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 17/18.
A-471182 | VHS-Studienhaus
17x, 30.1.–12.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 2. Teil Portugiesische Variante
Português XXI 2 Nível A2. (Lehrbuch und Arbeitsbuch). Ab Lektion 3/4.
Max. 11 Personen.
A-471312 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 145 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Aufbaustufe (B1+) Brasilianische Variante
Português via Brasil. (Klett Verlag, ISBN 3-12-528330-5). Ab Lektion 2/3.
A-471325 | VHS-Studienhaus
17x, 30.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristina De Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1/B2) und Konversation Portugiesische Variante
Português XXI Nível B1. (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 3/4. Konversation und Texte zu aktuellen Themen. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 13.6.
A-471412 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € |
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. Lehrbuch: Português via Brasil. Kein Unterricht am 4.2.
A-471422 | VHS-Studienhaus
17x, 28.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristina De Zwart**

Rumänisch

Rumänisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. Ab Lektion 1.
A-471711 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. Ab Lektion G 11, Seite 70.
Max. 12 Personen.
A-471721 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Daniela Kohn: Puls. Ab Lektion U9 / U10, Seite 90 / 100. Max. 12 Personen.
A-471741 | VHS Lindenthal
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Cristian Roiban**

Niederländisch

Lehrbücher
- Wat leuk! A1
  Der Niederländischkurs
  Hueber Verlag
  Kursbuch ISBN 978-3-19-005460-2
  Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025460-6
- Wat leuk! A2
  Der Niederländischkurs
  Hueber Verlag
  Kursbuch ISBN 978-3-19-005461-9
  Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025461-3

Kompaktangebote

Niederländisch – Verben richtig schreiben
Wochenendseminar
Wiederholung und Vertiefung zum Thema Verben. Wieso wird das `v` zum `f`, wann wird aus ´spel´ im Plural ´spellen` und warum schreibe ich am Wortende mal ´t´ dann ´d´ oder gar ´dt´? Diese und andere Phänomene werden in normalem Lerntempo unter die Lupe genommen um festzustellen, dass alles doch viel logischer ist als anfangs gedacht. Voraussetzung: Sprachkenntnisse ab dem Niveau (A2).
A-472303 | VHS-Studienhaus
23.3., Sa, 10–14 Uhr | 5 UStd | 19 € | **WE** |
Andrea Friedrich

Niederländisch – Valse vrienden
Im Niederländischen und im Deutschen gibt es viele sogenannte ´Falsche Freunde´, die in der jeweils anderen Sprache eine ganz andere Bedeutung haben. Im Kurs nehmen wir uns einiger dieser Fettnäpfchen an. Voraussetzung: Sprachkenntnisse ab dem Niveau (A2).
A-472305 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 10–14 Uhr | 5 UStd | 19 € | **WE** |
Andrea Friedrich

Niederländisch – Intensivkurs II für Fortgeschrittene (A2)
Voraussetzung: Kenntnisse Niederländisch Niveau A1. Lehrbuch: Wat leuk! A2. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
A-472321 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 24.1.–2.5., Do, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 154 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch – Wochenendseminar I
An diesen beiden Wochenenden erhalten Sie eine systematische Einführung in die niederländische Sprache. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wat leuk! A1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
A-472371 | VHS-Studienhaus
4x, 28.3.–5.4., Sa, So, 10–16 Uhr | 28 UStd |
104 € | **WE** | **Lisa Lormann**

Niederländisch – Wochenendseminar II
Wat leuk! A1. Lehr- und Arbeitsbuch.
Ab Lektion 5/6.
A-472377 | VHS-Studienhaus
11.5., 12.5., Sa, So, 10–16 Uhr | 14 UStd |
52 € | **WE** | **Lisa Lormann**

Standardkurse

Niederländisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
A-472411 | VHS-Studienhaus
15x, 21.1.–20.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Lisa Lormann**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 19.3.
N-472411 | VHS Nippes
16x, 22.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Andrea Friedrich**

Niederländisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5.
N-472421 | VHS Nippes
18x, 15.1.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 36 UStd |
116 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5.
A-472421 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–22.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Lisa Lormann**

Niederländisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Wat leuk! A2. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
N-472431 | VHS Nippes
18x, 15.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch nach Absprache im Kurs. Max. 12 Personen.
N-472451 | VHS Nippes
18x, 15.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Grundstufe – 6. Semester
Wat leuk! B1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5.
A-472461 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–22.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Mittelstufe
Lehrmaterial nach Absprache im Kurs.
A-472621 | VHS-Studienhaus
13x, 16.1.–10.4., Mi, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 84 € | **Cedric Lawida**

Niederländisch Oberstufe
Konversation über aktuelle Themen, Lektüre authentischer Texte, Übungen zur Festigung der erworbenen Kenntnisse und zur Wortschatzerweiterung. Kein Unterricht am 19.3.
N-472835 | VHS Nippes
16x, 22.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Andrea Friedrich**

Dänisch

Lehrbuch
- Vi snakkes ved!
  Kursbuch, Hueber Verlag
  ISBN 978-3-19-005379-7

Dänisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-473111 | VHS-Studienhaus
12x, 21.2.–6.6., Do, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 102 € | **Iben Berg**

Dänisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 4. Max. 9 Personen.
A-473121 | VHS-Studienhaus
12x, 22.2.–7.6., Fr, 15:30–17 Uhr | 24 UStd |
152 € | **Iben Berg**

Dänisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 10/11. Max. 9 Personen.
A-473141 | VHS-Studienhaus
12x, 22.2.–7.6., Fr, 18:30–20 Uhr | 24 UStd |
152 € | **Iben Berg**

Dänisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Lehrbuch: Av, min arm! Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
A-473221 | VHS-Studienhaus
12x, 21.2.–6.6., Do, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 102 € | **Iben Berg**

Dänisch Grundstufe II (A2) Abschluss
Wiederholung und Festigung. Lehrbuch: Dansk for dig neu. Ab Lektion 15/16. Max. 9 Personen.
A-473281 | VHS-Studienhaus
12x, 22.2.–7.6., Fr, 17–18:30 Uhr | 24 UStd |
152 € | **Iben Berg**

Dänisch Oberstufe
Lehrbuch nach Absprache im Kurs. Max. 12 Personen.
A-473611 | VHS-Studienhaus
13x, 18.2.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 111 € | **Iben Berg**

Norwegisch

Lehrbuch
- Et år i Norge.
  Hempe Verlag, ISBN 3-934106-15-3

Norwegisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Et år i Norge. Ab Lektion 1.
A-474411 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–20.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 84 € | **Jennifer Janes**

Norwegisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Et år i Norge. Ab Lektion 21. Max. 12 Personen.
A-474451 | VHS-Studienhaus
13x, 4.2.–20.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 111 € | **Jennifer Janes**

Norwegisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrmaterial nach Absprache im Kurs. Max. 12 Personen.
A-474471 | VHS-Studienhaus
13x, 5.2.–21.5., Di, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 111 € | **Jennifer Janes**

Schwedisch

Lehrbücher
- Välkommna! Neu A1-A2
  Klett Verlag
  Lehrbuch ISBN 978-3-12-527951-3
  Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527952-0

Schwedisch Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4.
A-475121 | VHS-Studienhaus
17x, 11.2.–1.7., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Petra Lyon**

Schwedisch Grundstufe – 3. Semester
Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 9.
A-475131 | VHS-Studienhaus
16x, 24.1. – 6.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Marina Pertsjonok**

Schwedisch Grundstufe – 5. Semester
Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 13. Max. 12 Personen.
A-475151 | VHS-Studienhaus
17x, 12.2.–2.7., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Petra Lyon**

Schwedisch Grundstufe – 6. Semester
Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 15. Max. 12 Personen.
A-475161 | VHS-Studienhaus
17x, 12.2.–2.7., Di, 18:30–20 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Petra Lyon**

Schwedisch Aufbaustufe – 8. Semester
Kurs- und Übungsbuch „Välkomna tillbaka! Neu (B1)“. Ab Lektion 4. Max. 9 Personen.
A-475221 | VHS-Studienhaus
17x, 11.2.–1.7., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd | 215 € | **Petra Lyon**

Schwedisch – Oberstufe
Authentische Texte, Konversation und Vertiefung der Grammatik. Max. 12 Personen.
A-475611 | VHS-Studienhaus
16x, 24.1. – 6.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Marina Pertsjonok**

Finnisch

Lehrbücher
- Yksi kaksi kolme, Lehrbuch
  Hempen Verlag. ISBN 978-3-944312-12-5
- Yksi kaksi kolme 2, Lehrbuch
  Hempen Verlag. ISBN 3-934106-31-5

Finnisch zum Schnuppern
Sie haben Interesse an Finnisch und wollen es einmal ausprobieren? Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre ersten Wörter Finnisch zu erlernen.
A-476001 | VHS-Studienhaus
1 Abend, 24.5. Fr, 18-18:45 Uhr |
Arja Kuittinen

Finnisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 1.
A-476111 | VHS-Studienhaus
15x, 5.2.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr | 30 UStd |
96 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 6.
A-476121 | VHS-Studienhaus
14x, 7.2.–6.6., Do, 20–21:30 Uhr | 28 UStd |
90 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 2. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-476151 | VHS-Studienhaus
15x, 6.2.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 30 UStd |
128 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 8. Semester
A-476181 | VHS-Studienhaus
15x, 5.2.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 30 UStd |
128 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 11. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Teil 2. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
A-476211 | VHS-Studienhaus
15x, 6.2.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 30 UStd |
128 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Mittelstufe
Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene. Max. 12 Personen.
A-476511 | VHS-Studienhaus
14x, 7.2.–6.6., Do, 18:30–20 Uhr | 28 UStd |
119 € | **Arja Kuittinen**

Ungarisch

Lehrbuch
- Szituációk. Ein Ungarischlehrwerk für Anfänger.
  Hueber Verlag
  ISBN 978-3-19-005161-8

Ungarisch – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Szituációk. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-477111 | VHS Nippes
13x, 19.2.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 26 UStd |
111 € | **Fatime Pall**

Ungarisch – 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Szituációk. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
A-477121 | VHS Nippes
13x, 19.2.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 111 € | **Fatime Pall**

Türkisch

In den Bildungsurlauben und den Kompaktveranstaltungen werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache in konzentrierter Form auf den entsprechenden Niveaus vermittelt. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, in den Standardkursen einmal wöchentlich über mehrere Semester die türkische Sprache gründlich und systematisch zu lernen.

Lehrbuch
- Güle güle, Türkisch für Anfänger
  Max Hueber Verlag
  ISBN: 978-3-19-005234-4

Land und Leute

Türkisch Schnupperkurs
Sie haben Interesse an Türkisch und wollen es einmal ausprobieren? Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre ersten Wörter Türkisch zu erlernen.
A-478102 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei |
Haydar Köse

Bildungsurlaub

Türkisch Bildungsurlaub Stufe I (A1-1)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache vermittelt, damit Sie im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen zu ausgewählten Themen gegeben, die uns zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Güle güle, Türkisch für Anfänger. Ab Lektion 1.
A-478112 | VHS Lindenthal
5x, 11.3.–15.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
148 € | **BU** | **Linda Evrem**

Kompaktangebote

Türkisch Schnellkurs I für Anfänger
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 1.
A-478310 | VHS-Studienhaus
7x, 21.1.–11.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

A-478311 | VHS-Studienhaus
7x, 9.5.–4.7., Do, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

A-478317 | VHS-Studienhaus
7x, 8.7.–19.8., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs II für leicht Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 6.
A-478324 | VHS-Studienhaus
7x, 24.1.–14.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 6.
A-478325 | VHS-Studienhaus
7x, 25.3.–13.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs III für Fortgeschrittene
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 9.
A-478333 | VHS-Studienhaus
7x, 13.5.–1.7., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 9.
A-478334 | VHS-Studienhaus
7x, 21.3.–2.5., Do, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Haydar Köse**

Standardkurse

Türkisch Grundstufe I – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 1.
A-478410
15x, 21.1. – 20.5., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Linda Evrem**

A-478411 | VHS-Studienhaus
15x, 21.1.–13.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Linda Evrem**

A-478413 | VHS-Studienhaus
12x, 24.1.–2.5., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 77 € | **Cevahir Korkmaz**

Türkisch Grundstufe I – 2.Semester
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 5.
N-478421 | VHS Nippes
15x, 22.1.–21.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Cevahir Korkmaz**

Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 5.
A-478423 | VHS-Studienhaus
15x, 24.1.–23.5., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Seda Baran**

Türkisch Grundstufe I – 3. Semester
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 8.
A-478432 | VHS-Studienhaus
15x, 22.1.–21.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch Grundstufe I – 3.Semester
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 9.
A-478435 | VHS-Studienhaus
12x, 21.1.–29.4., Mo, 20–21 Uhr | 16 UStd |
104 € | **Linda Evrem**

Türkisch Grundstufe II – 1.Semester
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 12.
A-478512 | VHS-Studienhaus
15x, 22.1.–21.5., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch Mittelstufe (B2)
Für Teilnehmende, die die Stufe (B1) abgeschlossen haben.
N-478555 | VHS Nippes
15x, 22.1.–21.5., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Cevahir Korkmaz**

Prüfungen

Türkisch TELC B1 okul Prüfung
Anmeldeschluss: 16.5.2019
Diese Prüfung weist nach, dass Sie über gute muttersprachliche Kenntnisse des Türkischen verfügen und wird als Nachweis einer zweiten Fremdsprache für das Abitur anerkannt.
A-478930 | VHS-Studienhaus
28.6., Fr, 9–15 Uhr | 8 UStd | 85 €

Latein

Lehrbücher
Latinum, Ausgabe B
ISBN: 978-3-525-71403-4

Latein Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Latinum, Ausgabe B. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.
A-479211 | VHS-Studienhaus
15x, 28.1.–27.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Simon Lozo**

Latein Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B. Ab Lektion 7. Max. 9 Personen.
A-479221 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 30.1.–29.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Simon Lozo**

Latein Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B. Ab Lektion 19. Max. 9 Personen.
A-479241 | VHS-Studienhaus
15x, 29.1.–28.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Simon Lozo**

Latein Mittelstufe: Lektürekurs
Sueton, De vita Caesarum. Material wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.
A-479281 | VHS-Studienhaus
15x, 29.1.–28.5., Di, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch

Altgriechisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 32. Max. 9 Personen.
A-479341 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 30.1.–29.5., Mi, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch Mittelstufe – Lektürekurs
Herodot, Historien, Buch 1. Material wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.
A-479371 | VHS-Studienhaus
15x, 28.1.–27.5., Mo, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Simon Lozo**

Neugriechisch

Lehrbücher
- Pame! (A1)
  Hueber Verlag
  Kursbuch, ISBN 978-3-19-005404-6
  Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-025404-0
- Pame! (A2)
  Hueber Verlag:
  Kursbuch, ISBN 978-3-19-005462-6
  Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-02462-0

Zum Nachweis der Neugriechisch-Kenntnisse können Sie ein Zertifikat in vier verschiedenen Niveaustufen ablegen. Die Prüfungen bestehen aus einem mündlichen und schriftlichen Teil. Der Prüfungstermin ist einmal jährlich Mitte Mai. Die Prüfung findet extern statt. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Dozentinnen und Dozenten in den Kursen.

Neugriechisch für den Urlaub
In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Auch als Einstieg ins Neugriechische geeignet. Eigenes Lehrmaterial der Dozentin.
L-479401 | VHS Lindenthal
4x, 18.6. – 9.7., Di, 18 – 21 Uhr | 16 UStd |
52 € | **Konstantinia Siouli-Schöppe**

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 1.
L-479411 | VHS Lindenthal
14x, 12.2. – 4.6., Di, 17 – 18:30 Uhr |
28 UStd | 90 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 4/5.
A-479421 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 14.1.–6.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € | **Maria Badi**

Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 4.
L-479423 | VHS Lindenthal
14x, 12.2.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 7.
A-479431 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 11.2.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 90 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 1.
A-479441 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 11.2.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 90 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 5.
Max. 12 Personen.
A-479445 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 14.1.–6.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 119 € | **Maria Badi**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Lehrbuch: Kalimera. Griechisch für Anfänger. Ab Lektion 20. Danach Pame Band 2. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.
A-479457 | VHS-Studienhaus
14x, 21.1.–13.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 6. Teil
Pame! A2. Ab Lektion 7. Max. 9 Personen.
A-479461 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
13x, 6.2.–22.5., Mi, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 164 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 7. Teil
Pame! (A2). Ab Lektion 10/11.
Max. 12 Personen.
A-479463 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
14x, 28.1.–20.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 119 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Mittelstufe I (B1) 5. Teil
Epikoinoneiste ellinika 2. Ab Lektion 17.
Max. 9 Personen.
A-479475 | VHS-Studienhaus
14x, 21.1.–13.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 1. Teil
Lehrbuch: Epikoinoniste Ellinika 2.
Ab Lektion 19. Max. 9 Personen.
L-479481 | VHS Lindenthal
14x, 12.2.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 177 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 2. Teil
Epikoinoniste ellinika 2. Ab Lektion 20.
Max. 9 Personen.
A-479485 | VHS-Studienhaus
14x, 24.1.–16.5., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Petros Chatzikaloudis**

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 5. Teil
Epikoinoniste ellinika 3. Ab Lektion 13.
Max. 9 Personen.
A-479493 | VHS-Studienhaus
14x, 24.1.–16.5., Do, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Petros Chatzikaloudis**

Russisch

Wer noch nie Russisch gelernt hat, der kann in mehreren Semestern Grundkenntnisse des Alphabets, der Aussprache und der Grammatik erwerben. In der Mittel- und Oberstufe können Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation und Lektüre erweitern.

Lehrbücher
- MOCT 1 (A1-A2)
  Lehrbuch für Anfänger, Klett Verlag
  978-3-12-527640-6
  Arbeitsbuch, Klett Verlag
  978-3-12-527641-3
- MOCT 2 (B1)
  Lehr- und Arbeitsbuch (in einem Band)
  Klett Verlag ISBN 978-3-12-527560-7

Russisch Wochenende – Einführung in die Schrift
Sie erhalten kompakt eine Einführung in die russische Schrift und Aussprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Wochenende dient als Einstieg in die Standardkurse und Schnellkurse des Russischen. Eigenes Lehrmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen.
A-481011 | VHS-Studienhaus
16.2., 17.2., Sa, So, 9–15 Uhr | 14 UStd |
69 € | **WE** | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Russisch Intensivkurs (A1) 2. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6.
A-481061 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 30.1.–5.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
64 UStd | 205 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Russisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
A-481111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 21.1.–17.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch für Anfänger. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
A-481121 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 31.1.–6.6., Do, 17–18:30 Uhr |
28 UStd | 119 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
A-481123 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 23.1.–12.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6. Max. 9 Personen.
A-481131 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
15x, 29.1.–4.6., Di, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
A-481133 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 8. Max. 9 Personen.
A-481141 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 28.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Lehrbuch: Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
A-481143 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 12. Max. 9 Personen.
A-481147 | VHS-Studienhaus
15x, 1.2.–7.6., Fr, 9–10:30 Uhr | 30 UStd |
189 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Russisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 12. Max. 12 Personen.
A-481151 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1.–27.6., Do, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 15. Max. 12 Personen.
A-481161 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1.–27.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 17. Max. 12 Personen.
A-481171 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 23.1.–12.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil
Lehrbuch nach Absprache im Kurs.
Max. 9 Personen.
A-481211 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
15x, 29.1.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Lehrbuch: Jasno. B1. Ab Lektion 1.
Max. 12 Personen.
A-481213 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil
Lehrbuch: Klutschi 2. Ab Lektion 4.
Max. 9 Personen.
A-481231 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 31.1.–6.6., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Russisch Aufbaustufe (B1) 5. Teil
Lehrbuch: Jasno B1. Russisch für Fortgeschrittene. Ab Lektion 6. Max. 9 Personen.
A-481251 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 31.1.–6.6., Do, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Russisch Mittelstufe (B2) 6. Teil
Lehrbuch nach Absprache im Kurs.
Max. 9 Personen.
A-481361 | Berufskolleg, Lindenstr. 78,
50674 Köln
14x, 28.1.–20.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Aljona Schubert**

Russisch Oberstufe (C1) 2. Teil
Authentische Texte, Konversation und grammatische Übungen. Max. 9 Personen.
A-481621 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 30.1.–22.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 177 € | **Aljona Schubert**

Russisch Oberstufe (C1) 3. Teil
Lehrbuch: Dalsche Russisch Oberstufe.
Ab Lektion 4. Max. 9 Personen.
A-481631 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 28.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Dr. Natalia Lisitsyna**

Polnisch

Polnisch für den Urlaub
Sie erhalten eine Einführung in die polnische Sprache, um sich während Ihres Aufenthalts in Polen besser verständigen zu können. In 28 Unterrichtsstunden werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Bestimmte Alltagssituationen (Einkaufen, Reisen, Essen gehen) werden geübt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
A-482105 | VHS-Studienhaus
4x, 11.5.–19.5., Sa, So, 10–16 Uhr |
28 UStd | 104 € | **WE** | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 1.
L-482111 | VHS-Studienhaus
20x, 17.1.–4.7., Do, 17–18:30 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Grazyna Emmerling**

L-482114 | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 2.7., Di, 18:30 – 20 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Eliza Stehr**

Polnisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 3.
L-482121 | VHS Lindenthal
20x, 14.1.–24.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
L-482131 | VHS Lindenthal
20x, 14.1.–24.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
A-482141 | VHS-Studienhaus
20x, 15.1.–25.6., Di, 17–18:30 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
A-482151 | VHS-Studienhaus
20x, 15.1.–25.6., Di, 20–21:30 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 7. Semester
„Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 14.
A-482171 | VHS-Studienhaus
20x, 17.1.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 9. Semester
Polski, krok po kroku. Ab Lektion 15. Max. 12 Personen.
L-482183 | VHS Lindenthal
20x, 14.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 11. Semester
Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 25. Max. 12 Personen.
A-482185 | VHS-Studienhaus
20x, 17.1.–4.7., Do, 20–21:30 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Mittelstufe
Polski, krok po kroku. Band 2. Ab Lektion 12. Max. 12 Personen.
A-482191 | VHS-Studienhaus
20x, 15.1.–25.6., Di, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Grazyna Emmerling**

Tschechisch

Tschechisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-482211 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
L-482221 | VHS Lindenthal
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt.“ Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
L-482241 | VHS Lindenthal
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt.“ Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.
A-482251 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch nach Absprache im Kurs.
Max. 9 Personen.
L-482281 | VHS Lindenthal
15x, 22.1.–21.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 189 € | **Dr. Karel Diviš**

Kroatisch

Kroatisch für den Urlaub
Intensivkurs am Wochenende
Sie erhalten eine Einführung in die kroatische Sprache, um sich während Ihres Aufenthalts in Kroatien besser verständigen zu können. In 28 Unterrichtsstunden werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Bestimmte Alltagssituationen (Einkaufen, Reisen, Essen gehen) werden geübt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
A-482505 | VHS-Studienhaus
4x, 16.3.–6.4., Sa, 10–16 Uhr | 28 UStd |
104 € | **WE** | **Sandra Behramovic**

Kroatisch – Grundstufe 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Dobro dosli 1. Lehrbuch. Ab Lektion 1.
A-482513 | VHS-Studienhaus
16x, 21.1.–27.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Dragica Mikulic**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Dobro dosli 1. Lehrbuch. Ab Lektion 1.
A-482515 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
16x, 24.1.–6.6., Do, 20–21:30 Uhr |
32 UStd | 103 € | **Marica Vernazza**

Kroatisch – Grundstufe 2. Semester
Lehrbuch: Dobro dosli 1. Lehrbuch.
Ab Lektion 6.
A-482521 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 23.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Marica Vernazza**

Kroatisch – Grundstufe 3. Semester
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
A-482531 | VHS-Studienhaus
17x, 21.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Dragica Mikulic**

Kroatisch – Grundstufe 5. Semester
Lehrbuch: Dobro dosli 1. Lehrbuch.
Ab Lektion 13. Max. 12 Personen.
A-482551 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 23.1.–5.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 145 € | **Marica Vernazza**

Kroatisch – Grundstufe 8. Semester
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 12.
Max. 12 Personen.
A-482573 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 20.2.–3.7., Mi, 17–18:30 Uhr | 34 UStd |
145 € | **Sandra Behramovic**

Kroatisch – Mittelstufe
Wiederholung der Grammatik, Lektüre mittelschwerer Texte und Konversation. Muttersprachler, die Ihre Grammatik auffrischen wollen, sind willkommen. Max. 9 Personen.
A-482585 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 20.2.–3.7., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 215 € | **Sandra Behramovic**

Kroatisch – Oberstufe
Literarischer Kreis. Lektüre authentischer Texte, Wiederholung der Grammatik und Konversation. Max. 9 Personen.
A-482593 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
17x, 20.2.–3.7., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 215 € | **Sandra Behramovic**

Hebräisch

Hebräisch Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch nach Absprache im Kurs.
A-484121 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 22.1.–14.5., Di, 17–18:30 Uhr |
28 UStd | 90 €

Hebräisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Ivrit mi-Bereshit. Ab Seite 60.
Max. 12 Personen.
A-484131 | VHS-Studienhaus
13x, 5.2.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 26 UStd |
111 € | **Eynat Bellinger**

Hebräisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Ivrit mi-Bereshit.
Max. 12 Personen.
A-484141 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
14x, 22.1.–14.5., Di, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 119 €

Hebräisch 17. Semester
Lehrbuch nach Absprache im Kurs.
Max. 12 Personen.
A-484193 | VHS-Studienhaus
13x, 5.2.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 26 UStd |
111 € | **Eynat Bellinger**

Arabisch

In den Schnell- und Standardkursen werden Ihnen die Grundlagen der arabischen Hochsprache und Schrift vermittelt.

Lehrbuch
Salam! neu A1-A2
Arabisch für Anfänger – Kursbuch
ISBN 978-3-12-528835-5

Arabisch – Einführung in die Schrift
Sie erhalten kompakt eine Einführung in die arabische Schrift und Aussprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Wochenende dient als Ergänzung zu den Standardkursen der arabischen Hochsprache. Eigenes Material des Dozenten. Max. 12 Personen.
A-484211 | VHS-Studienhaus
3x, 15.2.–17.2., Fr, 15.2., 18–21 Uhr,
Sa, 16.2., So, 17.2., 9–16 Uhr | 20 UStd |
98 € | **WE** | **Abdelmajid Ladhari**

Arabisch am Wochenende I
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 1.
A-484221 | VHS-Studienhaus
9x, 9.2.–6.4., Sa, 14–15:30 Uhr | 18 UStd |
58 € | **WE** | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch am Wochenende II
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger“. Kursbuch. Ab Lektion 2.
A-484223 | VHS-Studienhaus
9x, 9.2.–6.4., Sa, 15:45–17:15 Uhr |
18 UStd | 58 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende III
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger“. Kursbuch. Ab Lektion 3.
Max. 12 Personen.
A-484225 | VHS-Studienhaus
9x, 9.2.–6.4., Sa, 11:45–13:15 Uhr |
18 UStd | 77 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende X
Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 13. Max. 12 Personen.
A-484227 | VHS-Studienhaus
9x, 9.2.–6.4., Sa, 10–11:30 Uhr | 18 UStd |
77 € | **WE** | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch Schnellkurs für Fortgeschrittene
Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 3.
A-484235 | VHS-Studienhaus
10x, 6.2.–10.4., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 1.
A-484241 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 28.1.–6.5., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 77 € | **Abdelmajid Ladhari**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 1.
A-484243 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 29.1.–7.5., Di, 17–18:30 Uhr | 24 UStd |
77 € | **Abdelmajid Ladhari**

Arabisch 2. Semester
Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 2. Max. 12 Personen.
A-484245 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 28.1.–6.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 102 € | **Abdelmajid Ladhari**

Arabisch 3. Semester
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.
A-484247 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 28.1.–6.5., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 102 € | **Abdelmajid Ladhari**

Arabisch 4. Semester
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2. Ab Lektion 6. Max. 12 Personen.
A-484251 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 29.1.–7.5., Di, 18:30–20 Uhr | 24 UStd |
102 € | **Abdelmajid Ladhari**

Arabisch Mittelstufe
Für Fortgeschrittene. Lektüre, Landeskunde und Konversation. Max. 12 Personen.
A-484271 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 29.1.–7.5., Di, 20–21:30 Uhr | 24 UStd |
102 € | **Abdelmajid Ladhari**

Persisch

In den Kursen erhalten Sie eine Einführung in die persische Standardsprache (Farsi) und Schrift.

Lehrbuch
- Wir lernen Persisch, Band 1
  Zabihollah Sarmadian
  ISBN 978-3-00-037849-2

Persisch zum Schnuppern
Sie haben Interesse an Persisch (Farsi) und wollen es einmal ausprobieren? Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre ersten Wörter Persisch zu erlernen.
A-484301 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Zabihollah Sarmadian

Persisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 1.
A-484313 | VHS-Studienhaus
20x, 15.1.–25.6., Di, 20–21:30 Uhr |
40 UStd | 128 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 8. Max. 12 Personen.
A-484321 | VHS-Studienhaus
20x, 17.1.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 10. Max. 9 Personen.
A-484331 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 16.1.–5.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 13. Max. 9 Personen.
A-484341 | VHS-Studienhaus
18x, 14.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 14. Max. 9 Personen.
A-484351 | VHS-Studienhaus
18x, 17.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 2. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.
A-484361 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 16.1.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 2. Ab Lektion 4.
Max. 9 Personen.
A-4843365 | VHS-Studienhaus
18x, 14.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 1. Semester
Wochenendseminar
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-484391 | VHS-Studienhaus
11x, 19.1.–6.4., Sa, 10–13 Uhr | 44 UStd |
216 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 9. Max. 9 Personen.
A-484395 | VHS-Studienhaus
10x, 4.5.–13.7., Sa, 10–13 Uhr | 40 UStd |
290 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Armenisch

Armenisch Grundstufe – 8. Semester
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 7 Semestern. Lehrmaterial nach Absprache im Kurs. Max. 9 Personen.
A-484378 | VHS-Studienhaus
14x, 2.2.–18.5., Sa, 11–13:15 Uhr | 42 UStd |
265 € | **WE** | **Hasmik Hakopjan**

Kurdisch

Kurdisch (Kurmanci) Schnupperkurs
Navé te Çi ye? Navé min Azade. „Wie ist Dein Name? Mein Name ist Azad.“ Dies und anderes werden Sie an diesem Schnupperabend kennen lernen und feststellen, dass Kurdisch eine indoeuropäische Sprach ist und Ähnlichkeiten mit der deutschen Sprache hat.
A-484412 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei |
Sahin Kürküt

Kurdisch (Kurmanci) A1-2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Wir erlernen im kommunikativen Unterricht einen Basis-Wortschatz zur Verständigung. Korrekte Grammatikstrukturen werden vermittelt und erste Texte gelesen und verstanden.
A-484422 | VHS-Studienhaus
15x, 23.1.–22.5., Mi, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) A2-2
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (max. 12 Teilnehmende)
A-484425 | VHS-Studienhaus
15x, 21.1.–20.5., Mo, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 125 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Bildungsurlaub A 2
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sich im beruflichen Alltag mit Menschen aus Kurdistan verständigen wollen (Lehrer, Sozialarbeiter...)oder die im Bereich Migration/Integration arbeiten. Wir üben: einfache Gespräche im beruflichen Alltag, Termine vereinbaren, einfache Briefe/Postkarten verfassen, Wünsche äußern, um alltägliche Dinge bitten.
A-484483-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.3.–29.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 148 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch für Muttersprachler (Kurmanci) B1
A-484496 | VHS-Studienhaus
15x, 22.1.–21.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 125 € | **Vehbi Gencer**

Zaza

Zaza für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen
Die Zaza sind eine Bevölkerungsgruppe in Ostanatolien. Sie zählen ungefähr drei bis vier Millionen Menschen, von denen zwei bis drei Millionen Zazaisch als Muttersprache sprechen und 150-200 000 in Deutschland leben. Wir erlernen Grundlagen des Zazaischen. Der Wortschatz wird erweitert und einfache Redewendungen werden vermittelt. Der Dozent ist Hesene Reqaza.
A-484615 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 29.1.–28.5., Di, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Hasan Öztürk**

Chinesisch

In den Kursen wird die chinesische Hochsprache (Pekinger Dialekt) vermittelt. Sie lernen – zunächst in lateinischer Umschrift – elementare Redewendungen sowie die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die chinesischen Schriftzeichen.

Lehrbücher
- Das Neue Praktische Chinesisch – Lehrbuch 1
  Verlag Chinabooks E. Wolf
  ISBN 978-3-905816-00-6
- Das Neue Praktische Chinesisch – Lehrbuch 2
  Verlag Chinabooks E. Wolf
  ISBN 978-3-905816-02-0

Chinesisch zum Schnuppern
Sie haben Interesse an Chinesisch und wollen es einmal ausprobieren? Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre ersten Wörter Chinesisch zu erlernen.
A-486101 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Navci Nabuqi

Chinesisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.
A-486111 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 24.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Navci Nabuqi**

A-486113 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 7.2.–13.6., Do, 17–18:30 Uhr |
30 UStd | 96 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 5.
A-486121 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
19x, 23.1.–19.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
38 UStd | 122 € | **Navci Nabuqi**

Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 6. Max. 12 Personen.
A-486123 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 7.2.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 3. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 8. Max. 9 Personen.
A-486131 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 5.2.–4.6., Di, 17–18:30 Uhr | 30 UStd |
189 € | **Hengqian Ma**

„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 7.
A-486133 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
17x, 24.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd | 109 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 4. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 11. Max. 9 Personen.
A-486143 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 5.2.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 30 UStd |
189 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 5. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 1. Ab Lektion 14. Max. 9 Personen.
A-486151 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
15x, 6.2.–5.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 30 UStd |
189 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 7. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 2. Ab Lektion 18. Max. 9 Personen.
A-486163 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
19x, 23.1.–19.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
38 UStd | 240 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 9. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch.“
Lehrbuch 2. Ab Lektion 20. Max. 9 Personen.
A-486183 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 10. Semester
Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 2. Ab Lektion 23. Max. 9 Personen.
A-486187 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
19x, 23.1.–19.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
38 UStd | 240 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 14. Semester
„Das Neue Praktische Chinesisch."
Lehrbuch 3. Ab Lektion 29. Max. 9 Personen.
A-486193 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
18x, 22.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 227 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Oberstufe
Lese- und Hörverständnis, Schrift und Konversation werden geübt.
Lehrbuch: Ziel HSK 4 – Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik – Teil 2. Ab Lektion 13. Max. 12 Personen.
A-486195 | VHS-Studienhaus
16x, 7.2.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 136 € | **Yan Zhao**

Japanisch

In den Japanisch-Kursen werden Ihnen mit Hilfe der lateinischen Umschrift elementare Redewendungen sowie Grundkenntnisse der Aussprache und Grammatik vermittelt. Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die japanische Schrift (Kanji-Zeichen).

Lehrbuch
- Minna no Nihongo
  (Haupttextbuch: Kanji-kana Version)
  ISBN 4-88319-102-8

Japanisch Schreibkurs Kanji
Einführung in die Kanji-Schrift. Eigenes Material der Dozentin. Max. 9 Personen.
A-486203 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
19x, 21.1.–24.6., Mo, 17:45–18:30 Uhr |
19 UStd | 120 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.
A-486211 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 7.
A-486221 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
19x, 21.1.–24.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd | 122 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
A-486223 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
18x, 24.1. – 27.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 6. Semester
Minna no Nihongo. Ab Lektion 18. Max. 12 Personen.
A-486255 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
20x, 23.1.–26.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 12. Semester
Minna no Nihongo. Band I. Ab Lektion 28. Max. 12 Personen.
A-486275 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
20x, 23.1.–26.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 170 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 24. Semester (B1.1)
Minna no Nihongo, Band II. Ab Lektion 47. Max. 12 Personen.
A-486283 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
19x, 21.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd | 162 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 30. Semester (B1.2)
Minna no Nihongo – Chuukyuu I. Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
A-486297 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
15x, 5.2.–4.6., Di, 18:30–20 Uhr | 30 UStd |
128 € | **Takeo Heinen**

Thailändisch

Lehrbücher
- Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2
  Metta Verlag, ISBN 3-00-007980-7

Thailändisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2." Ab Lektion 1.
A-486311 | VHS-Studienhaus
18x, 14.1.–3.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2." Ab Lektion 8:
A-486321 | VHS-Studienhaus
18x, 17.1.–13.6., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 116 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2. Ab Lektion 14. Max. 12 Personen.
A-486331 | VHS-Studienhaus
18x, 14.1.–3.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 5. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen.
A-486351 | VHS-Studienhaus
18x, 17.1.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch – 14. Semester
A-486385 | VHS-Studienhaus
18x, 14.1.–3.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd | 153 € | **Apiradee Schiederich**

100 JAHRE 1919-2019
MIT UNS LERNEN
VHS

Koreanisch

Koreanisch zum Schnuppern
Sie haben Interesse an Koreanisch und wollen es einmal ausprobieren? Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre ersten Wörter Koreanisch zu erlernen.
A-4866001 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Jung-Eun Lee-Neumann

Koreanisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch für Anfänger leicht gemacht." Ab Lektion 1.
A-486611 | VHS-Studienhaus
10x, 8.5.–10.7., Mi, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 64 € | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Wochenendseminar
A-486617 | VHS-Studienhaus
16.2., 17.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
60 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Koreanisch für Anfänger leicht gemacht." Ab Lektion 5.
A-486621 | VHS-Studienhaus
9x, 25.1.–29.3., Fr, 18:30–20 Uhr | 18 UStd |
58 € | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: „Koreanisch für Anfänger leicht gemacht." Ab Lektion 10.
A-486631 | VHS-Studienhaus
9x, 10.5.–5.7., Fr, 18:30–20 Uhr | 18 UStd |
58 € | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch – Grundstufe 3. Semester
Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger." Ab Lektion 9. Max. 12 Personen.
A-486633 | VHS-Studienhaus
10x, 23.1.–27.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 20 UStd |
85 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch – Grundstufe 4. Semester
Lehrbuch: „Koreanisch für Anfänger leicht gemacht." Ab Lektion 15. Max. 9 Personen.
A-486641 | VHS-Studienhaus
9x, 25.1.–29.3., Fr, 17–18:30 Uhr | 18 UStd |
114 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger." Ab Lektion 15. Max. 12 Personen.
A-486643 | VHS-Studienhaus
10x, 8.5.–10.7., Mi, 20–21:30 Uhr | 20 UStd |
85 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch – Grundstufe 5. Semester
Lehrbuch nach Absprache. Max. 9 Personen.
A-486651 | VHS-Studienhaus
9x, 10.5.–5.7., Fr, 17–18:30 Uhr | 18 UStd |
114 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch 978-89-7699-862-0. Ab Lektion 6. Max. 9 Personen.
A-486671 | VHS-Studienhaus
10x, 23.1.–27.3., Mi, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 126 € | **Jung-Eun Lee-Neumann**

Hindi

Hindi Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Hindi ist eine indoeuropäische Sprache, die besonders in Nord- und Zentralindien gesprochen wird. Englisch, Chinesisch und Spanisch gehört Hindi zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. Neben einer Einführung in Grammatik und Schrift wird im Kurs das gesprochene Hindi im Vordergrund stehen, damit Sie schnell erste Sätze sprechen können. Lehrbuch: Hindi bolo! Hindi für Deutschsprachige 1.
A-486763 | VHS-Studienhaus
15x, 12.3.–9.7., Di, 20–21:30 Uhr | 30 UStd |
96 € | **Cora Gäbel**

Hindi Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Hindi bolo! Hindi für Deutschsprachige 1. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.
A-486767 | VHS-Studienhaus
15x, 11.3. – 8.7., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
30 UStd | 128 € | **Cora Gäbel**

Rautenstrauch-Joest-Museum
Kulturen der Welt

Cäcilienstraße 29-33 · 50667 Köln
www.facebook.com/rjmkoeln
www.museenkoeln.de/rjm

Dienstag - Sonntag: 10 - 18 Uhr
Donnerstag: 10 - 20 Uhr
Montag: geschlossen

Berufliche Bildung

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569282
persönlich: VHS im KOMED (siehe Seite 19)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15).

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

Frau Brands
Tel. (0221) 221-33959

Frau Roches
Tel. (0221) 221-23679

Nicht abgebildet:
Frau Marnitz
Tel. (0221) 221-22931

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

Herr Heints
Tel. (0221) 221-23686
Programmbereichsleitung

Herr Busch
Tel. (0221) 221-23693
EDV/Multimedia

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung, Kooperationsprojekte mit Schulen, EDV/Multimedia, Mathematik

N.N.
Tel. (0221) 221-24433
Management, Wirtschaft, Kommunikation, Finanz- und Rechnungswesen, Medien, Journalismus, Film, Fernsehen

EDV / Multimedia 231

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows 231
Rund um Android 236
Rund um Apple 238
Internet und Social Media 240
Tastschreiben am PC 241
Office (Fit fürs Büro) 242
Textverarbeitung 244
Tabellenkalkulation 245
Präsentationen 249
Kommunikation 252
Datenbanken 253
Projektmanagement 255
Geschäftsgrafiken / Visualisierung 255
CAD – Computer Aided Design 256
Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik 256
Videoschnitt 260
Audibearbeitung und Musikproduktion 262
Webdesign und -programmierung 263
Linux 267
Windows Netzwerke 267
Programmiersprachen 268

Medien 274

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation 274
Social Media 277
Journalismus 279
Fernsehen / Film / Video 280
Medienkompetenz / Digitale Kompetenz 283

Kommunikation / Management Büro / Wirtschaft/ 286

Beratung, Coaching, Supervision und Training 286
Rhetorik und Kommunikationstraining 290
Existenzgründung 297
Bewerbungstraining und Berufsorientierung 298
Personalmanagement, Führungskräftetrainings und Teamentwicklung 300
Projekt- und Veranstaltungsmanagement 304
Büro- und Arbeitsorganisation, Zeitmanagement 305
Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen 305

Mathematik 311

Firmenschulungen 313

Lehrerfortbildungen 316

Bildungspartner Schule – VHS 317

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende 318

Weitere Fortbildungen 320

Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) 320

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 321

Die VHS Köln verwendet IT-Schulungsunterlagen von **Herdt**

EDV / Multimedia

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die IT/Multimediaseminare der VHS Köln werden von qualifizierten und kompetenten Trainerinnen und Trainern 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. 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? Wir informieren Sie gerne!

Angebotsformen / -struktur

Um den Zeitbedürfnissen und Interessen der verschiedenen Gruppen von Teilnehmenden gerecht zu werden, gibt es:

- Infoveranstaltungen
- Für jeden Interessenten offene drei bis fünftägige Kompaktveranstaltung im Tagesbereich, die in der Regel auch als Bildungsurlaub nach dem AwbG (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
- 1 – 2 ganztägige Veranstaltungen werktags
- Intensivseminare in einer Woche (Kompaktkurse abends oder vormittags)
- Wochenendseminare

Im PC-Einsteigerbereich bieten wir zudem Seminare ausschließlich für ältere Lerner (Menschen ab 60).

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 „eigenen" Rechner. Hierbei kann die Lehrkraft auf eine professionelle technische Ausstattung (interaktive Activ-Boards, 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 (max. 12 Teilnehmende), 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. 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, bieten wir auf Empfehlung der Lehrkraft und in Rücksprache mit der Fachbereichsleitung eine kostenlose Umbuchung in das passende Angebot an.

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.

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 Bildungsschecks und Bildungsprämiengutscheine. Informationen zu diesen Fördermöglichkeiten finden Sie am Anfang dieses Heftes.

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows

Kursberatung

Welcher Computer Kurs ist der Richtige für mich?

Kostenlose Info-Veranstaltung / Beratung

Hier erhalten Sie Informationen zu Angeboten, Kursinhalten und Zielen, Eingangsvoraussetzungen und Anwendungsmöglichkeiten der erworbenen Kenntnisse im beruflichen und privaten Bereich.

A-520003 | VHS im KOMED
11.1., Fr, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Andreas Matzdorf

Angebote „älter und aktiv"

Erste Schritte am eigenen Laptop für Menschen ab 60

Kurs am Vormittag

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
- neue Ordner anlegen
- Dateien suchen
- erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: eigenes Laptop mitbringen, ansonsten werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

A-520404 | VHS im KOMED
6x, 23.1.–27.2., Mi, 10–13:15 Uhr |
24 UStd | 131 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-520405 | VHS im KOMED
6x, 15.5.–19.6., Mi, 10–13:15 Uhr |
24 UStd | Schulungsunterlagen: 18 €, zzgl. Entgelt: 131 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag
A-520457 | VHS im KOMED
6x, 22.1.–26.2., Di, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 131 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

A-520460 | VHS im KOMED
6x, 27.2.–3.4., Mi, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 131 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-520461 | VHS im KOMED
6x, 17.4.–29.5., Mi, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 131 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-520462 | VHS im KOMED
6x, 22.8.–26.9., Do, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 131 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Erste Schritte am PC mit Windows 10 für Menschen ab 60

Sie wollen nicht mehr von der digitalen Welt ausgeschlossen sein? In diesem Kurs erwerben Sie die Basiskenntnisse, um Ihren Computer mit dem Betriebssystem Windows 10 im Alltag stressfrei nutzen zu können.

Inhalte:
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten von Programmen
- Umgang mit der Windows-Oberfläche
- Daten speichern
- neue Ordner anlegen
- Dateien suchen
- erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

A-520502 | VHS im KOMED
6x, 29.4.–3.6., Mo, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | Schulungsunterlagen: 18 €, zzgl. Entgelt: 107 € | **S** | **Bernd Peuler**

Sicherer werden im Umgang mit dem eigenen Laptop!

Ein Trainingskurs am Vormittag für Menschen ab 60

Sie haben einen Erste Schritte Kurs bei der VHS Köln besucht und wollen das Erlernte in Übungen festigen und dadurch sicher 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 7, Windows 8.1 oder Windows 10) gearbeitet. Alternativ stehen auch die Computer der VHS zur Verfügung.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Kurs „Erste Schritte am Computer/eigenem Laptop“ oder vergleichbare Kenntnisse.

A-520703 | VHS im KOMED
4x, 31.1.–21.2., Do, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

A-520704 | VHS im KOMED
4x, 28.8.–18.9., Mi, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Ein Trainingskurs am Nachmittag für Menschen ab 60

A-520756 | VHS im KOMED
4x, 2.5.–23.5., Do, 13:30–16:45 Uhr | 16 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

A-520757 | VHS im KOMED
4x, 7.5.–28.5., Di, 13:30–16:45 Uhr | 16 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Bernd Peuler**

Windows 10 vertieft – Kurs für Menschen ab 60

Nachmittagskurs

Sie haben an dem Einstiegskurs „Erste Schritte am PC“ teilgenommen und möchten weitere Möglichkeiten kennen lernen? In diesem Kurs werden alltägliche Aufgaben, wie z. B. das Brennen einer CD, das Sichern von Daten, das Installieren von Programmen und die persönliche Anpassung des Betriebssystems gezeigt.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagenwissen „Erste Schritte am PC“ oder vergleichbar.

A-520758 | VHS im KOMED
9.4., 16.4., Di, 13:30–16:45 Uhr | 8 UStd | 49 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jochen Eikmeier**

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

Computer Club 60+

Kurs am Vormittag

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 mindestens zwei Computerkursen für Leute ab 60 an der Volkshochschule Köln inklusive Einführung ins Internet.

A-520809 | VHS im KOMED
7x, 11.1.–5.7., Fr, 9:30–12:45 Uhr | 28 UStd | 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

A-520810 | VHS im KOMED
7x, 25.1.–19.7., Fr, 9:30–12:45 Uhr | 28 UStd | 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

A-520811 | VHS im KOMED
7x, 22.1.–16.7., Di, 10–13:15 Uhr | 28 UStd | 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

A-520812 | VHS im KOMED
6x, 29.1.–2.7., Di, 10–13:15 Uhr | 24 UStd | 108 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Bernd Peuler**

Kurs am Nachmittag

A-520903 | VHS im KOMED
7x, 11.1.–19.7., Fr, 13:30–16:45 Uhr | 28 UStd | 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

Kurs am Vormittag und Nachmittag

A-520904 | VHS im KOMED
7x, 18.1.–5.7., Fr, 13:30–16:45 Uhr, Fr, 9:30–12:45 Uhr | 28 UStd | 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

A-520905 | VHS im KOMED
4x, 25.1.–26.4., Fr, 13:30–16:45 Uhr, Fr, 9:30–12:45 Uhr | 16 UStd | 72 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 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 10 an. Teilnehmende, die noch Windows Vista oder Windows 7 bzw. Windows 8 auf dem eigenen Rechner nutzen, können ohne Probleme teilnehmen und werden vom Kurs profitieren.
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.
Teilnehmende, die Windows gestengesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten so oder so ihr Gerät mitbringen.
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 10

Vormittagskurs
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.
A-521254 | VHS im KOMED
5x, 14.3.–11.4., Do, 9–12:15 Uhr | 20 UStd | 89 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

A-521255 | VHS im KOMED
5x, 2.9.–30.9., Mo, 9–12:15 Uhr | 20 UStd | 89 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

Vormittagsintensivkurs
A-521256 | VHS im KOMED
5x, 6.5.–10.5., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr | 20 UStd | 89 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

Abendintensivkurs
A-521257 | VHS im KOMED
5x, 8.7.–12.7., Mo–Fr, 18–21:15 Uhr | 20 UStd | 89 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

Windows 10 – Grundlagen

Wochenendseminar
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 10? Dann sind Sie hier richtig.
(Absoluten Computeranfängern empfehlen wir alternativ die Seminare „Erste Schritte am PC.)
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
- **Demonstration:** Einsatz auf Mobilgeräten unter Verwendung eines Tablet

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
A-521305 | VHS im KOMED
23.2., 24.2., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-521306 | VHS im KOMED
27.4., 28.4., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-521308 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Grundlagen Windows und Einführung in Word

Bildungsurlaub
Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.
Inhalte:
- Windows 10 und Word 2016 Oberfläche
- Starten von Programmen, Arbeiten mit Fenstern
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Dateien und Texten
- Grundlagen der Textverarbeitung (Zeichen- und Absatzformatierung)
- Textgestaltung in Word 2016 mit Listen, Rahmen und Tabellen
- Seitengestaltung in Word 2016 mit Grafiken, Kopf- und Fußzeilen und weiteren Möglichkeiten

Voraussetzungen: Umgang mit der Maus und Basiskenntnisse der Tastatur.
A-521583-BU | VHS im KOMED
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr | 35 UStd | 180 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

A-521584-BU | VHS im KOMED
5x, 22.7.–26.7., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr | 35 UStd | 180 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

Modul 1 – Auf Windows 10 umsteigen

Praxisworkshop am eigenen Laptop
Sie haben einen Laptop mit Windows 7 oder Windows 8 und möchten auf Windows 10 umsteigen? Wir sichern Ihr System und erarbeiten zusammen den Umstieg. Dabei werden die verschiedenen Versionen von Windows 10 erläutert. Wir aktivieren Ihr neues Windows und klären die Update-Fragen! Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie Ihr Laptop mit!
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.
A-521601 | VHS im KOMED
12.3., Di, 18:30–21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Modul 2 – Windows 10 optimieren

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und möchten Windows 10 optimieren? Wir installieren und deinstallieren Apps um Ihr System zu verbessern, z.B. das klassische Startmenü aus Windows 7 oder verschlüsseln Ihren Laptop mit Veracrypt etc. Wir erarbeiten die Möglichkeiten der Powershell zum Optimieren. Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie ihr Laptop mit!
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.
A-521602 | VHS im KOMED
19.3., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Modul 3 – Windows 10 verwalten

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und möchten in die Verwaltung des Systems einsteigen? Wie partitioniere ich richtig? Wir erarbeiten eine sinnvolle Partitionierung und setzen ein Systemlaufwerk und ein Datenlaufwerk. Außerdem besprechen wir die Benutzerkontensteuerung und setzen ein Konto Admin und ein Konto User. Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie ihr Laptop mit!
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.
A-521603 | VHS im KOMED
26.3., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Modul 4 – Windows 10 aufräumen

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und benötigen Platz auf Ihrer Partition? Wir räumen das System mit der Windows-eigenen Datenträgerbereinigung auf. Worauf müssen Sie dabei achten? Wir reduzieren den Platzbedarf der Windows-Systemdateien. Außerdem Tipps und Tricks für Notebooks mit wenig Speicher. Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie ihr Laptop mit!
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.
A-521604 | VHS im KOMED
2.4., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Modul 5 – Windows 10 reparieren

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und Ihr System „klemmt"? Wir besprechen die „Problembehandlung" von Windows 10. Wir installieren eine App, die die neusten Treiber herunterlädt und installiert. Wir besprechen die System-Wiederherstellungspunkte. Wir reparieren die Systemdateien und setzen Ihr System zurück.
Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie ihr Laptop mit!
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.
A-521605 | VHS im KOMED
9.4., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Modul 6 – Windows 10 absichern

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und möchten Ihr System absichern? Was ist dabei zu berücksichtigen?

- Virenschutz mit Bordmitteln oder externer Virenscanner?
- Kryptotrojaner und Ransomware abwehren!
- Ordnerzugriff überwachen lassen.
- Virtuelle Maschinen zum Surfen.
- Windows-Updates prüfen.
- UAC (User-Account-Control) entsprechend setzen!
- Windows sichern mit Backups!
- Datenschutz-Einstellungen zur Privatsphäre!

Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie ihr Laptop mit!
Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.
A-521606 | VHS im KOMED
16.4., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Behalten Sie den Überblick! – Dateien und Ordner im Griff unter Windows

Abendkurs

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).
A-521903 | VHS im KOMED
9.1., 16.1., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd | 44 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

A-521904 | VHS im KOMED
16.5., 23.5., Do, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd | 44 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Karl Scherer**

Tagesseminar am Wochenende
A-521915 | VHS im KOMED
20.1., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 55 € | **WE** | **Andreas Matzdorf**

Besser sicher! Verschlüsselung von Festplatten und Datenträgern

Wochenendseminar

Bestimmt haben auch Sie vertrauliche Daten und schützenswerte Dokumente. Was aber, wenn sensible Daten auf einem USB-Stick oder einem Notebook verloren gehen bzw. gestohlen werden? Wie kann verhindert werden, dass Fremde Zugriff auf die Daten erhalten? Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Verschlüsselung und zeigt mit kostenfreien Tool wie VeraCrypt und Bitlocker einfache und schnelle Wege der vollständigen oder partiellen Verschlüsselung von Festplatten und Wechseldatenträgern.
Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit.
A-521930 | VHS im KOMED
13.4., Sa, 10–15 Uhr | 6 UStd | 31 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

Veranstaltungsreihe Computertechnik „Ein Blick hinter die Kulissen"

Wenn Ihr Computer Sie nicht verstehen will – versuchen Sie ihn zu verstehen!
Darf es ein bisschen mehr sein? – 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, einen Nachbarn oder Experten fragen müssen.
Das ist ihr Ziel? Dann 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 nachfolgenden Seminarmodule ergänzen sich sinnvoll, sind aber bei Bedarf auch einzeln buchbar.
Sie finden als Kleingruppenseminare mit max. 8 Teilnehmenden statt.

Informationsveranstaltung PC-Technik „Ein Blick hinter die Kulissen!“

Kostenloses Orientierungs- und Beratungsangebot
Kostenlose 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 den Fragen, die in dieser Einführung auftauchen, werden die einzelnen Module zu Hardware, Installation, PC-Problemen und Sicherheit der Seminarreihe „PC-Technik- Ein Blick hinter die Kulissen“ vorgestellt und unterschieden.
Die Informationsveranstaltung ist anmeldepflichtig.
A-572309 | VHS im KOMED
1.2., Fr, 18–21 Uhr | entgeltfrei |
Wolfgang Lentges

Modul 1: Hardware „Kurs der Seminarreihe hinter den Kulissen“

Kleingruppen-Tagesseminar am Sonntag
Sie lernen den inneren Aufbau eines Computers kennen. Hierbei spielen Konzepte, funktionale Abläufe und Standards eine gewichtige Rolle.
Sie lernen Begriffe wie PCIe, BIOS, Festplattensektoren, DDR, Chipsatz u.v.a.m. kennen und können so einen Rechner selber zusammenstellen, -bauen, erweitern und konfigurieren.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.
A-572319 | VHS im KOMED
17.2., Sa, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 69 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

Modul 2: Installation eines Betriebssystems und Anwendungssoftware

Wochenendseminar
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
- wie Sie als Anwendender Einfluss auf das Verhalten des Betriebssystems nehmen können.

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). Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.
A-572329 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
138 € | **WE** | **Wolfgang Lentges**

Modul 3: PC-Probleme selbst beheben – Troubleshooting

Tagesseminar am Sonntag
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.
Voraussetzung: erste Computer-Erfahrungen mit Windows und Installation von Software.
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende
A-572339 | VHS im KOMED
7.4., So, 9–17:30 Uhr | 10 UStd | 69 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

Modul 4: Sicherheitskonzept für Ihren Computer

Tagesworkshop am Sonntag
Sicherheit im Umgang mit dem Computer und dem Internet bedeutet, dass man sich mit bekannten aber auch unbekannten Bedrohungen und Fehlfunktionen auseinander setzen muss. So bieten Virenscanner, Firewall und Co. zwar Schutz vor bekannten Schädlingen – doch was, wenn man von Unbekanntem besucht wird?
Inhalte:
- Absicherung der Daten gegen Hardware- und Software-Defekte
- Sicherung gegen „Schadsoftware“ (Viren, Würmer, Dialer, Trojaner)
- Schutz der persönlichen Daten und des eigenen Nutzerprofils.

Voraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse, erste Installationserfahrungen.
Der Besuch des Kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.
Kleingruppe: max. 8 Teilnehmende.
A-572349 | VHS im KOMED
5.5., So, 9–17:30 Uhr | 10 UStd | 69 € |
WE | **Wolfgang Lentges**

Rund um Android

Grundlagen

Smartphone – Kaufberatung
Vortrag und Beantwortung von Fragen
iPhone, htc, Samsung und Co., Handy, Smartphone – was ist was? Und wer braucht was? Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Der Vortrag bietet einen Überblick über grundlegende Unterschiede und Möglichkeiten, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Check-Liste, die Ihnen zur Verfügung gestellt wird, werden Punkt für Punkt die Kriterien durchgegangen und allgemeinverständlich erklärt. Anmeldung erforderlich!
A-522005 | VHS im KOMED
24.1., Do, 17–18:30 Uhr | 14 € |
Andreas Matzdorf

A-522006 | VHS im KOMED
5.4., Fr, 17–18:30 Uhr | 14 € |
Andreas Matzdorf

Android-Smartphone und –Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet
Intensivkurs am Vormittag
für Menschen ab 60
Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet, sehen bei anderen, was man Tolles damit anstellen kann, wissen aber nicht, wie's 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.
A-522101 | VHS im KOMED
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd | 134 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

Intensivkurs am Nachmittag
für Menschen ab 60
A-522102 | VHS im KOMED
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 14–17:15 Uhr | 20 UStd | 134 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

Intensivkurs am Vormittag
für Menschen ab 60
A-522103 | VHS im KOMED
5x, 6.5.–10.5., Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd | 134 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Andreas Matzdorf**

A-522104 | VHS im KOMED
5x, 26.8.–30.8.,
Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 20 UStd | 134 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

Android-Smartphone und -Tablet: erste Schritte
Abendkurs
A-522203 | VHS im KOMED
23.1., 30.1., Mi, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

A-522204 | VHS im KOMED
5.6., 12.6., Mi, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

A-522205 | VHS im KOMED
11.9., 18.9., Mi, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

Eintägiger Workshop am Wochenende
A-522307 | VHS im KOMED
1x Sa, 19.1.19, 09–16:30 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

A-522308 | VHS im KOMED
1x Sa, 30.3.19, 09–16:30 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

A-522309 | VHS im KOMED
15.6., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

100 JAHRE 1919-2019
FÜR DIE ZUKUNFT
VHS

Aufbau

Android Modul 2a: Tipps und Apps für daheim und unterwegs
Aufbau-Workshop am Abend
Nach dem "Android: Erste Schritte"-Kurs sollte sich Ihr Gerät schnell zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Unterwegs tauchen allerdings weitere Fragen auf: 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 macht Sinn? Warum klappt's im Urlaub nicht mit dem Stadt-Anzeiger (als E-Paper) und wie dann doch? Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passworte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Neben der Behandlung dieser und ähnlicher Themen werden bewährte Apps vorgestellt und deren Besonderheiten erläutert, u.a. aus den Bereichen Navigation und Wandern, Kommunikation (wie WhatsApp), Bus- und Bahnsuche, Geocaching (GPS-Schatzsuche), Carsharing, Hotelbuchung, Urlaubs-Sprachübersetzer, Barcode-Scanner, Radio hören, Videos und Musik von YouTube (legal) herunterladen.
Voraussetzung: Sie haben Ihr Gerät schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut (Kurs „Android: Erste Schritte" oder vergleichbare Kenntnisse).
A-522512 | VHS im KOMED
3.4., 10.4., Mi, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

Aufbau-Workshop am Wochenende
A-522522 | VHS im KOMED
6.7., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Android Modul 2b+2c: E-Mail und Internet auf dem Smartphone / Tablet

Aufbaukurs am Abend

Sie möchten Ihr Android Smartphone oder Tablet vorrangig für die E-Mail-Korrespondenz und das Internet nutzen, haben aber an manchen Stellen noch Schwierigkeiten mit der App-Konfiguration oder Fragen zur effektiven Bedienung des Internet-Browsers? Wenn Sie wissen möchten, wie Ihr E-Mail-Konto auf dem Gerät richtig eingerichtet wird, welche E-Mail-App Sie auswählen und installieren können, um Ihre E-Mails zu schreiben, zu senden und mit Anhängen zu versehen, dann ist dieser Kurs sehr hilfreich.

Weitere Themen:

- Benutzen von verschiedenen Internet-Browsern, Chronik und Lesezeichen
- Einsetzen von Suchmaschinen mit gezielten Recherchetechniken
- Webseiten kopieren
- Screenshots
- Umgang mit Cookies und Datenspuren
- Einkaufen über das Internet.

Hinweis: Bitte Smartphone oder Tablet und Ladekabel mitbringen, außerdem E-Mail-Adresse und Passwort.

Voraussetzung: Der Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung vertraut). PC-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

A-522542 | VHS im KOMED
8.5., 15.5., Mi, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

Android Modul 2b: E-Mail-Korrespondenz auf mehreren Geräten (Smartphone / Tablet und Windows-PC)

Aufbau-Workshop am Wochenende

Sie möchten Ihre E-Mail-Korrespondenz je nach Anlass auf verschiedenen Endgeräten führen? Was mit dem einen Gerät empfangen, gesendet, verschoben oder gelöscht wurde, soll automatisch auch auf den anderen Geräten erscheinen bzw. entfernt werden? Dann sind Sie in diesem Kurzworkshop genau richtig. Sie erfahren, wie Ihr E-Mail-Konto auf dem jeweiligen Gerät richtig einzurichten ist und welche E-Mail-Apps sich bewährt haben. Außerdem erhalten Sie Tipps dazu, wie Sie den Überblick behalten und Ihre Korrespondenz sinnvoll ordnen und archivieren.

Hinweis: Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, außerdem E-Mail-Adresse und Passwort.

Voraussetzung: Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung vertraut).

A-522552 | VHS im KOMED
16.6., So, 15–16:30 Uhr | 16 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Android Modul 2c: Internet auf dem Smartphone / Tablet

Sie möchten das Internet über Ihr Android Smartphone oder Tablet nutzen, Webseiten aufrufen und recherchieren, gefundene Ergebnisse festhalten, Dateien (wie Hörspiele) herunterladen und ggfs. Einkäufe oder Buchungen vornehmen? Dann sind Sie hier richtig.

Themen:

- Warum es sinnvoll ist, mehr als einen Internet-Browser zu benutzen
- Zwischen Mobil- und Desktop-Seiten unterscheiden und wechseln
- Dateien herunterladen (Downloads, z.B. von Hörspielen)
- Google mit gezielten Recherchetechniken nutzen (statt Try-and-error)
- Parallel recherchieren
- Ergebnisse sichern: Inhalte (wie Wegbeschreibungen, Öffnungszeiten, Kontaktdaten, Infos) aus Webseiten kopieren, Chronik und Lesezeichen, Screenshots
- Umgang mit Cookies und Datenspuren
- Einkaufen und Buchen über das Internet
- Umgang mit Passwörtern (vor allem unterwegs).

Hinweis: Bitte Android-Smartphone oder -Tablet und Ladekabel mitbringen.

Voraussetzung: Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und in der grundlegenden Bedienung geübt). PC-Kenntnisse sind natürlich hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

A-522562 | VHS im KOMED
16.6., So, 9–14 Uhr | 6 UStd | 47 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Android Modul 3: Datensicherung, Synchronisierung und Mobiles Büro

Aufbau-Workshop am Sonntag

Ein Praxisworkshop für Besitzer eines Android-Smartphones oder -Tablets, die über einschlägige Grundkenntnisse verfügen, ihre Daten (Fotos!) sichern und ihr Gerät als mobiles Büro in Zusammenarbeit mit einem Windows-PC oder Tablet nutzen möchten. Hier geht es vor allem um Know-how, welches verständlich erklärt wird.

Inhalte:

- Browser-Alternativen: Warum es sinnvoll ist, mit mehreren Browsern zu arbeiten.
- Text- und Videokommunikation.
- Dateimanagement unter Android.
- PC und Smartphone verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth.
- Datensicherung (Dokumente und Fotos, aber auch Termine, Kontakte, sms, Apps).
- Synchronisierung mit dem PC (insbesondere Kalender und Kontakte, Browser-Lesezeichen sowie Outlook).
- Dateien kopieren und zwecks Synchronisation in die „Cloud“ stellen.
- Apps für den Word-, Excel- und PowerPoint-Ersatz.
- Scannen, als PDF versenden und Drucken.
- Bilder versenden, Bildgrößen für den Versand verkleinern.
- Homebanking.
- Texte diktieren statt schreiben.
- Sicherheitsprobleme: WLAN-Risiken. Schutz vor Trojanern, Viren und Phishing.

Voraussetzungen:

Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das USB-Verbindungskabel mit.
Kurs „Android-Smartphone und -Tablet: Erste Schritte“ sowie ein weiterer Android Kurs oder Vergleichbare Vorkenntnisse.
Sicher im Versenden von E-Mails.

A-522572 | VHS im KOMED
6.4., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Rund um Apple

iPhone/iPad Grundlagen

iPad Einführung – Praxisworkshop für Menschen ab 60

Kurs 3 x am späten Nachmittag

„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-Gerät kann durchaus auch eine Alternative zum herkömmlichen PC sein. Sie können sofort loslegen, alle wichtigen Apps sind bereits installiert. Wir helfen Ihnen beim Einrichten und den ersten Schritten mit E-Mails, Internet und anderen Apps – mit ausführlichen praktischen Übungen.

Voraussetzung: Sie sollten Ihr Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

älter aktiv **A-523111** | VHS im KOMED
3x, 10.1.–24.1., Do, 17–20:45 Uhr |
14 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

iPad Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien am Samstag

Der „Couch-Computer": Vor allem im privaten Bereich wird das iPad immer häufiger als Alternative zum PC genutzt, weil es einfach und intuitiv zu bedienen ist. 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).**Voraussetzung:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

A-523114 | VHS im KOMED
16.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 67 € | **WE** |
Frank Balzer

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Menschen ab 60

Kurs 3 x am späten Nachmittag

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 individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt! Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

älter aktiv **A-523152** | VHS im KOMED
3x, 7.3.–21.3., Do, 17–20:45 Uhr |
14 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

älter aktiv **A-523153** | VHS im KOMED
3x, 12.9.–26.9., Do, 17–20:45 Uhr |
14 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien am Samstag

Das iPhone ist kein Spielzeug für Hightech-Fans – zumindest nicht nur. Gerade technisch weniger versierte Nutzer schätzen die einfache, intuitive Bedienung und die Sicherheit.Nichtsdestotrotz: Das iPhone ist 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. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt.**Voraussetzung:** keine! Aber bringen Sie bitte Ihr Gerät mit!

A-523172 | VHS im KOMED
26.1., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 67 € | **WE** |
Frank Balzer

iPhone Einführung – Schnelleinstieg

Kurs an einem Abend

Zum Telefonieren allein ist es eigentlich zu schade, das iPhone. Wir zeigen Ihnen, was alles geht und wie es geht: Einrichtung, Onlineverbindung, Sicherheitseinstellungen, Telefon, Mailbox, Nutzung im Ausland, Kontakte, Nachrichten, Karten, Internet, Kamera, Siri und iCloud. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt. Bringen Sie bitte Ihr Gerät mit! **Voraussetzung:** Sie sollten bereits Erfahrung mit PCs oder Smartphones haben. Für weniger Geübte empfiehlt sich eher ein iPhone-Praxisworkshop!

A-523173 | VHS im KOMED
11.4., Do, 17–21:45 Uhr | 6 UStd | 51 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

iPad/iPhone-Club für Menschen ab 60 – Lernen Sie Ihr Gerät noch besser kennen!

Nachmittagskurs einmal im Monat

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!

älter aktiv **A-523181** | VHS im KOMED
5x, 23.1.–19.6., Mi, 16:30–18:30 Uhr |
13.33 UStd | 84 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

iPhone/iPad Aufbau

iPhone/iPad Aufbaukurs – Da geht noch mehr! Die besten Tipps, die besten Apps für daheim und unterwegs

Kurs an einem Abend

Mit dem iPhone/iPad lässt sich sehr viel mehr machen als nur telefonieren, surfen oder mailen. Die mitgelieferten Apps bieten schon viel, doch im App-Store öffnet sich noch einmal eine ganze „Wundertüte". Schwerpunkt dieses Kurses sind Anwendungen für den Freizeitbereich (Musik, Podcasts, Videos, YouTube, Bücher, Spiele, Social Media, Videotelefonie) und Apps für unterwegs (Navi, Wanderkarten, Fahrpläne, Reiseführer, Übersetzungen u. a.). Außerdem: weiterführende Tricks und Tipps, die die Bedienung des iPhones/iPads leichter machen. Sie werden Ihr Gerät noch ein bisschen mehr schätzen lernen! **Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523212 | VHS im KOMED
4.6., Di, 17–21:45 Uhr | 6 UStd | 51 €, zzgl.
Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

iPad Aufbaukurs: Da geht noch mehr! – Die besten Tipps und Apps für die Freizeit

Tagesseminar am Samstag

Sie haben Ihr Gerät schon eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung, mit Safari und Mail halbwegs vertraut? Es gibt aber noch viel mehr zu entdecken auf Ihrem iPad, und im App Store öffnet sich noch einmal eine ganze „Wundertüte“. Schwerpunkt dieses Kurses sind Anwendungen für den Freizeitbereich: Radio und Fernsehen (live oder zeitversetzt), YouTube, Podcasts, Musik, Lexikon, Nachrichten-Apps, Social Media, Videotelefonie, Bücher und Zeitungen, Spiele, Reiseplanung und vieles mehr. Außerdem: weiterführende Tricks und Tipps, die die Bedienung des iPads leichter machen. Sie werden Ihr Gerät noch ein bisschen mehr schätzen lernen!

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523222 | VHS im KOMED
12.1., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 56 € |
WE | **Frank Balzer**

iPad und iPhone (Aufbaukurs) – Alles rund um Fotos

am Samstag

Die eingebauten Kameras der iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera meist zu Hause bleiben kann. Selbst Videos in Profi-Qualität lassen sich damit drehen. In der App Fotos sind umfangreiche Bildbearbeitungen möglich; es gibt eine automatische Gesichts- und Motiverkennung, individuelle Alben lassen sich als ansprechende Diaschau präsentieren. Außerdem: Wie kann ich Bilder am besten vom oder auf den Computer übertragen, wie kann ich Bilder mit Freunden teilen, wie als Fotobuch ausdrucken? Und schließlich iCloud: Welche Foto-Einstellungen sind hier sinnvoll?

Alles rund ums Thema Fotos auf iPhone und iPad. **Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523243 | VHS im KOMED
25.5., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 56 € |
WE | **Frank Balzer**

iPad/iPhone (Aufbaukurs) – das mobile Büro

Kurs an einem Abend

Ob privat oder beruflich – iPad oder iPhone lassen sich auch prima für bürotypische Aufgaben nutzen: für Termin- und Adressverwaltung, für Recherchen und Übersetzungen, für Notizen und Skizzen, als Dokumentarchiv oder zum Scannen. Zudem zeigen wir klassische Office- Apps (Pages, Word, Tabellenkalkulation, Präsentation) und klären Fragen zur Texteingabe (Tastaturen, Korrektur, Diktieren), zur Dateiverwaltung (Speichern, Drucken, PDF, iCloud Drive, Austausch mit Computer) und zum Thema Sicherheit und Datenschutz. Und natürlich auch Ihre individuellen Fragen.

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523352 | VHS im KOMED
22.5., Mi, 17–21:15 Uhr | 5.33 UStd | 45 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

iPad/iPhone (Aufbaukurs) – Datenaustausch und Synchronisierung

Eine Festplatte lässt sich ja nicht anschließen ans iPad und iPhone . Aber was kann ich tun, wenn der interne Speicher voll ist? Und wie kann ich Dokumente, Musik, Videos und Fotos zwischen Computer und Mobilgerät austauschen? Wie lassen sich Kalender und Adressdateien aller Geräte auf demselben Stand halten? Apple bietet dafür den Online-Dienst iCloud an, den wir uns hier näher anschauen wollen. Alternativ lassen sich Daten über das Programm iTunes mit dem Computer austauschen. (Beides geht übrigens auch mit einem Windows-PC.) Oder sind nicht vielleicht doch Lösungen von Drittanbietern besser – z. B. Dropbox oder spezielle Speichermedien? Wir zeigen, wie alles funktioniert und was für Sie in der Praxis am sinnvollsten ist. **Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523572 | VHS im KOMED
6.6., Do, 17–21:15 Uhr | 5.33 UStd | 45 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

Mac und mehr

Mac-Einführung: Praxisworkshop

Kurs ab dem frühen Abend

Apple’s Mac-Computer gelten als einfach, bedienungsfreundlich und sicher; sie eignen sich deshalb vor allem für technisch weniger versierte Nutzer. Nichtsdestotrotz: Gerade am Anfang sind ein paar Hürden zu überwinden, und auch Windows-Umsteiger müssen hier und da umlernen. Ein wenig Starthilfe kann also nicht schaden. Wir helfen Ihnen bei der Einrichtung des Geräts und zeigen Ihnen die wichtigsten Anwendungen.

Einzelthemen: Finder Dateiverwaltung, Grundeinstellungen, iCloud, Sicherheit und Datenschutz, Nachrichtenzentrale, Spotlight, Internet, E-Mail, Kalender, Fotos und Musik. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein.

Hinweis: Es stehen keine Mac-Computer zur Verfügung, bringen Sie also Ihren Mac mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-523812 | VHS im KOMED
3x, 6.2.–20.2., Mi, 17–20:45 Uhr | 14 UStd |
102 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **S** |
Frank Balzer

Mac-Club – Lernen Sie Ihren Mac noch besser kennen!

Kurs am frühen Abend

Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Mac schon hinter sich. Nun wollen Sie mehr damit machen, möchten neue Anregungen bekommen, Ihren Arbeitsfluss verbessern oder brauchen „Nachhilfe“ bei einigen Anwendungen?

Wir treffen uns einmal monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, weiterführende Tipps und Tricks auszutauschen und neue Apps kennen zu lernen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.
Voraussetzung: Sie sind halbwegs vertraut im Umgang mit dem Mac oder haben an einem Mac-Einführungskurs teilgenommen. Es stehen keine Mac-Computer zur Verfügung, bringen Sie also Ihren Mac mit.
A-523832 | VHS im KOMED
5x, 18.2.–17.6., Mo, 17–19:30 Uhr |
15 UStd | 95 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

Mac-Aufbaukurs: Holen Sie mehr aus Ihrem Mac heraus, optimieren Sie den Workflow!

Abendkurs
Mac-Computer sind einfach zu bedienen, dennoch stecken „unter der Haube" mächtige Funktionen, von denen auch private Anwender profitieren können. Wir zeigen Ihnen weitergehende Anwendungen, Problemlösungen, Tricks und interessante Apps – Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Mac steckt. Einzelthemen: Systemeinstellungen, Netzwerk, Anschluss externer Geräte, Dateiaustausch, Backup, iCloud, Synchronisierung mit iPhone/ iPad, AppStore, Office-Apps, nützliche Tools und Dienste. Auf individuelle Fragen und Wünsche gehen wir gerne ein.
Hinweis: Es stehen keine Mac-Computer zur Verfügung, bringen Sie also Ihren Mac mit.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am Mac bzw. Teilnahme am einem Einführungskurs.
A-523833 | VHS im KOMED
3x, 26.3.–9.4., Di, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd | 88 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

iTunes – Musik auf PC, Mac und Mobilgeräten

Kurs an einem Abend
Die Plattensammlungen verstauben mehr und mehr – Computer und vor allem Smartphones und Tablets werden zu bevorzugten Musikgeräten. Lohnt es sich überhaupt noch, CDs zu kaufen? Wie kommt die Musik auf den PC, wie auf das Mobilgerät? Wie schließe ich Lautsprecher an? Wo kann ich Musik, Podcasts oder Filme herunterladen, ist MP3 wirklich das beste Format? Und lohnen sich Musik-Abos? Am Beispiel des Musikprogramms iTunes (für Windows und Mac, ähnlich auch für iPhone, iPad und iPod Touch) klären wir die wichtigsten Fragen rund um die digitale Musikverwaltung.
Hinweis: Es stehen PC-Arbeitsplätze zur Verfügung; Sie können aber auch gerne Ihr eigenes Gerät mitbringen. Bringen Sie bitte auch eine Musik-CD mit! **Voraussetzung:** Außer grundlegenden Computerkenntnissen sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
A-523840 | VHS im KOMED
7.5., Di, 17–21:45 Uhr | 6 UStd | 51 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

AppleTV – Einführung

Wozu ist dieser kleine, schwarze Kasten eigentlich gut? – Das Apple TV bindet Ihr Fernsehgerät auf einfache Weise ins Internet und in die Apple-Welt ein. Damit ergeben sich neue Möglichkeiten: Sie können die Bildschirmanzeige Ihres iPhones, iPads oder Macs übertragen (spiegeln) und so z. B. Ihre Fotos auf dem Fernsehbildschirm als Diashow präsentieren. Oder schauen Sie sich Videos aus dem Internet an: das Live-Fe rnsehprogramm, Mediatheken, ausländische TV-Programme, YouTube u. ä. Oder laden Sie aus dem iTunes-Store Kinofilme, Serien und Podcasts herunter. Dank der Siri-Fernbedienung („Zeig mir Filme mit Hugh Grant!", „Spiele Mozart") lässt sich alles vom Sofa aus bedienen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
A-523841 | VHS im KOMED
13.6., Do, 18:45–21:45 Uhr | 34 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

Internet und Social Media

Update Internet

Wochenendseminar
Im Internet sind Sie längst unterwegs. Sie rufen dort schon Informationen ab und nutzen E-Mail über einen Web-Mail-Account. Gerne wären Sie noch effektiver bei der Suche, z.B. nach dem richtigen Reiseangebot, möchten die Mediathek des ZDF nutzen lernen. Sie haben die eine oder andere offene Frage zu Archivierung von E-Mails oder der Verwaltung von Kontakten und Adressbüchern. Sie suchen Tipps und Tricks, Datenklau möglichst zu verhindern, Betrügern im Internet nicht aufzusitzen und sich möglichst keine Viren einzufangen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit fachkundiger Unterstützung erhalten Sie Antworten auf Ihre offenen Fragen und üben den sachgerechten Umgang.
A-524112 | VHS im KOMED
4.5., Sa, 10–15 Uhr | 6 UStd | 31 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

Erfolgreich bei eBay verkaufen!

Tagesseminar am Wochenende
Lernen Sie, bei eBay selbst erfolgreich zu verkaufen.
Inhalte:
- eBay: Vor- und Nachteile im Vergleich zu anderen Verkaufsportalen
- genereller Aufbau des Online-Auktionshauses
- Wie werden eingestellte Artikel gut gefunden?
- Rankingfaktoren bei eBay
- Artikeldaten optimieren.
- Produktbeschreibungen
- Bildgestaltung
- Der Verkauf
- Einrichten und Bearbeitung von Angeboten
- Verkaufsformat
- Bezahlsysteme
- Verkaufsabwicklung nach der Auktion/dem Verkauf
- Tipps und Tricks
- Preiskämpfe vermeiden können
- das Bewertungssystem ausschöpfen
- Kunden auf die eigene Website locken

Voraussetzung: grundlegende PC- und Interneterfahrung.
A-524227 | VHS im KOMED
12.5., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 41 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** |
Jochen Eikmeier

Dropbox – Daten sicher in der „Cloud" ablegen

Kurs an einem Abend
Sie wollen Ihre Daten immer und überall verfügbar haben? Sie möchten eine automatische Synchronisierung Ihrer Daten auf Ihrem PC / Laptop / Tablet zur Cloud? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie lernen wie Sie sich bei Dropbox anmelden und Ihre Daten hochladen und sogar mit anderen teilen können. Wenn Sie Ihren Laptop mitbringen, dann können wir das Synchronisierungsprogramm direkt herunterladen und installieren. Falls Sie ein Smartphone besitzen, dann installieren wir die entsprechende App. Die App kann -falls gewünscht- alle Bilder auf Ihrem Smartphone automatisch in die Cloud hochladen und damit sichern.
Voraussetzung: Sichere Windows- und Internetgrundkenntnisse.
A-524606 | VHS im KOMED
10.1., Do, 17:30 – 21:30 Uhr | 5 UStd |
Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt:
28 € | **Bernd Peuler**

A-524607 | VHS im KOMED
5.6., Mi, 17:30–21:30 Uhr | 5 UStd |
Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt:
28 € | **Bernd Peuler**

Online-Speicher mit Magentacloud nutzen

Praxisworkshop am eigenen Laptop

Sie besitzen einen Laptop (möglichst mit Windows 10) und möchten eine sichere Cloud einrichten? Diese Cloud liegt auf einem deutschen Server (im Gegensatz zu Dropbox) und unterliegt daher dem deutschen bzw. europäischen Datenschutzrecht. Wir richten eine Cloud bei der Telekom ein. Telekom-Kunden erhalten 25GB, Nicht-Telekom-Kunden 10GB kostenlosen Speicher. Wir installieren eine App auf Ihrem Laptop, die die Daten automatisch mit der Cloud synchronisiert. Wir besprechen die Oberfläche der Cloud und deren Möglichkeiten. Sie benötigen eine gültige E-Mail-Adresse um den Cloud-Speicher einzurichten. Auf diese Adresse müssen Sie in der VHS zugreifen können. Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern hilft Ihnen die Schritte nachzuvollziehen. Bitte bringen Sie ihr Laptop mit!

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

A-524705 | VHS im KOMED
4.6., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Online Marketing für mehr Kunden und Umsatz

Abendkurs

In diesem Seminar erfahren Sie auf unterhaltsame Art, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen durch Performance Marketing und Social Media auf das nächste Level bringen. In entspannter Atmosphäre erfahren Sie, wie Sie für Ihr Unternehmen eine geeignete Marketingstrategie finden, ohne jahrelange Erfahrung im Online Marketing zu haben. Denn: Meist reicht es für kleine und mittelständische Unternehmer aus, wenige Stellschrauben zu drehen, um auf Knopfdruck mehr Kunden und mehr Umsatz zu generieren.

Im Workshop werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- Wie maximiere ich meinen Return on Invest mit Online Marketing? (Salesfunnel)
- Wie bringen potentielle Neukunden mein Thema/Produkt direkt mit mir in Verbindung? (Engagement)
- Wie erreiche ich genau die Menschen, die relevant für mich sind? (Zielgruppen Recherche & Interessen Targeting)
- Wie kann ich überhaupt den Erfolg meiner Werbung messen? (Analytics, Pixel & Event Tracking)
- Wie optimiere ich, skaliere ich meine Werbung richtig? (Multivariates Split Testing)
- Wie gewinne ich online automatisiert Neukunden für mein Unternehmen? (Conversion)
- Welche Marketingstrategie sorgt für deutlich mehr Umsatz? (Upsell- und Downsell-Strategie)
- Wie baue ich eine Marke durch Social Media auf? (Organische Reichweite & Branding)

Freuen Sie sich auf anwendbares Wissen, das Ihr Unternehmen ohne großen Aufwand voranbringt und Ihnen neue Möglichkeiten eröffnet.

Voraussetzung: Facebook-Kenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht zwingend vorausgesetzt.

A-524900 | VHS im KOMED
3x, 8.2.–22.2., Fr, 18:45–21:45 Uhr | 12 UStd | 80 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **Sascha Blum**

A-524901 | VHS im KOMED
3x, 18.6.–2.7., Di, 18:45–21:45 Uhr | 12 UStd | 80 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **Sascha Blum**

Social Media: Facebook, Twitter, Google+....

Bildungsurlaub

Facebook, Twitter und Co. sind aus dem Online Marketing nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Unternehmen nutzen das „share & follow"-Prinzip und integrieren Social Media in Marketing, PR und weitere Bereiche. Gleich, ob Sie als Unternehmer oder Freiberufler Netzwerke für das eigene Online Marketing nutzen möchten oder nicht – Ihre Kunden tun es schon und tauschen sich online über ihre Erfahrungen aus, bewerten Ihre Leistungen in Bewertungsportalen, Foren und Blogs oder empfehlen Sie weiter. Unternehmen, Selbstständige und Freiberufler können es sich in Zukunft nicht mehr erlauben, „wegzuhören". Der Bildungsurlaub „Social Media" vermittelt die Grundkenntnisse über das Social Web und zeigt Wege auf, Soziale Netzwerke für das eigene Unternehmen zu nutzen.

Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetgrundlagen.

A-524903-BU | VHS im KOMED
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 230 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** | **Thomas Hendele**

A-524904-BU | VHS im KOMED
5x, 20.5.–24.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 230 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** | **Thomas Hendele**

A-524905-BU | VHS im KOMED
5x, 16.9.–20.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 230 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** | **Thomas Hendele**

Tastschreiben am PC

10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Abendkurs

Inhalte/Methode: Basis dieses Lehrganges ist das multisensorische Lernen. Durch Integration von Farben, Bildern, Musik und Emotionen in den Unterrichtsprozess wird das Langzeitgedächtnis stimuliert, so dass das Erlernen der Tastatur in wenigen Stunden möglich wird.

Seminarziel: Die Teilnehmer sind der Lage, blind Notizen, Texte, Mails etc. auf der Tastatur zu schreiben. Sicherheit und Schnelligkeit erreichen Sie durch kontinuierliches Üben nach dem Kurs.

Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit der Maus.

A-526410 | VHS im KOMED
4x, 29.1.–19.2., Di, 17:30–20 Uhr | 12 UStd | 70 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Angelika Hanning**

A-526411 | VHS im KOMED
4x, 2.5.–23.5., Do, 17:30–20 Uhr | 12 UStd | 70 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Angelika Hanning**

Junge VHS: 10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

Ferienkurs: Multisensorisches Lernen für Schülerinnen und Schüler ab 12

Kein lästiges Suchen mehr nach den Buchstaben? Zügig E-Mails verfassen und flott im Chat mithalten! In diesem Kurs lernst Du die Tastatur am PC/Laptop blind zu nutzen, um schnell, sicher und fehlerarm am PC zu schreiben. Töne, Farben, Bilder und Ballspiele machen das Lernen abwechslungsreich und helfen, sich zu merken wo die Buchstaben auf der Tastatur liegen! Sicherheit und Schnelligkeit gewinnst Du mit der Zeit fast wie von allein. Bitte Bleistift, Radiergummi und Buntstifte in rot, gelb, blau und grün mitbringen.

Reduzierter Schülerpreis inkl. Buch, weitere Ermäßigung nur für Kölnpass-Inhaber möglich.

A-526503 | VHS im KOMED
4x, 23.4.–26.4.,
Di–Fr, 15:30–18:30 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 66 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Angelika Hanning**

A-526504 | VHS im KOMED
4x, 19.8.–22.8.,
Mo–Do, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 66 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Kerstin Engels**

10 Flinke Finger – Tastschreiben heute
Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminar mit Übungseinheiten
Inhalte/Methode: Basis dieses Lehrganges ist das multisensorische Lernen. Durch Integration von Farben, Bildern, Musik und Emotionen in den Unterrichtsprozess wird das Langzeitgedächtnis stimuliert, so dass das Erlernen der Tastatur in wenigen Stunden möglich wird.
Seminarziel: Die Teilnehmer sind der Lage, blind Notizen, Texte, Mails etc. auf der Tastatur zu schreiben. Sicherheit und Schnelligkeit erreichen Sie durch kontinuierliches Üben nach dem Kurs.
Voraussetzung: Sicherheit im Umgang mit der Maus.
A-526603 | VHS im KOMED
3x, 18.1.–20.1., Fr, 17–20 Uhr, Sa, So, 9–14 Uhr | 16 UStd | 108 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

A-526605 | VHS im KOMED
3x, 26.4.–28.4., Fr, 17–20 Uhr, Sa, So, 9–14 Uhr | 16 UStd | 108 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

A-526606 | VHS im KOMED
3x, 31.5.–2.6., Fr, 17–20 Uhr, Sa, So, 9–14 Uhr | 16 UStd | 108 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

A-526607 | VHS im KOMED
3x, 23.8.–25.8., Fr, 17–20 Uhr, Sa, So, 9–14 Uhr | 16 UStd | 108 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |
Heidrun Pallagst

Office (Fit fürs Büro)

Die Office-Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2016 durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Versionen Office 2007, 2010, 2013 und 2016 sind aber nicht gravierend, so dass Nutzer der Versionen 2007, 2013 oder 2016 ohne Probleme teilnehmen und vom Kurs profitieren können.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Trainer. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel
Bildungsurlaub
Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt, wie sie auch in den jeweiligen Grundlagenkursen für Word und Excel vermittelt werden. Die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel werden vorgestellt und praktisch geübt. Aufgrund des umfangreichen Stoffs, der behandelt wird, ist es vom Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, Kenntnisse in einem der beiden Programme sind von Vorteil.
A-545107-BU | VHS im KOMED
5x, 18.2.–22.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 251 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-545108-BU | VHS im KOMED
5x, 13.5.–17.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 251 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-545109-BU | VHS im KOMED
5x, 2.9.–6.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 251 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-545110-BU | VHS im KOMED
5x, 25.11.–29.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 251 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Seminar an zwei Wochenenden
Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt, wie sie auch in den jeweiligen Grundlagenkursen für Word und Excel vermittelt werden, und die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel vorgestellt und praktisch geübt. Aufgrund des umfangreichen Stoffs, der behandelt wird, ist es vom Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, Kenntnisse in einem der beiden Programme sind von Vorteil.
A-545508 | VHS im KOMED
4x, 19.1.–27.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 201 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-545509 | VHS im KOMED
4x, 30.3.–7.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 201 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-545510
4x, 6.7. – 14.7., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 201 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-545511 | VHS im KOMED
4x, 5.10.–13.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 201 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Aufbau

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen
Zielgruppe:
Das Seminar wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeiter/innen und andere Interessierte, die ihre Office-Kenntnisse auffrischen, erweitern und das Zusammenspiel der verschiedenen Office-Programme optimal nutzen wollen.
Seminarziel:
Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office-Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.
Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Office-Programmen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt. Dabei werden insbesondere konkrete Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.
Inhalte:
Tipps und Übungen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook.
Die Erstellung einer Briefvorlage (unter Beachtung der DIN), der Seriendruck (inkl. Umschlägen, Etiketten, Serienbriefen und Serien-E-Mails mit korrekten Anreden und Grußzeilen) und das Zusammenspiel der genannten Programme spielen jeweils eine besondere Rolle.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel.

Bildungsurlaub
A-546101-BU | VHS im KOMED
5x, 4.2.–8.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546102-BU | VHS im KOMED
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Vertiefungskurs an zwei Wochenenden
A-546202 | VHS im KOMED
4x, 4.5.–12.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 229 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
19 € | **WE S** | **Andreas Matzdorf**

Arbeiten im Team mit MS-Office / Bildungsurlaub

Effiziente Teamarbeit mit Excel, Word und Outlook
Sie haben sich schon öfter im Job darüber geärgert, dass von einer Datei mehrere Versionen im Umlauf sind und keiner mehr weiß, welche die aktuelle ist? Sie haben einen Entwurf an die Kollegen gE-Mailt und möchten nun deren Änderungsvorschläge als Hervorhebung sehen? Sie möchten zwei Abschlüsse miteinander vergleichen? Sie haben erneut einen wichtigen Termin des/der erkrankten Kollegin/Kollegen verpasst. Muss das sein? Haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen auch schon gestellt? Die Antworten auf diese Fragen sowie vieles mehr über eine effiziente Teamarbeit mit Office (Excel, Word, Outlook) – auch unter Einbeziehung der „Cloud“ – erhalten Sie in diesem Seminar. Die im Kurs verwendeten Übungen und Musterlösungen werden zum Kursende auf Wunsch den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt (bitte USB Stick mitbringen).
Voraussetzungen: reichlich praktische Erfahrung in den drei genannten Anwendungen, vorzugsweise Kenntnisse entsprechend der Grundlagen-Kursinhalte.
A-546301-BU | VHS im KOMED
3x, 9.1.–11.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
172 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint

Bildungsurlaub an drei Tagen
Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen. Beginnend mit den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen wird anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt. Aber was wäre Visualisieren ohne PowerPoint? Auch hier gibt es Vieles zu entdecken bis hin zur „mobilen“ PowerPoint-Präsentation mit dem Smartphone. Anhand vieler Übungen werden Sie die Theorie in die Praxis umsetzen.
Ziel ist es, die vielfältigen Möglichkeiten in Excel und PowerPoint zur Visualisierung kennen zu lernen, einzuüben und effizient anwenden zu können.
Excel :
- Bedingte Formatierung
- Grundlagen der Diagrammerstellung,
- Änderungen gegenüber Vorversionen,
- eigene Vorlagen speichern,
- ein- und mehrreihige Diagramme, 3D-Darstellungen,
- Formen für Hervorhebungen nutzen,
- Skalen spreizen, Reihenfolge umkehren, Ebene schneiden,
- Datenpunkte mit mehreren Beschriftungen,
- Verbund-Diagramme,
- Aufsplitten von Teilergebnissen (wie “Balken aus Kreis“),
- zusammengehörende Diagramme auf einem Blatt darstellen,
- Trend und Prognose,
- spezielle Typen (wie Blasen-, Treemap-, Sunburst-, Kasten-, Wasserfall-, Trichterdiagramm),
- Add-Ins (wie People Graph),
- Karten, 3D-Karten,
- Trick-Diagramme (wie Gantt-Diagramme),
- Sparklines,
- Diagramme in PP verwenden.

PowerPoint:
- Folienaufbau, Grundlagen,
- Folienmaster anpassen,
- Objekte einfügen und formatieren, Formen, Smartart, Audios, Videos,
- Design-Vorlagen nutzen, speichern, Tipps für ein ansprechendes Design,
- Animationen und Folienübergänge,
- A ktionseinstellungen,
- Tipps + Tricks zur Diagramm-Präsentation,
- Notizen, Handouts,
- Präsentation versenden oder extern vorführen (Mail/USB-Stick/Laptop),
- Präsentieren via Smartphone (Office Remote/Miracast).

Voraussetzungen: Word- und Excel-Grundkenntnisse, in Excel zumindest routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen.
A-546500-BU | VHS im KOMED
3x, 25.2. – 27.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 172 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
22 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

A-546501-BU | VHS im KOMED
3x, 30.9.–2.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 172 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
22 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

Office Tools

OneNote 2016

Mehr als nur ein schnöder digitaler Notizblock! Effizient und organisiert arbeiten!
Optimieren Sie ihr Zeitmanagement. Lernen Sie mit Microsoft OneNote Ihre Gedanken, Ideen, Fundstücke aus dem Netz und Aufgaben zu sammeln und gleich zu strukturieren. Ihr Nutzen: Mit OneNote haben Sie Ihre Termine und Ideen immer bei sich – auf Ihrem Computer, Tablet oder Telefon. OneNote ist ein zentrales Element der modernen Arbeit mit dem Office Paket, es unterstützt Ihr Wissensmanagement und die Teamarbeit. Lernen Sie die Chancen, die OneNote bietet, kennen und erfahren Sie, wie sie es in der Praxis optimal einsetzten können.
Inhalte:
- Oberfläche und Funktionen des Programms
- Texte und Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bilder, Audio- und Videodateien einbinden
- Anhänge, z.B. Word-Dokumente und Excel-Tabellen, ergänzen
- Verknüpfungen einrichten (Hyperlinks zu Websites sowie Laufwerkpfaden, online und offline)
- in OneNote Notizbuchern effektiv suchen
- Arbeiten im Team: Notizbücher via OneDrive oder anderweitig freigeben

Voraussetzung: Grundlegende PC-Praxis mit Windows, Word und Internet
A-547082 | VHS im KOMED
11.5., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd | 48 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 8 € | **WE S** |
Jochen Eikmeier

Evernote – immer alles im Blick!

Kurs an einem Abend
Evernote ist ein kostenloser (Basiskonto), webbasierter Notizdienst. Mit Evernote können Informationen aus den verschiedensten Quellen u.a. PC, Internet, E-Mail usw. gespeichert werden. Es lassen sich Bilder, Texte, Webseiten etc. automatisch sortiert ablegen. Die abgelegten Objekte werden für die Suchfunktionen indiziert. Entsprechende Apps für Android, Apple IOS, Blackberry und Windows-Phone sind verfügbar.
Voraussetzung: Sichere Windows- und Internetgrundkenntnisse.
A-547101 | VHS im KOMED
17.1., Do, 17:30–21:30 Uhr | 5 UStd |
31 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Bernd Peuler

A-547102 | VHS im KOMED
3.6., Mo, 17:30–21:30 Uhr | 5 UStd |
31 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Bernd Peuler

Textverarbeitung

Die Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2016 durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Versionen Office 2007, 2010, 2013 und 2016 sind aber nicht gravierend, so dass Nutzer der Versionen 2007, 2013 oder 2016 ohne Probleme teilnehmen und vom Kurs profitieren können.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

Bildungsurlaub

Word – das kann doch jeder? Den Spruch hört man oft, er stimmt aber nicht. Wenn Schreibtischtätigkeiten beim Job zum Kerngeschäft gehören, genügen einfachste Kenntnisse in Textverarbeitung nicht (mehr). Die Anforderungen sind gestiegen – aus gutem Grund, denn wer die erweiterten Möglichkeiten nicht beherrscht, arbeitet in vielen Fällen ineffizient und erreicht zudem nicht die gewünschte Qualität.
Zielgruppe:
Für Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten. Ziel des Kurses ist es, vorzeigbare Produkte mit weniger Aufwand in kürzerer Zeit zu erstellen. Dazu gibt es jede Menge praxisbewährter Tipps.
Inhalte:
- Grundlagen der Textformatierung, wie Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps und Tabellen, Silbentrennung, Rechtschreibkorrektur, Seitennummerierung, Suchen und Ersetzen,
- kleine und große Textbausteine (Autokorrektur, Autotext), Einfügen von Sonderzeichen (z.B. bei fremdsprachigen Eigennamen),
- Dokumentvorlagen (wie DIN-Brief) erstellen und anwenden,
- Arbeiten im Team, darunter Überarbeitung von Entwürfen, Vergleich verschiedener Versionen, Kommentierung, Schutz vor (versehentlicher) Überschreibung,
- Umgang mit größeren Dokumenten, dafür Formatvorlagen definieren und anwenden, gliedern, Inhaltsverzeichnis und andere Verzeichnisse automatisch erstellen lassen,
- mehrspaltige Broschüren,
- Grafiken, Formen, Textfelder,
- Etiketten, Umschläge, Seriendruck,
- Tabellen und Diagramme aus Excel einfügen.

Voraussetzung: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen auf einfachem Niveau (Tippen, Markieren, unterstreichen, Kopieren und Einfügen).
A-530010-BU | VHS im KOMED
5x, 11.3. – 15.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-530011-BU | VHS im KOMED
5x, 9.9.–13.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word

Abendkurs

Sie wollen den Umgang mit der Textverarbeitung Word anhand praktischer Übungen am PC anwendungsbezogen erlernen.
Inhalte:
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texteingabe und Korrekturen, Markieren und Löschen
- Zeichen- und Absatzformate
- Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Dokumente speichern und drucken
- Texte gestalten, Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählung, Seitengestaltung
- Automatisierung
- Tabellen und Grafiken einfügen und bearbeiten
- Dokumentenverwaltung
- grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse insbesondere Dateiverwaltung.
A-530203 | VHS im KOMED
5x, 13.3.–10.4., Mi, 18:30–21:45 Uhr | 20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Bernd Peuler**

Wochenendseminar
A-530330 | VHS im KOMED
1.6., 2.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 101 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S**

Textverarbeitung mit Word – behutsam und anschaulich

Kurs am Nachmittag für Menschen ab 60

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die regelmäßig Briefe und Texte verfassen, die auch „nach etwas aussehen" sollen, wie z.B. Korrespondenz mit der Versicherung oder Mitteilungen an die Mieter oder Vereinsschreiben, das Protokoll der Mitgliederversammlung und die Einladung zum Sommerfest, oder auch ein Urlaubstagebuch oder Kalender mit Fotos.
Inhalte :
- Termin: Bündigkeit, Aufzählung/Nummerierung
- Termin: Absatzeinzüge, Tabulatoren
- Termin: Tabellen, Bilder
- Termin: Kopf- und Fußzeilen inkl. Seitenanzahl
- Termin: Wiederholung, Übungen, Zeit für Fragen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und erste Erfahrungen im Bereich Textverarbeitung. Das Speichern von Dateien sowie die Gestaltung von Wörtern (groß, unterstrichen …) sollten bereits geläufig sein. Es wird mit Microsoft-Word gearbeitet. Sie dürfen gerne Ihr eigenes Laptop mitbringen.
A-530700 | VHS im KOMED
5x, 7.3.–4.4., Do, 14–16:15 Uhr | 15 UStd | 82 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Word: systematisch und nervenschonend

für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen in Word

Sie arbeiten schon mit Word, aber investieren nach eigenem Gefühl zu viel Zeit und Nerven in die Erstellung einfacher Briefe.
Inhalte:
- Orientierung auf der Programmoberfläche von Word, Schnellstartleiste anpassen.
- automatische Einstellungen des Programms (Großschreibung am Zeilenbeginn, blau unterstrichene E-Mail-Adressen etc.).
- warum verschieben sich Absätze und was kann man dagegen tun?
- der Einsatz von Tabulatoren
- das Datum mit einem Klick an den rechten Seitenrand verschieben
- Nummerierungen und Aufzählungen nach Wunsch einsetzen und gestalten.
- Bilder einfügen und sicher positionieren.

Ziel ist es, durch die Kenntnis einiger Grundsystematiken, schnell ansprechend aussehende Briefe zu schreiben. So können Sie sich in Zukunft wieder auf die Inhalte Ihrer Texte konzentrieren anstatt mit widerspenstigen Gestaltungen zu kämpfen. Das Bearbeiten von umfangreichen Dokumenten wie Diplomarbeiten oder auch das Nutzen von Formatvorlagen und automatisierten Inhaltsverzeichnissen gehören nicht zu den Themen dieses Seminars.
Voraussetzung: Grundlegende Computerkenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur, erste Erfahrungen im Schreiben von Texten mit Word.
A-530811 | VHS im KOMED
17.3., So, 9–17:15 Uhr | 9 UStd | 57 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **Jane Jenner**

Aufbau

Textverarbeitung mit Word für Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Hier lernen Sie, mit MS-Word Word professioneller umzugehen und Ihre Texte routinierter und effektiver zu bearbeiten.

Inhalte:
- Dokumentvorlagen, Formatvorlagen erstellen,
- Druckformate definieren und bearbeiten,
- Tabellenfunktionen (Feldfunktionen),
- Serienbrief, Seriendruckdaten aus verschiedenen Datenquellen,
- Austausch mit anderen Office-Programmen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

Kleingruppenkurs (max. 10 TN).

A-531602 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Serienbriefe erstellen mit Word

Tagesseminar am Wochenende (Kleingruppe)

Und immer wieder, wenn es eilt, die gleiche Frage: Wie war das noch mit den Serienbriefen? Der Seriendruck eine wunderbare Funktion, um Rundbriefe oder Standardschreiben individualisiert zu verschicken. Und damit die Individualisierung auch richtig klappt, ist es gut zu wissen, wie man die zur Person passende Anrede richtig einstellt bzw. wie man dafür sorgt, dass im Adressfeld keine unschönen Lücken entstehen, auch wenn nicht jeder Kunde einen Titel trägt und die Adressierungsangaben je nach Firma unterschiedlich umfangreich sind.

Inhalte:
- Grundlagen der Serienbrieferstellung
- Datensätze suchen, sortieren und filtern
- Einfache Wenn.. dann Abfragen
- Doppelte Wenn.. dann Abfragen
- Unterschiedliche Datenquellen
- Adressetiketten
- Serien-E-Mails mit Outlook

Voraussetzung: Grundlagen der Textverarbeitung mit Word

A-531752 | VHS im KOMED
16.3., Sa, 10–16:30 Uhr | 7 UStd | 55 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 10 € | **WE S** | **Jane Jenner**

Wissenschaftliche Arbeiten oder große Dokumente erstellen mit Word

Eintägiger Workshop am Wochenende (Kleingruppe)

Gewusst wie! Word unterstützt Sie mit vielfältigen Funktionen, um wissenschaftliche Arbeiten, Projektberichte und große Dokumente aller Art professionell und rationell zu erstellen.

Inhalte:
- Umgang mit großen Texten,
- Formatvorlagen
- Inhaltsverzeichnis erstellen,
- Verzeichnisse aus Grafik- und Tabellenbeschriftung,
- automatisierte Kapitel- und Abbildungsnummerierung,
- Querverweise, Kapitelüberschriften, Fußnoten, Seitennummerierung und Randbemerkungen, Stichwortverzeichnis.

Sichere Grundlagenkenntnisse in MS-Word werden erwartet.

Studentenpreis inkl. Buch 75 EUR

A-531805 | VHS im KOMED
13.4., Sa, 9–17:30 Uhr | 10 UStd | 82 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 13 € | **WE S** | **Horst Lenting**

Tabellenkalkulation

Die Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2016 durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Versionen Office 2007, 2010, 2013 und 2016 sind aber nicht gravierend, so dass Nutzer der Versionen 2007, 2013 oder 2016 ohne Probleme teilnehmen und vom Kurs profitieren können.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen

Bildungsurlaub

Inhalte:
- Excel anpassen
- Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren
- Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen
- Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln
- Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen in Mappen organisieren und auswerten
- 3D-Formeln
- Gliedern
- Bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsummen
- Pivot-Tabellen
- Sortieren und Filtern, Datenmaske
- Schnellformatvorlagen, Designs, Autoformate
- Hyperlinks, Kommentare
- Dokumente vergleichen und Änderungen zusammenführen
- Diagramme, Grafik-Objekte
- Fremde Tabellen (z.B. aus Word) importieren, Tabellen und Diagramme in Word oder PowerPoint einfügen, andere Formate speichern
- Arbeitsmappen schützen und freigeben.

Voraussetzung: Grundlegende Excel-Erfahrungen (routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen) und sichere Windows-Handhabung.

A-532018-BU | VHS im KOMED
5x, 21.1.–25.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532019-BU | VHS im KOMED
5x, 1.4.–5.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532020-BU | VHS im KOMED
5x, 8.7.–12.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532021-BU | VHS im KOMED
5x, 7.10.–11.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

Bildungsurlaub an drei Tagen

Inhalte:
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben
- Tabellen gestalten
- Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen
- Absolute und relative Zellbezüge
- Funktionsassistent
- Fehler in Formeln, Formelüberwachung
- Diagramme erstellen und bearbeiten
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten

Voraussetzung:

Sichere Windows-Kenntnisse.

A-532102-BU | VHS im KOMED
3x, 25.2.–27.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-532103-BU | VHS im KOMED
3x, 24.6.–26.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-532104-BU | VHS im KOMED
3x, 9.10.–11.10., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Abendkurs
A-532206 | VHS im KOMED
5x, 29.1.–26.2., Di, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-532208 | VHS im KOMED
5x, 12.3.–9.4., Di, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Johanna Manderfeld**

A-532209 | VHS im KOMED
5x, 29.4.–27.5., Mo, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Johanna Manderfeld**

Abendkurs 2x pro Woche
A-532210 | VHS im KOMED
5x, 24.6.–8.7., Mo, Do, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Abendkurs
A-532211 | VHS im KOMED
5x, 29.8.–26.9., Do, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Horst Lenting**

Abendintensivkurs
A-532301 | VHS im KOMED
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Horst Lenting**

A-532303 | VHS im KOMED
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 17:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-532304 | VHS im KOMED
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 18–21:15 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Horst Lenting**

Vormittagskurs
A-532409 | VHS im KOMED
5x, 30.4.–28.5., Di, 9–12:15 Uhr | 20 UStd |
109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Bernd Peuler

Wochenendseminar
A-532605 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
101 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Andreas Matzdorf**

A-532607 | VHS im KOMED
13.4., 14.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
101 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

A-532609 | VHS im KOMED
18.5., 19.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
101 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

A-532610 | VHS im KOMED
31.8., 1.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
101 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Andreas Matzdorf**

Excel: Tabellarische Übersicht erstellen

Abendkurs
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine komplizierten Formeln und Datenauswertungen mit Excel ausführen müssen, sondern die einfach Daten tabellarisch erfassen, pflegen, sortieren und ausdrucken möchten. Ihre Rechenaufgaben am PC beschränken sich auf einfache Kalkulationen auf der Basis der Grundrechenarten. Sie erfahren, dass Excel durchaus Spaß machen kann und dass einige systematische Grundlagenkenntnisse helfen, das Programm erfolgreich anzuwenden.
Kursinhalte:
- Daten eingeben und korrigieren
- Effektiver arbeiten mit der Autoausfüllfunktion
- Übersicht gewinnen durch Sortier- und Filterfunktionen
- Ausdrucken nach Wunsch
- Tabellen gestalten
- Ärger mit Zahlformaten vermeiden
- Einfache Berechnungen mit den Grundrechenarten.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Windows Oberfläche sowie mit Maus und Tastatur.
A-532902 | VHS im KOMED
3x, 17.6.–1.7., Mo, 18:30–21:45 Uhr |
12 UStd | 66 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
S | **Pascale Rudolph**

Excel-Auffrischung: Formeln systematisch erstellen

Tageskurs am Wochenende
Sie arbeiten seit einigen Jahren mit Excel, haben sich selbst aber kaum mit Formelerstellung beschäftigt? Der Besuch des Excel-Grundkurs ist lange her, „das mit den Formeln“ haben Sie nie so richtig verstanden oder vergessen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs geht es fast ausschließlich um die Erstellung von Formeln unter Nutzung einfacher Funktionen – schrittweise, systematisch, verständlich, mit reichlich Zeit zum Üben an vielen praktischen Beispielen.
Seminarziel:
Nach diesem Kurs können auch Sie Formeln einsetzen! Sie verfügen über das notwendige Know-how um erfolgreich am Excel-Aufbaukurs der VHS Köln teilnehmen zu können.
Voraussetzung: Elementare Excel-Kenntnisse (Dateneingabe und Formatierung)
A-532912 | VHS im KOMED
16.2., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 77 €,
zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Aufbau

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

Bildungsurlaub
Inhalte:
- Anknüpfung an Excel-Grundlagen
- komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion
- Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate
- Gliedern, Teilergebnisse
- Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter
- Datenbankfunktionen
- Zell-, Tabellen- und Mappenschutz
- Tabellen in Mappen organisieren und auswerten
- 3D-Formeln, Matrix-Formeln und -Funktionen
- Konsolidieren
- Pivot-Tabellen
- Optimieren von Diagrammen
- Autoformate, Schnellformatvorlagen, Designs
- Hyperlinks, Kommentare
- Dokumente vergleichen und Änderungen zusammenführen
- fremde Tabellen (z.B. aus Word) importieren
- Tabellen und Diagramme in Word oder PowerPoint einfügen, einfache Makros.

Zwischen den einzelnen Themenblöcken werden Sie auch immer wieder Gelegenheit haben, das Gelernte zu üben.
Voraussetzung: Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).
A-533022-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533023-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533024-BU | VHS im KOMED
5x, 23.9.–27.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Excel – Aufbaukurs

Abendkurs

Excel Aufbaukurse im Abend- und Wochenendbereich bieten wir im Umfang von 16 bis 25 Unterrichtsstunden an.

Inhalte, die auf jeden Fall behandelt werden:

- Anknüpfung an Excel-Grundlagen
- Wenn- und Verweis-Funktion
- Komplexe und verschachtelte Funktionen
- erweiterte Fehlersuche, Fehlerbehandlung und –vermeidung
- 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

Weitere Inhalte, die je nach Stundenumfang des Kurses und Interessen der Teilnehmenden teilweise auch behandelt werden können:

- Matrix-Formeln
- erweiterte Diagrammbearbeitung (Auswahl)
- Spezialfilter und Datenbankfunktionen
- Schnellformatvorlagen, Designs
- Mappenschutz, Datei verschlüsseln
- Datenimport und -export
- Verwendung von Namen
- Kommentare
- Arbeitsmappen zur simultanen Bearbeitung freigeben, Änderungen protokollieren und zusammenführen
- Makros (Einführung)
- Excel-Objekte in Word oder Powerpoint einfügen

Voraussetzung: Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

A-533103 | VHS im KOMED
6x, 10.1.–14.2., Do, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 150 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Johanna Manderfeld**

A-533104 | VHS im KOMED
6x, 6.3.–10.4., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 150 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Horst Lenting**

A-533105 | VHS im KOMED
6x, 23.4.–28.5., Di, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 150 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Johanna Manderfeld**

A-533106 | VHS im KOMED
6x, 27.5.–8.7., Mo, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 150 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Horst Lenting**

Abendintensivkurs

A-533213 | VHS im KOMED
5x, 22.7.–26.7., Mo–Fr, 17:30–21:30 Uhr |
25 UStd | 156 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Wochenendseminar

A-533406
13.4., 14.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Karl Scherer**

A-533407 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Excel-Übungskurs (online) für Fortgeschrittene im Home-Office

Ein gesteuerter Selbstlernkurs mit Unterstützung des Dozenten, ohne Präsenzphasen in der VHS.

Sie möchten grundlegende Excel-Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern, vorzugsweise anhand einfacher kaufmännischer Fragestellungen. Das gerne bei freier Zeiteinteilung von zu Hause, ohne die VHS aufsuchen zu müssen? Dann ist dieses Seminar wie für Sie gemalt.

Per Internet unterstützt durch den Trainer und die anderen Teilnehmenden, lernen Sie selbständig mit folgenden Medien: Begleitbuch, E-Mail, Mailingliste/Blog des Dozenten, frei zugänglichen YouTube-Lernvideos und natürlich Excel (mind. Version 2010).

Sie erarbeiten sich den sicheren Umgang mit kaufmännischen Aufgabenstellungen in Excel anhand vieler praktischer Übungen (alle mit Musterlösungen). Ihre Fragen stellen Sie überwiegend in der Mailingliste/im Blog, wo sie erörtert und beantwortet werden. In Einzelfällen gibt es auch mal persönlichen Online-Support des Dozenten, das ist aber nicht die Regel.

Gemeinsame Schulungstreffen vor Ort sind nicht vorgesehen. Teilnehmende können sich natürlich nach Lust und Zeit verabreden.

Termine: 13.5.2019 bis 1.7.2019

Umfang: Sieben Wochen, mindestens 3 -4 Unterrichtsstunden pro Woche sollten Sie als Lernzeit einplanen.

Inhalte:

- 1. Woche: Auffrischung/ Aufwärmtraining: Systematische Formelerstellung. Danach pro Woche Excel-Beispiele entsprechend den sechs Kapiteln des Begleitbuches:
- 2. Woche: Basiswissen (u.a. Dreisatz, Währungsrechnen, Prozent- und Verteilungsrechnung)
- 3. Woche: Statistik (wie Analyse-Funktionen, Häufigkeitsverteilung, Streuung),
- 4. Woche: Einkauf (darin Lieferantenbewertung, ABC-Analyse, optimaler Bestellzeitpunkt),
- 5. Woche: Vertrieb (u.a. allerlei Kalkulationen, Preisuntergrenze, Provisionsberechnung), Controlling (wie Konsolidierung, Deckungsbeitrag, Break-even-Berechnung, Trendermittlung),
- 6. Woche: Rechnungswesen (darunter Zinseszins, Skonto vs. Zahlungsziel, allerlei Darlehen).

Die Excel Standards (wie Wenn, SVerweis …) werden durch zusätzliche Übungen und Hilfestellungen ergänzt.

Diese **Voraussetzungen** bringen Sie mit:

- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung.
- Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert…) unter Verwendung des Dollar-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung).

Hier können Sie einen Pre-Test zur Selbsteinschätzung downloaden: https://www.dropbox.com/sh/auh1d1vc8kiocha/AABWuHrdwujGg8Lns37nnWpPa?dl=0

- Rechnerisches Geschick und Interesse an kaufmännischen Fragestellungen. Spezielle Kenntnisse aus diesen Bereichen sind aber nicht erforderlich, lassen Sie sich von den o.g. Fachbegriffen nicht beeindrucken. Es wird keine Mathematik betrieben, sondern lediglich gerechnet.
- Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.

A-533492 | VHS im KOMED
Onlinephase: 13.5.-1.7.,
ca. 21-28 UStd. | 42 UStd | 94 €, zzgl. Schulungsmaterial: 18 € | **S** |
Andreas Matzdorf

100 JAHRE 1919-2019 BILDUNG FÜR ALLE VHS

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren.

Inhalte :

- Datenimporte: aus CSV-/Text-Dateien, aus anderen Excel-Mappen, aus Datenbanken
- PowerQuery: Daten anfügen oder Tabellen verknüpfen, Import ganzer Dateiordner
- typische Datenaufbereitungen: Spalten aufteilen, Daten transformieren, Informationen ergänzen (z.B. Bewertungen, Klartext statt Schlüssel)
- Pivot-Tabellen: Grundprinzip mit Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern
- Empfehlungen zur Präsentation: Kopfdaten, Optionen, Feldformatierung
- Datenschnitte und Zeitachsen als grafische Filterelemente
- Gruppierungen und Teilergebnisse in Pivot-Tabellen
- Verschiedene Berechnungsarten und Anzeigemöglichkeiten in Pivot-Tabellen
- Bedingte Formatierung zum Hervorheben von Ergebnissen
- Pivot-Diagramme und Tipps zum Umgang mit variablen Diagrammen
- Typische Reports: Zeitreihen, Kennziffern, Top-Ten-Analysen, 80-20-Klassifikationen
- Dashboards: Überblick mit mehreren Reports/Diagrammen
- Datenhierarchien und Berechnungen in PowerPivot

Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminardaten mitzunehmen!

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-533512-BU | VHS im KOMED
3x, 9.1.–11.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 172 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-533513-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5.–29.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 172 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-533514-BU | VHS im KOMED
3x, 30.9.–2.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 172 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** | **Hans Schneider**

Pivot-Tabellen in Excel

Wochenendseminar

Sie wollen Ihre Daten professionell aufbereiten, auswerten und die gewonnenen Ergebnisse in Grafiken anschaulich präsentieren? Hier lernen Sie, wie es geht.

Inhalte:

- Typische Datenaufbereitungen: Spalten aufteilen, Daten transformieren, Informationen ergänzen (z.B. Bewertungen, Klartext statt Schlüssel)
- Pivot-Tabellen: Grundprinzip mit Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern
- Empfehlungen zur Präsentation: Kopfdaten, Optionen, Feldformatierung
- Datenschnitte und Zeitachsen als grafische Filterelemente
- Gruppierungen und Teilergebnisse in Pivot-Tabellen
- Verschiedene Berechnungsarten und Anzeigemöglichkeiten in Pivot-Tabellen
- Bedingte Formatierung zum Hervorheben von Ergebnissen
- Pivot-Diagramme und Tipps zum Umgang mit variablen Diagrammen
- Typische Reports: Zeitreihen, Kennziffern, Top-Ten-Analysen, 80-20-Klassifikationen
- Dashboards: Überblick mit mehreren Reports/Diagrammen

Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminardaten mitzunehmen!

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-533523 | VHS im KOMED
9.2., 10.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Hans Schneider**

A-533524 | VHS im KOMED
27.4., 28.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Hans Schneider**

A-533525 | VHS im KOMED
7.9., 8.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Hans Schneider**

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick

Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen.

Inhalte:

- Von der Summe bis zur Zufallszahl – alles wird berechnet.
- Kalender und Zeitberechnungen
- Textfunktionen und Formate
- Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion)
- Prüf- und Informationsfunktionen
- Einstieg in Statistik
- Kredite und Finanzen
- Daten vergleichen und heraussuchen (SVerweis/Bereich Verschieben)
- Tabellen und Teilergebnisse
- Cube- und Technikfunktionen

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-533600-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10.–30.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 172 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Hans Schneider**

Wochenendseminar

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen.

Inhalte:

- Von der Summe bis zur Zufallszahl – alles wird berechnet.
- Kalender und Zeitberechnungen
- Textfunktionen und Formate
- Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion)
- Prüf- und Informationsfunktionen
- Einstieg in Statistik
- Kredite und Finanzen
- Daten vergleichen und heraussuchen (SVerweis/Bereich.Verschieben)
- Umgang mit großen Listen, Teilergebnisse

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-533622 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 115 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Hans Schneider**

Excel 2016: Professionelle Diagramme erstellen

Tagesseminar am Wochenende

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen. Beginnend mit den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen wird anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt:

- Grundlagen der Diagrammerstellung,
- Änderungen gegenüber Vorversionen,
- ein- und mehrreihige Diagramme, 3D-Darstellungen,
- eigene Vorlagen speichern,
- Formen für Hervorhebungen nutzen,
- Skalen spreizen, Reihenfolge umkehren, Ebene schneiden,
- Datenpunkte mit mehreren Beschriftungen,
- Verbund-Diagramme,
- Aufsplitten von Teilergebnissen (wie "Balken aus Kreis"),
- zusammen gehörende Diagramme auf einem Blatt darstellen,
- Trend und Prognose,
- spezielle Typen (wie Treemap-, Sunburst-, Kasten-, Wasserfall-, Trichterdiagramm),
- Add-Ins (wie People Graph),

- Karten, 3D-Karten,
- Trick-Diagramme (wie Gantt-Diagramme),
- Sparklines,
- Diagramme in Word/PP verwenden.

Voraussetzungen: Sichere Excel-Grundlagenkenntnisse, vorteilhaft: grundlegende Erfahrungen mit einfachen Diagrammen, z.B. aus älteren Excel-Versionen.
A-533654 | VHS im KOMED
10.3., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 58 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** |
Andreas Matzdorf

Praxisorientierte Formulare erstellen mit Excel

Kompakt am Wochenende

Ob bei Rechnungen, Anmeldungen, Daten- und Zeiterfassungen, Bestellungen oder Anwesenheitsberichten: Excel-Formulare sollten möglichst ansprechend, verständlich, sicher und komfortabel sein. In dem Kurs wird das Know-how vermittelt, solche Formulare zu erstellen.

Inhalt:
- Formular-Layout: Tipps & Tricks zur Gestaltung. Intelligente Zellformate nutzen durch Wenn-Abfragen, bedingte Formatierung oder benutzerdefinierte Formate.
- Ausfüll-Hilfen und Vorgaben: Eingabe-Beschränkungen, Nutzung von Steuerelementen (wie Kontrollkästchen) und Dropdown-Listen, Nicht-druckbare Hilfen und Anweisungen für den User.
- Schutzeinstellungen: Zellen zur Bearbeitung sperren und entsperren, Blattschutz, Mappenschutz.
- Formulare auswerten: Erstellung einfacher Makros zur Übertragung der Formulardaten in eine Excel-Datenbank.
- Tipps für eigene Formular-Projekte.

Voraussetzungen: Sichere Excel-Grundkenntnisse, Erfahrung mit einfachen Formeln und Funktionen. Keine Programmierkenntnisse erforderlich.
Kleingruppenkurs maximal 8 Teilnehmende.
A-533702 | VHS im KOMED
8.3., 9.3., Fr, 18:30–21:45 Uhr, Sa, 9–16:30 Uhr | 12 UStd | 86 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** |
Andreas Matzdorf

Excel: Automatisieren mit Makros

Workshop am Wochenende

Steigern Sie die Effektivität durch Automatisierung von Routineaufgaben. Dynamisieren Sie die Präsentation der Daten mit selbst definierten Schaltern und Symbolleisten. Hier lernen Sie wie es geht.

Inhalte:
- Wie werden Makros gestartet?
- Tastenkombinationen, Schaltflächen, Symbolleisten
- der Makrorekorder: wiederkehrende Abläufe einfach aufzeichnen und automatisch stattfinden lassen
- Feinabstimmung: den automatisch erzeugten Programmcode weiter „von Hand“ verbessern
- Ausblick auf die Möglichkeiten professioneller Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

Voraussetzung: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
A-533893 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd | 143 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Hans Schneider**

Kostenrechnung und Controlling mit Excel

Bildungsurlaub für fortgeschrittene Anwender

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende.

Inhalte:
- Datenimporte und Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern
- Trendberechnungen als Planungsinstrument
- Investitionsrechnung
- wichtige Excel-Funktionen: statistische Funktionen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen
- Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse
- Kostenanalysen: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung
- Auswertungsberichte mit Pivot-Tabellen und Pivot-Charts
- Einsatz von Excel-Tools: Zielwertsuche, Solver, Szenarien
- Aufbau und professionelle Gestaltung von Excel-Anwendungen mit Steuerelementen und Matrixfunktionen

Voraussetzung: Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar). Ein Verständnis der betriebswirtschaftlichen Begriffe ist von Vorteil.
A-533912-BU | VHS im KOMED
5x, 8.4.–12.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** |
Hans Schneider

A-533913-BU | VHS im KOMED
5x, 2.9.–6.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 286 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** |
Hans Schneider

Controlling mit Excel

Wochenendseminar

Seminarziel: Professionell gestaltete, dynamische Berichte für das Management erstellen, spezielle Excel-Funktionen für planerische Analysen kennen lernen.

Inhalte:
- Methoden der Datenverdichtung: Konsolidierung, Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse
- Investitionsrechnung
- Zeitreihen in Planung und Analyse: lineare und nichtlineare Trends
- spezielle Excel-Funktionen: Abschreibungen, Zinsen, Investitionen

Voraussetzungen: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.
A-533933 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd | 143 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Hans Schneider**

VBA Excel

VBA-Programmierung in Excel

Bildungsurlaub

Inhalte:

- Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe
- eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung
- „Fernsteuerung" von Zellen und Zellbereichen

Die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications:

- Schleifen und Kontrollstrukturen
- eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen
- Diagramme und Pivot-Tabellen
- Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren
- von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

Voraussetzung: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.

A-587003-BU | VHS im KOMED
5x, 11.3.–15.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-587004-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-587005-BU | VHS im KOMED
5x, 9.9.–13.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

Workshop Vertiefung „Excel VBA"

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.
Einige Themen im Überblick:
Hilfsprogramme für die Programmierung:

- Code strukturieren, Eingabeerleichterungen
- Klassenprogrammierung: selbstdefinierte Objekte, Eigenschaften und Methoden erstellen
- Schnittstellen programmieren, z.B. XML-Dateien auslesen/schreiben, Webdienste abfragen
- Rekursive Programmierung: Prozeduren, die sich selbst aufrufen
- Windows-API-Funktionen: spezielle Windows-Funktionen in VBA abrufen

Voraussetzungen: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen.

A-587201-BU | VHS im KOMED
5x, 11.2.–15.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-587202-BU | VHS im KOMED
5x, 1.7.–5.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |
379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-587203-BU | VHS im KOMED
5x, 11.11.–15.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

Präsentationen

Die Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2016 durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Versionen Office 2007, 2010, 2013 und 2016 sind aber nicht gravierend, so dass Nutzer der Versionen 2007, 2013 oder 2016 ohne Probleme teilnehmen und vom Kurs profitieren können.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen

Fünftägiger Bildungsurlaub

PowerPoint erscheint erst einmal als einfaches Programm, in das jeder schnell Texte und Bilder integrieren kann. Dies führt allerdings oft dazu, dass Präsentationen in umständlicher Kleinarbeit „gebastelt" werden. Bei einer einmal auf diese Weise erstellten Präsentation wird auch die spätere Überarbeitung oder das Kopieren von Folien zu einem arbeitsaufwändigen Unterfangen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie nicht nur, wie Sie zeitsparend professionell aussehende Präsentationen erstellen können. Sie üben auch den Umgang mit verschiedensten grafischen Darstellungsweisen, um Ihre Themen ansprechend auf den Punkt zu bringen. Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen. Wir besprechen, wie Verlinkungen nicht nur als Verweise auf Internetseiten eingesetzt werden können, sondern auch dazu dienen, Informationen zielgruppengerecht bei Bedarf aufzurufen. Im Vergleich zum 3-tägigen Bildungsurlaub geht dieser 5-tägige Kurs bei allen behandelten Themen mehr in die Tiefe. So erfahren Sie zum Beispiel nicht nur, wie grundlegende Einstellungen im Folienmaster vorgenommen werden, sondern auch, wie Sie sich eigene Folienlayouts anlegen können. Außerdem besprechen wir zum Beispiel mit dem Einfügen von Videos und dem Einrichten von interaktiven Präsentationen Themen, für die im 3-tägigen Bildungsurlaub keine Zeit ist, da in beiden Kursen alle besprochenen Themen nicht nur vorgeführt, sondern von Ihnen auch praktisch geübt werden. Denn nur die konkrete Anwendung führt dazu, Dinge auch wirklich zu lernen. Der Kurs richtet sich sowohl an PowerPoint Neulinge als auch an Menschen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit dem Programm gesammelt haben, die es aber zum einen einmal systematisch lernen möchten und die zum anderen fortgeschrittene Techniken einsetzen möchten. Die Kursinhalte im Einzelnen

- Folien systematisch erstellen
- Aufzählungen, Autokorrektur und Fußzeilen in den Griff bekommen
- Bilder einfügen, formatieren und ausrichten
- Folienmaster verstehen und nutzen
- Eigene Folienlayouts und Designs anlegen
- Grafische Visualisierungen mit Formen, SmartArts, Tabellen und Diagrammen anlegen
- Daten aus Excel importieren
- Videos einfügen
- Animationen vortragsunterstützend einsetzen
- Verlinkungen einbauen und nutzen
- Folien zwischen Präsentationen kopieren
- Strategien zum Troubleshooting bei Chaosfolien und Fußzeilendramen testen
- Vorführoptionen gezielt nutzen (PPSX-Format, Navigation in der Präsentation, Pausentaste, Referentenansicht)
- Regeln und Möglichkeiten der vortragsunterstützenden Foliengestaltung kennenlernen

Voraussetzungen: Sie verfügen über sichere Windows Grundlagenkenntnisse, können Dateien selbstständig finden, öffnen und speichern, sicher mit der rechten Maustaste umgehen und über die Taskleiste erkennen, welche Anwendungen gerade geöffnet sind.

A-534003-BU | VHS im KOMED
5x, 11.2.–15.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 296 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

A-534004-BU | VHS im KOMED
5x, 19.8.–23.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 296 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen

Dreitägiger Bildungsurlaub

PowerPoint erscheint erst einmal als einfaches Programm, in das jeder schnell Texte und Bilder integrieren kann. Dies führt allerdings oft dazu, dass Präsentationen in umständlicher Kleinarbeit „gebastelt" werden. Bei einer, einmal auf diese Weise erstellten, Präsentation wird auch die spätere Überarbeitung oder das Kopieren von Folien zu einem unnötig zeitaufwändigen Unterfangen.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Grundkenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionelleren Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Informationen dazu, wie man PowerPoint Folien so aufbereitet, dass sie einen Vortrag sinnvoll unterstützen, runden das Programm ab.

Da wir „bei Null" beginnen, richtet sich der Kurs sowohl an PowerPoint Neulinge als auch an Menschen, schon Erfahrungen im Umgang mit dem Programm gesammelt haben, die es aber einmal systematisch lernen möchten.

Die Kursinhalte im Einzelnen:

- Folien systematisch erstellen
- Aufzählungen, AutoKorrektur und Fußzeilen in den Griff bekommen
- Bilder schnell einfügen und gezielt positionieren
- Folienmaster verstehen und nutzen (Systematik, Einstellungen zu Schrift, Hintergrund und Logo)
- Infos visualisieren mit Formen, SmartArts, Diagrammen und Tabellen
- Inhalte nacheinander einblenden (animieren)
- Daten aus Excel integrieren
- Vorführoptionen gezielt nutzen (PPSX-Format, Navigation in der Präsentation, Pausentaste, Referentenansicht)
- Regeln zur vortragsunterstützenden Foliengestaltung

Voraussetzungen: Sie verfügen über sichere Windows Grundlagenkenntnisse, können Dateien selbstständig speichern und öffnen, sicher mit der rechten Maustaste umgehen und über die Taskleiste erkennen, welche Anwendungen gerade geöffnet sind.

A-534005-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5.–29.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 178 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Abendkurs

Inhalte:

- Bestandteile und Ansichten einer Präsentation
- Erstellung einer Präsentation
- Erstellen und Bearbeiten von freien Texten und Grafiken
- Einbetten und Verknüpfen von Bildern
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen, Diagrammen und Organigrammen
- Einbetten von Film und Sound
- Erstellen von interaktiven Schaltflächen
- Bildschirmpräsentation mit Folienübergängen und Animationen vorbereiten

Voraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Word.

A-534102 | VHS im KOMED
4x, 6.6.–4.7., Do, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Karl Scherer**

Intensivkurs an 4 Abenden

A-534221 | VHS im KOMED
4x, 23.4.–26.4., Di–Fr, 18:45–21:45 Uhr |
16 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Wochenendseminar

A-534505 | VHS im KOMED
9.2., 10.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
119 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Dirk Frölich**

A-534507 | VHS im KOMED
1.6., 2.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
119 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Dirk Frölich**

A-534506 | VHS im KOMED
7.9., 8.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
119 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € |
WE S | **Dirk Frölich**

PowerPoint – Systematische Grundlagen für eine einfache Präsentation

Kurs an zwei Abenden

Sie möchten einfach nur lernen, wie man systematisch ohne überflüssigen Zeit- und Nerveneinsatz eine einfache Präsentation erstellt? Sie lernen gern in überschaubaren Einheiten und ungern 8 Stunden am Stück? Dann ist dies der richtige Basiskurs für Sie! Allerdings sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass wir in dieser kürzeren Veranstaltungsform natürlich auch deutlich weniger Themen behandeln als in einem längeren Grundlagenkurs oder Bildungsurlaub.

Inhaltlich lernen Sie konkret:

- Folien systematisch mit Folienlayouts erstellen
- Texte einfügen / Aufzählungen gezielt formatieren
- Bilder einfügen, formatieren und aneinander ausrichten
- Fußzeilen einfach und ohne Komplikationen integrieren
- Grundlagen der systematischen Formatierung über den Folienmaster
- Elegante Folienübergänge einrichten
- Durch einfach Animationen dafür sorgen, dass Elemente nacheinander eingeblendet werden
- Präsentationen, so speichern, dass sie automatisch im Präsentationsmodus starten
- Präsentationen vorführen und drucken

Voraussetzungen: Windows Grundlagen

Wer sich über diesen Kurs hinaus mit den grafischen Darstellungsformen von PowerPoint beschäftigen möchte, kann den Kurs „Formen – SmartArt- Diagramme" besuchen, der an einem Abend stattfindet.

A-534604 | VHS im KOMED
7.3., 14.3., Do, 17:30–21:15 Uhr | 10 UStd |
69 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
Jane Jenner

Wirkungsvoll präsentieren mit und trotz PowerPoint

Abendveranstaltung

PowerPoint ist ein wunderbares Programm zur Präsentationsbegleitung. Leider verführt es oft dazu, Vorträge und Präsentationen zu einer langwierigen und langweiligen Folienabarbeitung werden zu lassen. Worauf kommt es in einer wirkungsvollen Präsentation an und wie kann man seine Inhalte publikumsgerecht aufbauen? Die Kurzveranstaltung vermittelt Grundsätze und Ideen.

A-534605 | VHS im KOMED
9.5., Do, 18–20:15 Uhr | 20 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **Jane Jenner**

PowerPoint: Formen, SmartArt, Grafiken und Diagramme

Kurs an einem Abend

Sie möchten in Ihren Präsentationen Zusammenhänge, Abläufe, Entwicklungen, Umsätze oder Relationen ansprechend visualisieren? Sie möchten dies systematisch tun und sich nicht in mühsamer Fummelei verzetteln? In diesem Kurztraining beschäftigen wir uns mit den folgenden Themen:

- Formen einfügen, beschriften, gestalten, positionieren und gruppieren
- SmartArt Grafiken, Tabellen und Diagramme einfügen, beschriften und formatieren
- Daten aus Excel importieren

Voraussetzungen: Sie verfügen über die folgenden PowerPoint Grundkenntnisse: neue Folien erstellen, Texte und Bilder einfügen, grundlegende Textformatierungen vornehmen.

A-534703 | VHS im KOMED
21.3., Do, 17:30–21:30 Uhr | 5 UStd |
33 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
Jane Jenner

Wie bei Prezi: Zusammenhänge dynamisch visualisieren in PowerPoint

Zentrales Charakteristikum von Prezi ist es, von einem großen Gesamtbild aus Einzelaspekte eines Themas heranzuzoomen und diese durch die grafische Darstellung bzw. Animation immer wieder in Beziehung zueinander zu setzen.
In diesem Kurztraining geht es nicht darum, Prezi nachzubauen, sondern darum, wie man diese grundsätzliche Strategie in grafisch etwas abgewandelter Form auch bei PowerPoint nutzen kann, also Zusammenhänge bzw. Abläufe klar und dynamisch zu visualisieren. Ziel ist es, Einzelfakten oder -elemente fürs Publikum gut erfassbar in Bezug zum großen Ganzen zu setzen.
Dazu setzen wir als Techniken Verlinkungen, Folienübergänge und benutzerdefinierte Animationen ein. Ihr Vorteil dabei: Sie können Ihre Präsentation auch ohne Internetzugang halten und müssen sich nicht in ein ganz neues Programm einarbeiten.
Voraussetzungen: Das Kurztraining richtet sich an Teilnehmende mit PowerPoint Grundkenntnissen. Heißt: Sie können sicher neue Folien erstellen sowie Formen und Textfelder einfügen, beschriften und formatieren.
A-534704 | VHS im KOMED
2.5., Do, 18:30–21:45 Uhr | 26 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **Jane Jenner**

PowerPoint: Vom Folienmaster zur Vorlage

Aufbau-Workshop / Kleingruppe
Wer PowerPoint Folien systematisch, professionell und zeitsparend erstellen will, kommt am Folienmaster nicht vorbei. Über diesen können Sie zentral für die ganze Präsentation Schriftart und –größen, Art der Aufzählungszeichen sowie Hintergrund und Logo einrichten. Sie können sich auf Ihren Bedarf zugeschnittene Folienlayouts anlegen, die Ihnen viel Ausrichtungsarbeit bei der Folienerstellung ersparen und Designfarben einrichten, die dafür sorgen, dass Sie in auf Ihren Folien einheitliche Farben verwenden. Sichern Sie die Einstellungen als Design oder Vorlage, so können Sie bei jeder neuen Präsentation wieder darauf zugreifen.
Kursinhalte:
- Voraussetzungen für eine effektive Nutzung des Folienmasters
- Formatierungsebenen bei PowerPoint und ihre Wechselwirkungen: Masterfolie – Folienlayout – Folie
- Einstellungen für alle Folien bzw. nur für ausgewählte Folienlayouts
- Neue Folienlayouts und Platzhalter einrichten
- Designfarben festlegen
- Vom Master zu Design und Vorlage
- Alte Folien in „neuem Kleid“

Dieser Kurs ist keine Alternative für einen PowerPoint-Grundlagenkurs!
Voraussetzungen: Sie können nicht nur in bestehenden Folien einen Text ändern, sondern sicher neue Folien mit Texten und Bildern versehen. Der Wechsel zwischen Bearbeitungs- und Präsentationsansicht ist für Sie kein Problem. Dateien können Sie gezielt speichern und wiederfinden.
A-534802 | VHS im KOMED
18.5., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd | 65 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **Jane Jenner**

Kommunikation

Die Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2016 durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Versionen Office 2007, 2010, 2013 und 2016 sind aber nicht gravierend, so dass Nutzer der Versionen 2007, 2013 oder 2016 ohne Probleme teilnehmen und vom Kurs profitieren können.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Outlook

Bildungsurlaub an drei Tagen
Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.
Inhalte:
- effektive und sichere Nutzung und Verwaltung der E-Mail Funktionen
- Erstellen und organisieren von Terminen, Besprechungen und Ereignissen
- Verwalten von Aufgaben
- Verwalten von Kontakten und persönlichen Kontaktinformationen
- Organisieren von Informationen

Voraussetzungen: sichere Windows-Grundlagenkenntnisse – inklusive der Dateiverwaltung.
A-535001-BU | VHS im KOMED
3x, 6.3.–8.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 163 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

A-535002-BU | VHS im KOMED
3x, 12.6.–14.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 163 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Wochenendseminar
MS-Outlook ist für viele die Schaltzentrale im Büroalltag. Das Seminar wendet sich an Menschen, die ihre Termine, Aufgaben und Kontakte mit dem Outlook organisieren und Outlook zur firmeninternen und externen Kommunikation nutzen möchten.
Inhalte:
- Die Arbeitsumgebung von Outlook 2016
- E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten
- Kontakte anlegen und organisieren
- Erstellen und organisieren von Terminen, Besprechungen und Ereignissen
- Aufgaben anlegen und verwalten

Voraussetzungen:
Erfahrungen am PC, Windows-Kenntnisse
A-535211 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 109 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Outlook – Vertiefungskurs Kommunikation per E-Mail

Kurs an zwei Abenden
Zielgruppe:
Alle, die Outlook für die E-Mail Kommunikation nutzen und Möglichkeiten des rationelleren Arbeitens suchen.
Seminarinhalte:
- E-Mails verwalten (sinnvolle Ordnerstrukturen, Regelassistent nutzen, Anlagen im Ordnersystem speichern)
- Postfach aufräumen: Mails archivieren
- Abstimmungsschaltflächen in den E-Mails nutzen
- Übermittlungsmeldungen verwenden
- Anlagen im PDF-Format generieren und senden
- Dateianhänge und/oder Hyperlinks
- Kontakte effizient nutzen
- Kontakte für den Serienbrief kategorisieren
- Serienbriefe- und Serienmails sinnvoll einsetzen
- Verteilerlisten erstellen und anonymisiert versenden
- verschiedene Such- und Filterfunktionen
- Kontakte aus Outlook in andere Programme exportieren
- Adresslisten (z.B. aus Excel) importieren
- Archivierung älterer E-Mail-Bestände

Voraussetzungen:
Kenntnisse in Outlook (Sie können E-Mails inkl. unterschiedlicher Dateianhänge empfangen, senden und speichern, sowie einen einfachen Kontakt anlegen.)
A-535602 | VHS im KOMED
20.3., 27.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Materialumlage: 1 € | **Andreas Matzdorf**

Datenbanken

Die Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2016 durchgeführt. Die Unterschiede zwischen den Versionen Office 2007, 2010, 2013 und 2016 sind aber nicht gravierend, so dass Nutzer der Versionen 2007, 2013 oder 2016 ohne Probleme teilnehmen und vom Kurs profitieren können.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Outlook – Vertiefungskurs Zeit- und Selbstmanagement

Zielgruppe :
Alle, die MS Outlook für die Terminverwaltung, Wiedervorlage, das Projekt- oder Aufgabenmanagement nutzen möchten.
Seminarinhalte:
- Ansichten und Optionen des Terminkalenders in Outlook
- Aufgabenblock im Terminkalender
- Terminserien
- alle Unterlagen im Zugriff: Termine mit Hyperlinks versehen
- Kategorisierung von Terminen und Aufgaben
- Automatische Formatierungen für Termine und Aufgaben
- Projektbezogenes Arbeiten mit Hilfe von Outlook (Zeit- und Aufgabenanalyse, einfache Auswertungen ermöglichen)
- Besprechungsanfragen (mit Hyperlinks versenden)
- Besprechungsserien und Gruppenzeitpläne
- Kalenderfreigaben
- Stellvertreterregelungen
- Aufgaben delegieren und überwachen
- Journal für die Arbeitsdokumentation sinnvoll nutzen.

Voraussetzungen:
Grundlagenkenntnisse in Outlook (Sie kennen den Outlook Terminkalender und können einen einfachen Termin in Outlook anlegen).
A-535702 | VHS im KOMED
6.3., 13.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
8 UStd | 54 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
Andreas Matzdorf

Tipps und Tricks für den Outlook-Alltag

Crashkurs am Sonntag
Sie arbeiten bereits täglich mit Outlook, finden ihre Arbeit aber eher umständlich und unübersichtlich und möchten durch diesen Workshop ihre Effizienz verbessern. Inhalte: „Outlook Heute“ einstellen und als Zentrale nutzen, E-Mail-Organisation verbessern und automatisieren, Priorisierung, Kategorisierung. Anlagen-Verwaltung, „Entrümpelung“ und Archivierung. Wiedervorlagen für Dokumente. Nutzung von Kontakten für die Word-Korrespondenz, Erstellung von Adress- und Telefonlisten (über Word und Excel). Optional: Freigaben und Stellvertreterregelungen. – Dazu gibt‘s jede Menge praxisbewährter Tipps und Tricks.
Voraussetzung: PC-Praxis, Grundlegende Outlook-Erfahrung, mindestens sichere E-Mail-Handhabung.
A-535803 | VHS im KOMED
17.2., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 55 €,
zzgl. Materialumlage: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

A-535804 | VHS im KOMED
26.5., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |
55 €, zzgl. Materialumlage: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Access Grundlagen

Access Datenbankanwendung – Grund-und Aufbauwissen

Bildungsurlaub
In diesem Kurs lernen Sie systematisch, was die Datenbankanwendung Access besser und schneller kann als die Tabellenkalkulation Excel, wie Sie Datenauszüge aus anderen Datenbanken (wie SAP) über raffinierte Abfragen auswerten können, für sich oder Ihren Betrieb eine Datenbank mit Formularsteuerung aufzubauen, mit wenigen Klicks Formulare samt Unterformularen zu erzeugen, für deren Erstellung Sie in Excel viele Stunden hätte investieren müssen, Abläufe mit Hilfe von Aktionsabfragen und Makros zu automatisieren und vieles mehr, das damit in Zusammenhang steht.
Inhalte:
- Strukturieren einer relationalen Datenbank
- Tabellen anlegen und verknüpfen
- Eingeben und Ändern von Daten
- Erstellen u. Ändern von Abfragen
- Erstellen und Nutzung von Formularen und Berichten für die Datenein- und -ausgabe
- Rechnen in Abfragen, Formularen und Unterformularen
- Automatisierung: Aktionsabfragen u. Makros
- Erstellen einer Formularsteuerung
- Einrichten einer Access-Datenbank für eine Mehr-Benutzer-Umgebung
- Verwalten und Warten von Datenbanken

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse und sichere Grundlagenkenntnisse in Excel.
A-536002-BU | VHS im KOMED
5x, 25.3.–29.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-536003-BU | VHS im KOMED
5x, 16.9.–20.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 286 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Datenbankanwendung mit Access – Grundlagen

Abendkurs

Sie arbeiten mit komplexen und umfangreichen Datenbeständen und wollen eine Datenbank entwickeln und verwalten?
Dann ist dies der richtige Kurs.

Inhalte:
- sinnvolle Tabellenstrukturen für Ihre Daten definieren,
- übersichtliche Formulare zur Eingabe bzw. Anzeige Ihrer Daten gestalten,
- aussagekräftige Berichte für den Papierausdruck Ihrer Daten erstellen,
- Aufbau gezielter Abfragen zur Analyse und Verwaltung Ihrer Daten.

Voraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse; Excel-Kenntnisse sind von Vorteil.

A-536203 | VHS im KOMED
5x, 11.3.–8.4., Mo, 18:45–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **S** | **Bernd Peuler**

Abendintensivkurs
A-536302 | VHS im KOMED
5x, 21.1.–25.1., Mo–Fr, 18:30–21:45 Uhr |
20 UStd | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **S** | **Bernd Peuler**

Wochenendseminar
A-536602 | VHS im KOMED
11.5., 12.5., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
130 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Horst Lenting**

Access für „Excelianer“ – Der Einstieg

Sie lieben Excel, aber manche Lösungen benötigen viele Umwege und wären mit Access viel leichter zu realisieren.
In Excel ist das alles ein Problem – in Access nicht:
- Excel-Tabellen kann man leicht kaputt sortieren.
- Die Datenmaske ist nur die karge Sparversion einer „echten“ Ein- und Ausgabemaske. Es ist schwierig, größere Datensätze mit allen Feldern zusammenhängend auf den Schirm zu bringen.
- Es ist möglich Kundendaten oder Käufe, aber kaum beides gleichzeitig, in übersichtlicher Form darzustellen.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich nicht an Datenbankentwickler, sondern an erfahrene Excelianer, die ihre Kenntnisse in Access anwenden möchten und dafür einen systematischen Einstieg suchen.

Inhalte:
- Tabellen in Access anlegen.
- Datentypen.
- Spalten Summieren.
- Sortieren, Filtern, Speichern von Filtern und Sortiervorschriften als einfache Abfragen.
- Rechnen in Abfragen und Tabellen, Funktionen, Wenn-Funktion.
- Umsetzung von SVerweis (Excel) als 1:n-Beziehung (Access).
- Auto-Formulare und -Berichte nutzen.
- Einfaches Formular mit Unterformular.
- Excel-Tabellen importieren, Access-Daten exportieren.
- Wann empfiehlt sich Excel, wann Access?

Voraussetzung: Erweiterte Excel-Kenntnisse (zumindest WENN Funktion).

A-536715 | VHS im KOMED
2.2., 3.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Andreas Matzdorf**

Access Aufbau

Datenbankanwendung mit Access – Aufbaustufe

Kompaktkurs für alle, die Ihre Datenbank zu einer schlüssigen Anwendung ausbauen wollen.

Inhalte:
- in Abfragen statistische und andere Funktionen einbauen;
- fortgeschrittene Abfragetechniken;
- Formulare mit Steuerelementen effektiver gestalten;
- Berichte durch Gruppierungen und Zwischenberechnungen aufwerten;
- für die Automatisierung sich wiederholender Abläufe Makros einsetzen.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse und/oder praktische Erfahrung im Umgang mit Access.

A-537002 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
143 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Horst Lenting**

VBA Access

VBA-Programmierung in Access

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Datenbank-Entwickler für kleine bis mittelgroße Datenbanken.

Seminarziel:
Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen

Inhalte:
- der VBA-Editor: die Entwicklungsumgebung in allen Office-Programmen
- Variable als elementare Bausteine der Programmierung, Datentypen
- Prozeduren und Funktionen als Programm-Einheiten
- Kontrollstrukturen zur Steuerung des Programm-Ablaufs
- Ereignisprogrammierung, insbesondere zur Gestaltung effektiver Formulare
- Datenbearbeitung mit DAO- und ADO-Recordsets
- Datenbearbeitung mit SQL-Anweisungen
- Behandlung von Fehlern/Ausnahmen im Programmablauf
- Programmierung von Aufgaben im Dateisystem (automatisches Kopieren, Loschen, Erstellen von Dateien und Ordnern)
- Steuerung von Fremdprogrammen (Texteditoren, FTP, etc.)

Voraussetzung: Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse

A-588001-BU | VHS im KOMED
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

A-588002-BU | VHS im KOMED
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Hans Schneider**

SQL

Einführung in SQL und Datenbankdesign

Für Personen, die die Datenbankabfragesprache SQL (Structured Query Language) zur Anlage, Pflege und Nutzung (Abfrage) relationaler Datenbanken nutzen wollen (z. B. in Applikationen oder auf der Webseite).

Inhalte:
- Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL.
- Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL. Grundlagen des Datenbankdesigns (Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)
- Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools.
- Die Möglichkeiten der Datenbank-Schnittstelle ODBC (Migration einer MS-Access-Datenbank nach MySQL).

Voraussetzung:
Sichere Windows-Kenntnisse.

A-540215-BU | VHS im KOMED
5x, 11.3.–15.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 338 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-540216-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 338 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-540217-BU | VHS im KOMED
5x, 9.9.–13.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 338 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Kurs an 2 Abenden in der Woche
A-540400 | VHS im KOMED
10x, 28.1.–27.2., Mo, Mi, 18:30–21:45 Uhr |
40 UStd | 338 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 32 € | **S** | **Orhan Kahraman**

Datenbankabfragen mit SQL

3 Tage an 2 Wochenenden

Für Personen, die den Aufbau relationaler Datenbanken verstehen und eigene Abfragen in SQL erstellen wollen.

Inhalte:

- Aufbau einer Datenbank (Entitäten, Beziehungen, ER-Modell, Tabellen, Spalten, Datensätze)
- Abfragen (Selektion, Projektion, Verknüpfung mehrerer Tabellen (Join, Union), Sortieren, Gruppenfunktionen, Subqueries etc.)
- Exemplarisch wird das kostenfrei verfügbare MySQL eingesetzt. Die Abfragen lassen sich aber problemlos auf andere Datenbankserver übertragen.

Voraussetzung:
Sichere Windows-Kenntnisse

A-540702 | VHS im KOMED
3x, 18.5.–25.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 203 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **WE S** | **André Willms**

Projektmanagement

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project

Bildungsurlaub an drei Tagen

Microsoft Project als Planungsinstrument:

- die Benutzeroberfläche
- Aufgaben und Vorgänge gliedern, erfassen und verknüpfen
- Abhängigkeiten abbilden
- Gantt- und Netzplandiagramme
- Ressourcenzuordnung und Kostenkontrolle
- Arbeiten mit Ansichten, Tabellen und Filtern
- Drucken von Berichten, Projektkalender

Voraussetzung:
Sichere Windows-Kenntnisse.

A-542705-BU | VHS im KOMED
3x, 30.1.–1.2., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542706-BU | VHS im KOMED
3x, 12.6.–14.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542707-BU | VHS im KOMED
3x, 6.11.–8.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

Wochenende

A-542803 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Martin Holzer**

A-542805 | VHS im KOMED
6.7., 7.7., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Martin Holzer**

A-542806 | VHS im KOMED
28.9., 29.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Martin Holzer**

A-542807 | VHS im KOMED
7.12., 8.12., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Martin Holzer**

Geschäftsgrafiken/ Visualisierung

XMind: Komplexe Aufgaben, viele Infos und zu wenig Überblick?

Das kostenlose Mindmapping Programm hilft beim Strukturieren (Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende)

Sie müssen vielfältige Aufgaben unter einen Hut bringen und auch bei komplexen Themen den Überblick behalten? Sie möchten eine Veranstaltung vorbereiten, sich in ein neues Thema einarbeiten oder Ihre Arbeitsabläufe für die Urlaubsvertretung zusammenfassen? Mind Mapping mit dem kostenlosen Computerprogramm XMind hilft Ihnen Kurse, Veranstaltungen oder Sitzungen zu planen, Stoff für Prüfungen, Hausarbeiten oder Veröffentlichungen zu strukturieren sowie Arbeitsabläufe zu visualisieren. Die leicht zu erlernende Methode fördert den Ideenfluss und ermöglicht es, auch bei umfangreichen Informationen den Überblick zu behalten. Dabei ist das Programm einfach und intuitiv zu bedienen. Vorkenntnisse sind außer einem sicheren Umgang mit Maus und Tastatur sowie dem grundlegenden Speichern und Wiederfinden von Daten auf dem PC nicht erforderlich.

Kursinhalte:

- Mind Mapping – Was bringt die Methode?
- Nur 2 Tasten: Maps erstellen ist ganz einfach
- Mit Farben und Bildern: Maps gestalten und illustrieren
- Zentrale Koordination: Links und Anhänge einfügen
- So viele Infos? – Umgang mit großen Maps
- Und für meinen Alltag? Die Einsatzmöglichkeiten

A-541121 | VHS im KOMED
19.5., So, 10 – 16 Uhr | 7 UStd | 65 €, zzgl.
Skript XMind: 10 € | **WE S** | **Jane Jenner**

Visio – Geschäftsdiagramme professionell

Bildungsurlaub an drei Tagen

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr. Durch die enge Anbindung an Microsoft Office können aussagekräftige Grafiken in Dokumente und Präsentationen übernommen werden. Ihr Arbeitsalltag wird so durch klare visuelle Kommunikationspower bereichert. Darüber hinaus ist Visio voll internetfähig, so dass Sie Diagramme einfach weitergeben und so Ihre Ideen über das unternehmensinterne Intranet sowie rund um die Welt vermitteln können.

Inhalte:

- Möglichkeiten von Visio
- Aufbau: Kategorien, Schablonen, Shapes
- Einsatz von Schablonen und Shapes
- Erstellung und Bearbeitung eigener Shapes (Master Shapes)
- Verbinden von Shapes
- Anordnung von Objekten
- Texte einfügen und formatieren
- Arbeiten mit Layern
- Erstellen und Bearbeiten von Organigrammen, Fluss- und Netzwerkdiagrammen
- Erstellen von Vorlagen und Hintergründen

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen und entsprechende Praxis.

A-541217-BU | VHS im KOMED
3x, 25.2.–27.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

A-541218-BU | VHS im KOMED
3x, 14.10.–16.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

CAD – Computer Aided Design

CAD mit AutoCAD 2018 – Grundlagen

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Angehörige technischer Berufe, Architektinnen und Architekten mit Erfahrungen in Konstruktion und technischem Zeichnen.

Inhalte:
- Zeichen- und Editierbefehle
- Koordinateneingabe
- Blockerstellung
- Erstellen von Layern
- Bemaßungsstile
- Erstellung einer Prototypzeichnung
- Maßstabgetreues Plotten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, PC-Praxis, Erfahrung in Konstruktion und technischem Zeichnen.

A-544208-BU | VHS im KOMED
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 9–15 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

A-544209-BU | VHS im KOMED
4x, 12.8.–15.8., Mo–Do, 9–15 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

Wochenendseminar

A-544601 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

A-544602 | VHS im KOMED
5.10., 6.10., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

CAD mit AutoCAD 2018 – Aufbaukurs

Seminar am Wochenende

Zielgruppe:
Anwenderinnen und Anwender von AutoCAD, die ihre Kompetenzen erweitern wollen.

Inhalte:
- Vertiefung und Erweiterung der Zeichenbefehle
- Bemaßung, Beschriften und Schraffieren von Zeichnungen
- maßstabgetreues Konstruieren und Plotten – Benutzerdefinierte Koordinatensysteme
- Blockerstellung mit Attributsdefinition
- Auswerten von Attributen (Stücklisten)
- Umgang mit Referenzen
- Anpassen von Menü, Werkzeugkästen und Befehlen
- Vorstellen der wichtigsten 3D-Befehle;
- praxisnahe Übungen, um CAD-Zeichnen anzufertigen und plotten zu können.

Voraussetzung:
AutoCAD-Grundkenntnisse.

A-544904 | VHS im KOMED
6.7., 7.7., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

A-544905 | VHS im KOMED
9.11., 10.11., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

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

Photoshop Elements 15 – Digitale Bildbearbeitung leicht gemacht

Einsteigerkurs am Wochenende

Das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements ist das perfekte Werkzeug für die Bearbeitung und Verwaltung ihrer digitalen Bilder. Angefangen beim Import Ihrer Bilder auf den Rechner über die Optimierung bis hin zur Weitergabe, z. B. als Diashow oder Webseite. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie alle relevanten Schritte und haben auch genug Zeit, diese auszuprobieren.

Inhalte:
- Import und Umbenennung der Bilddateien direkt von der Kamera
- Bildarchivierung und -verwaltung über Stichworte
- Suchen und Finden
- Bildoptimierung mit Schnellkorrektur und Korrekturassistent
- Hinzufügen von Text und Rahmen
- Ausgabe von Bildern als Diashow oder Website
- Dateiformate, Bildgröße und Auflösung

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem (Mac OS / Windows).

A-551013 | VHS im KOMED
6.+7.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Materialkosten: 11 € | **WE S** |
Thorsten Wiegand

Kreative Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 15 – Aufbaukurs

am Wochenende

Sie haben erste Erfahrungen mit Photoshop Elements, können Ihre Bilder verwalten und archivieren sowie einfach Schnellkorrekturen durchführen. Sie möchten jetzt Ihr Wissen im Bereich der kreativen Bildbearbeitung ausbauen? Dann sind Sie hier richtig. Schwerpunkt dieses Kurses ist der Editor in Photoshop Elements: – Ebenenfunktionen – Auswahl- und Retuschewerkzeuge – Montagen – Beseitigung kleinerer Mängel (z.B. rote Augen) – Farbsystem – Belichtungskontrolle – Bilder farblich anpassen und Farben gezielt verändern
Der Kurs bietet zudem die Gelegenheit Fragen zu den Themen Organisieren und Ausgeben der Bilder zu bearbeiten.

A-551113 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € |
WE S | **Thorsten Wiegand**

Adobe Lightroom CC

Wochenendseminar

Mit Lightroom werden nahezu alle üblichen Arbeitsschritte, die ein Fotograf nach der Aufnahme vollziehen will, abgedeckt. Dazu ist das Programm in Module unterteilt, in denen sich die einzelnen Arbeitsszenarien wieder finden.

Inhalte:
- Einführung in Oberfläche und Navigation des Programms
- Bilder importieren
- Raw-Entwicklung in Lightroom
- Tonwert- und Farbkorrekturen
- Objektivfehler korrigieren
- Rauschminderung
- Schwarzweißumsetzung
- Bilder tönen
- Bildausschnitte festlegen
- Diashows und Web-Galerien erstellen

Voraussetzung: Fit im Umgang mit dem PC.
Bitte mitbringen: Kamera mit einigen eigenen RAW-Fotos und das Übertragungskabel

A-551201 | VHS im KOMED
19.1., 20.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd |
126 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € |
WE S | **Gregor Beltzig**

A-551202 | VHS im KOMED
6.7., 7.7., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd |
126 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € |
WE S | **Gregor Beltzig**

A-551203 | VHS im KOMED
30.11., 1.12., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 126 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

Lightroom – Auffrischungsworkshop

Kennen Sie das?

- Eigentlich kommen Sie ganz gut mit Lightroom zurecht. Aber es gibt da diese eine Sache, die Sie immer wieder ärgert, die Sie einfach nicht hinbekommen.
- Sie können Ihre Bilder einwandfrei entwickeln. Aber das Organisieren in der Bibliothek will einfach nicht gelingen, ganz zu schweigen davon, Ihre Bilder automatisch von Lightroom lokalisieren zu lassen.
- In der Vergangenheit haben Sie sogar an einem Seminar teilgenommen. Aber was in dem Kurs noch mit ein paar Klicks geklappt hat, will schon ein paar Wochen später nicht mehr gelingen.

Sollte Ihnen das bekannt vorkommen, ist dieser Kursabend genau das Richtige für Sie!
Er richtet sich an ehemalige Teilnehmende des Grundkurses und avancierte Nutzer, die einfach ein „paar Lücken" ausbessern wollen. Ohne konkret vorgegebenes Programm versuchen wir an diesem Abend Ihre und die Probleme der anderen Teilnehmenden mit Lightroom zu lösen.

Wichtig:
Wenn Sie daheim Lightroom auf einem Laptop benutzen, sollten Sie den eigenen Laptop mitnehmen. Teilnehmende, die Lightroom auf einem fest installierten Computer nutzen, können ihren Lightroom Katalog und die Bilddatenbank auf eine externe Festplatte exportieren oder einfach ein paar Beispielbilder, mit denen sie Probleme haben, auf einem USB-Stick mitbringen. Außerdem kann es – je nach Problem – hilfreich sein, die eigene Kamera, sowie ein Kabel zur Datenübertragung mitzunehmen.

A-551213 | VHS im KOMED
22.3., Fr, 18–21:15 Uhr | 32 € |
Gregor Beltzig

A-551214 | VHS im KOMED
5.7., Fr, 18–21:15 Uhr | 32 € |
Gregor Beltzig

RAW-Konvertierung in Photoshop CC

Arbeiten wie die Profis

Die Möglichkeiten der RAW-Konvertierung sind für den ambitionierten Fotografen schlichtweg faszinierend. Digitalaufnahmen können unverändert so abgespeichert werden, wie sie vom Bildsensor der Kamera kommen.

Inhalte:

- Programmoberfläche des RAW-Konverters;
- Tonwert- und Farbkorrektur;
- Stürzende Linien ausgleichen;
- Bildrauschen entfernen;
- Objektivfehler korrigieren;
- Weißbalance; Bildgröße, Auflösung und Ausschnitt einstellen;
- mehrere RAW-Bilder bearbeiten / Aufnahmeserien bearbeiten;
- Camera-RAW-Standards speichern;
- Bilder im DNG-Konverter (Digitales Negativ) umwandeln.

Voraussetzung: fit im Umgang mit dem PC und mit der digitalen Spiegelreflexkamera
Bitte bringen Sie eigenes RAW-Material zur Bearbeitung mit!

A-551301 | VHS im KOMED
27.4., Sa, 10–17:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **WE** |
Gregor Beltzig

Einführung in die HDR Fotografie (PHOTOMATIX PRO)

Tagesseminar am Wochenende

Die HDR bzw. HDRI (High Dynamic Range Image) – Fotografie ist der neue Trend in der Fotografie! Mit etwas Aufwand zaubern Sie aus unspektakulären Motiven dramatische Szenen, die durch Brillanz und Intensität bestechen.

Inhalte: Bei der HDR Fotografie erstellen Sie von einem Motiv mehrere Aufnahmen mit unterschiedlicher Belichtung, die Sie danach am Computer mit einem speziellen Programm zusammensetzen. Wir besprechen Aufnahmetechnik mit Kompakt- oder Spiegelreflexkamera und machen (soweit es das Wetter zulässt) gemeinsam Fotos in der Umgebung des Mediaparks. Mit diesem Material lernen Sie den Umgang mit RAW-Format und HDR sowie die Erstellung und Nachbearbeitung der Fotos mit PHOTOMATIX PRO. Bei schlechtem Wetter werden die beschriebenen Techniken mit Material des Dozenten erklärt und ausprobiert.

Voraussetzung: Fit im Umgang mit dem PC (Windows und Dateiverwaltung).
Bitte bringen Sie Ihre Kamera, einen USB-Stick und -sofern vorhanden- ein Stativ mit.

A-551401 | VHS im KOMED
28.4., So, 10–17:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Gregor Beltzig

Gimp, + – Medien anspruchsvoll mit Freeware gestalten

Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub verbindet die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Erstellung von Printprodukten und ansprechenden Präsentationen: das Layoutprogramm Scribus, das Grafikprogramm Inkscape und das Bildbearbeitungsprogramm Gimp. Das komfortable Bildbearbeitungsprogramm findet immer mehr Verbreitung und braucht den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen. Die Bildbearbeitungsfunktionen von „Gimp" erstrecken sich über Werkzeugleisten, Menüs und Dialogfenster, sowie eine Vielzahl von Filtern, um grafische Effekte zu erzielen. Mit der Freeware „Inkscape" erstellen Sie ansprechende digitale Illustrationen und entwickeln ein eigenes Logo. Das Layout-Programm Scribus verfügt über sämtliche Möglichkeiten, ein ansprechendes und produktionsfähiges Layout zu erstellen. Angefangen bei Visitenkarte und Briefbogen über Flyer und Faltblätter bis hin zu selbst gestalteten Fotobüchern, individuellen Reisedokumentationen und komplexen Magazinen ist Scribus ein durchaus ernst zu nehmendes Produktionswerkzeug.
In diesem Bildungsurlaub werden sowohl gestalterische wie technische Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung, der Logogestaltung und des Layoutdesigns vermittelt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS.

A-551502-BU | VHS im KOMED
5x, 1.4.–5.4., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-551503-BU | VHS im KOMED
5x, 9.9.–13.9., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Gimp – Digitale Bildbearbeitung mit freeware

Abendkurs

Sie möchten Ihre digitalen Bilder aufpeppen und wollen nicht direkt viel Geld für eine Software bezahlen? Dieses komfortable Bildbearbeitungsprogramm findet immer mehr Verbreitung und braucht den Vergleich zu professioneller Software kaum zu scheuen. Die Bildbearbeitungsfunktionen von Gimp erstrecken sich über Werkzeugleisten, Menüs und Dialogfenster, sowie eine Vielzahl von Filtern, um grafische Effekte zu erzielen. Mit 48 Standard-Pinsel, Umwandlungs-, Auswahl-, Ebenen- und Maskierungsfunktionen bietet Gimp sehr viele Möglichkeiten, digitale Bilder zu bearbeiten. In diesem Kurs befassen wir uns mit den Grundfunktionen wie Farbkorrektur, dem Definieren von Bildausschnitten und der Ebenentechnik. Gimp richtet sich somit an alle ambitionierten Hobbyfotografen, die digital fotografieren und mit einem PC umgehen können.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, insbesondere Dateiverwaltung.

A-551602 | VHS im KOMED
4x, 6.5.–15.5., Mo, Mi, 17:30–20:45 Uhr |
16 UStd | 117 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Wochenendseminar

A-551701 | VHS im KOMED
20.7., 21.7., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd |
126 €, zzgl. Skript–interaktives PDF: 17 € |
WE S | **Karin Krämer**

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik

Abendkurs

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als OpenSource erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

Der Kurs behandelt folgende Themen:

- Modellierung von 3D-Modellen
- Materialien
- Beleuchtung
- Rendern

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Mac OS oder Linux.

A-551904 | VHS im KOMED
3x, 28.3.–11.4., Do, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd | 88 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **S** | **Bernd Schmidt**

Einführung in den 3D-Druck

Mit Hilfe des 3D-Drucks eröffnen sich viele neue und faszinierende Möglichkeiten nicht nur für Beruf oder Studium, sondern auch für den privaten Bereich.

Ob man nun ein Ersatzteil oder eine Hülle fürs Handy benötigt, sich mit Modellbau beschäftigt, einen Lampenschirm, eine Vase oder Kinderspielzeug erstellen möchte, die Möglichkeiten sind unendlich und vermutlich hatte jeder schon einmal eine Idee, die er gerne umsetzen würde.

Kursinhalt:

- Aufbau und Funktionsweise eines 3D-Druckers
- Technische Daten, worauf achten?
- Entwurf eigener Modelle für den Druck
- Export und Vorbereitung der Modelle
- Druckmaterial
- Typische Fehlerbilder und deren Beseitigung
- Was gehört sonst noch in die Werkzeugkiste?

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Mac OS oder Linux.

A-551905 | VHS im KOMED
3x, 27.6.–11.7., Do, 18:45–21:45 Uhr |
12 UStd | 88 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **S** | **Bernd Schmidt**

Adobe Creative Cloud – Kombikurse Grafik-Design

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC

Bildungsurlaub

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Inhalte:

Bildbearbeitung mit Photoshop:

- Ebenenfunktionen, Auswahlwerkzeuge
- Bildinformationen, Retusche
- Montage, Masken, Bildkorrekturen;

Erstellung des Layouts mit InDesign:

- Layout-Werkzeuge
- Grundlagen zum Arbeiten mit Text und Bild
- Seitenlayoutaufbau sowie gestalterische Grundkenntnisse.

Voraussetzung: PC- oder Mac-Kenntnisse inklusive sicherer Umgang mit Dateiverwaltung. Gearbeitet wird unter Windows.

A-553106-BU | VHS im KOMED
5x, 21.1.–25.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553107-BU | VHS im KOMED
5x, 25.3.–29.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553108-BU | VHS im KOMED
5x, 8.7.–12.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553109-BU | VHS im KOMED
5x, 16.9.–20.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553110-BU | VHS im KOMED
5x, 2.12.–6.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

Bildbearbeitung professionell

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Vom Korrigieren der Urlaubsfotos bis zur anspruchsvollen Fotomontage – Sie erlernen den Umgang mit den praktischen Einstellungsebenen zur Korrektur von Tonwerten und Farben sowie das Anwenden der klassischen Korrekturwerkzeuge wie Abwedler, Nachbelichter und Schwamm. Die Auswahlwerkzeuge werden vorgestellt, um gezielt einzelne Bildbereiche bearbeiten zu können und in eine neue Bildkomposition einzufügen. Das heißt, dass auch der Einsatz von Bildebenen und Ebenenmasken intensiv besprochen wird. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop CC, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung. Diese Woche bietet auch ausreichend Gelegenheit, das Erlernte an eigenen Bildern umzusetzen.

Seminarziel: Optimieren von Bilddateien für unterschiedliche Medienauftritte und erstellen eigener Bildkompositionen für Fotoposter oder Titelbilder.
Inhalte:
- Das Anwendungsfenster
- Der Arbeitsbereich
- Die Auswahlwerkzeuge
- Einstieg in die Ebenentechnik
- Farbfelder und Verläufe
- Klassische Bildbearbeitung
- Austausch von Bildinhalten
- Panoramafunktion

Voraussetzung: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. MacOS und beherrschen das Dateihandling. Gearbeitet wird unter Windows.
A-554002-BU | VHS im KOMED
5x, 18.2.–22.2., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-554003-BU | VHS im KOMED
5x, 22.7.–26.7., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Photoshop CC Grundlagen – Digitale Bildbearbeitung mit dem Profi-Programm
Abendkurs
Inhalte:
- Ebenenfunktionen
- Auswahlwerkzeuge
- Montage
- Retusche
- Farbtheorie
- Helligkeits- und Farbsteuerung
- Korrekturebenen
- Ebenenmasken
- Auflösung und Dateiformate

Voraussetzung: Gute Betriebssystem-Kenntnisse (Mac OS /Windows).
Gearbeitet wird unter Windows.
A-554107 | VHS im KOMED
5x, 12.3.–9.4., Di, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 146 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

A-554108 | VHS im KOMED
5x, 10.9.–8.10., Di, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 146 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Abendintensivkurs
A-554202 | VHS im KOMED
5x, 19.8.–23.8., Mo–Fr, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 146 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Photoshop CC – Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
Wochenendseminar
Photoshop ist ein mächtiges Werkzeug, das auch professionelle Ansprüche befriedigt. An diesem Wochenende lernen Sie in kompakter Form die grundlegende Arbeitsweise sowie die wichtigsten Werkzeuge des Programms kennen und anzuwenden.
Inhalte:
- Ebenenfunktionen
- Auswahlwerkzeuge
- Retusche
- Farbtheorie
- Helligkeits- und Farbsteuerung
- Auflösung und Dateiformate

Je nach Lerntempo der Gruppe bleibt vielleicht auch noch Zeit, Korrekturebenen und Ebenenmasken vorzustellen. Dies kann jedoch nicht garantiert werden.
Voraussetzung: Praxis am PC oder Mac, sicheres Dateihandling (Order anlegen, umbenennen, verschieben etc.). Gearbeitet wird im Kurs an Windows-Rechnern.
A-554405 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 126 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-554406 | VHS im KOMED
13.4., 14.4., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 126 €, zzgl. Skript–interaktives PDF: 17 € | **WE S** | **Karin Krämer**

A-554408 | VHS im KOMED
14.9., 15.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 126 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

Aufbauworkshop: Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC
Abendkurs
Anhand von komplexen Übungen wird der zielgerichtete Umgang mit unterschiedlichen Werkzeugen aufgezeigt. Dabei stehen nicht einzelne Werkzeuge oder Arbeitsweisen im Vordergrund, sondern das Erreichen eines bestimmten Zieles, z.B. der Nachbau einer Anzeige. Die Übungen werden vorgestellt und unter Anleitung selbst bearbeitet.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Bereich Montage (Auswahlwerkzeuge, Ebenen), Retusche (Retuschewerkzeuge) und Farbeinstellungen.
A-554606 | VHS im KOMED
3x, 18.6.–2.7., Di, 17:30–21:45 Uhr | 16 UStd | 88 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Layout professionell

Grundlagen InDesign CC
Bildungsurlaub
Inhalte: Bilder werden platziert, Bildausschnitte, Bildgröße und Farben bestimmt. Texte werden bearbeitet sowie typografische Grundlagen vermittelt. Ansprechende Layouts werden erstellt. Das Ganze begleitet mit vielen Übungen. Besonderheit: Sie erhalten über das reine Bedienen von InDesign hinaus wichtige Hintergrundkenntnisse und Übersichten über wichtige Hilfsmittel der grafischen Branche. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.
Voraussetzung: Sichere PC-Kenntnisse (inklusive Dateiverwaltung). Mac-User müssen die Dateiverwaltung und Struktur von Windows kennen. Auch für QuarkXPress-Umsteiger geeignet. Gearbeitet wird unter Windows.
A-555003-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd | 235 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Daniela Goldman**

A-555004-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 30 UStd | 235 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Daniela Goldman**

A-555005-BU | VHS im KOMED
5x, 23.9.–27.9., Mo–Fr, 9:30–15:15 Uhr | 30 UStd | 235 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Daniela Goldman**

Grundkurs InDesign CC – Flyer und Folder layouten
Wochenende
Layouten heißt: das Gestalten einer Seite – egal ob Print oder digitale Publikation. Gestaltungsaspekte, typografische Grundlagen und druckrelevante Größen wie Anschnitt sind die Themen dieses Wochenendes. In Theorie und Pratischen Übungen geht es um folgende Fragestellungen: Was ist der Unterschied zwischen Flyer und Folder? Wie wird ein Wickelfalz angelegt? Wie lassen sich Absatzformate und Musterseiten effektiv zum automatisierten Arbeiten mit InDesign einsetzen? Angefangen beim Scribble werden Sie neue Dokumente anlegen, Text- und Bildrahmen platzieren und Ihr Dokument mithilfe von Ebenen organisieren.
Inhalte:
- Einführung in Typografie und Layout
- Textrahmen und Bildrahmen
- Absatz-, Zeichen- und Objektformate
- Musterseiten

- Automatische Seitenzahl
- PDF-Export

Bitte bringen Sie einen USB-Stick für die interaktiven Lernmaterialien mit.
Voraussetzungen:
Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und Grundkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung. Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. Mac OS und beherrschen das Datenhandling.
Hinweis: Gearbeitet wird im Kurs an Windows-Rechnern.
A-555305 | VHS im KOMED
25.5., 26.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 158 €, zzgl. Materialkosten: 17 € |
WE S | **Karin Krämer**

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book

Bildungsurlaub
Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt. Die interaktive Präsentation besticht durch gutes Layout und technische Finessen: Schaltflächen, Mouse-over-Effekte, Animationen und Diaschauen bieten viele Möglichkeiten. Wir arbeiten im Layoutprogramm InDesign CC und können die gesamte Palette der Gestaltungsmöglichkeiten anwenden. Auch Audio- und Videodateien können in die digitale Publikation eingebunden werden. Der Bildungsurlaub bietet ausreichend Zeit, um eigene Portfolios mit individuellen Inhalten umzusetzen. Bringen Sie dazu bitte Ihre Inhalte in guter digitaler Qualität mit. Um die erstellten digitalen Inhalte sich auch auf Ihrem Mobile Device anschauen zu können, sollten Sie Ihre ADOBE-ID mit den Login-Daten bereit haben.
Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse in InDesign.
A-555551-BU | VHS im KOMED
5x, 13.5.–17.5., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-555552-BU | VHS im KOMED
5x, 9.12.–13.12., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Illustrationen professionell

Grafik mit Illustrator CC: Grundlagen

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden. Sie lernen wie man eine Pixelgrafik (Foto) in eine Vektorgrafik umwandeln kann und mit dem „Interaktiv Malen Werkzeug“ koloriert. Sie zeichnen einfache Formen und wenden Konturstärke und -farbe an. Wir definieren eigene Farbverläufe und machen erste Erfahrungen mit dem Gitter-Werkzeug. Wir üben den Umgang mit dem Zeichenstift, um individuelle Formen zeichnen zu können. Anhand einer Anzeige lernen Sie Aussehen-Attribute kennen und erstellt eigene Grafikstile. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge in Adobe Illustrator anzuwenden. Abschließend befassen wir uns mit den Ausgabeformaten für Printauftritte und digitale Publikationen.
Seminarziel: Gestalten einer Anzeige, Logonachbau und Zeichnen eigener Illustrationen.
Inhalte:
- Von Pixeln und Vektoren
- Das Anwendungsfenster
- Der Arbeitsbereich
- Die Auswahlwerkzeuge
- Formen zeichnen
- interaktiv Nachzeichnen
- interaktiv malen
- Farbfelder und Verläufe
- Airbrush-Funktion mit dem Gitter-Werkzeug
- Angleichungen
- Der Zeichenstift
- Einrichten von Ebenen
- Ausgabeformate für Print und Web

Voraussetzung: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und gute Grundkenntnisse in Photoshop.
A-557105-BU | VHS im KOMED
5x, 8.4.–12.4., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-557106-BU | VHS im KOMED
5x, 4.11.–8.11., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 298 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Illustrator CC Grundlagen: Mit einfachen Formen zur Anzeigengestaltung

Wochenendseminar
Ob Rechteck, Dreieck oder Polygon – an diesem Wochenende werden viele Möglichkeiten vorgestellt, um eine digitale Grafik zu erstellen. Sie manipulieren Formen mit der Life-Funktion, werden Objekte in Form und Farbe angleichen und mit dem Pathfinder neue Elemente konstruieren. Sie werden Texte in Pfade umwandeln, aus angewendeten Effekten und Attributen eigene Grafikstile generieren und Pixelbilder mittels Bildnachzeichner in frei skalierbare Vektorgrafiken umwandeln. Zu guter Letzt geht es um Ausgabeformate für Printauftritte und digitale Publikationen.
Seminarziel: Zeichnen eigener Illustrationen mit einfachen Formen und Gestalten einer Anzeige
Inhalte:
- Von Pixeln und Vektoren
- Formen zeichnen
- interaktiv Nachzeichnen
- interaktiv malen
- Farbfelder und Verläufe
- Airbrush-Funktion mit dem Gitter-Werkzeug
- Der Zeichenstift
- Arbeiten mit Ebenen
- Dateiformate für Print und Web

Voraussetzungen: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. Mac OS und beherrschen das Datenhandling, Grundlagenkenntnisse in der Bildbearbeitung mit Photoshop sind wünschenswert.
Gearbeitet wird unter Windows.
A-557151 | VHS im KOMED
2x Sa, 13.7.19, So, 14.7.19, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Karin Krämer**

Videoschnitt

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – Grundlagen

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – 3-tägiger Bildungsurlaub
Beim Videoschnitt wird der Film „gebaut“. Es handelt sich dabei um einen höchst kreativen Prozess, der aber durch die technische Bedienung des Schnittprogramms bedingt wird. Egal ob Sie ein Videotutorial oder einen Imagefilm schneiden wollen, alles steht und fällt mit einem guten Videoschnitt.
Kursziel:
Sie lernen in diesem Grundlagenseminar anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, erste Videos zu schneiden.
Inhalte:
- Schnitt und Montage
- Grundlagen der Montagetheorie
- Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik

- Exportieren des fertigen Videos

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren ersten eigenen Projekten arbeiten können.
Voraussetzung:
Der sichere Umgang mit Windows und/oder Mac OS X ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen.
Hinweis:
Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die anderen Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).
A-556003-BU | VHS im KOMED
3x, 6.3.–8.3., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **BU** |
Jens Jacob

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – Bildungsurlaub (5 Tage)
Beim Videoschnitt wird der Film „gebaut". Es handelt sich dabei um einen höchst kreativen Prozess, der aber durch die technische Bedienung des Schnittprogramms bedingt wird. Egal ob Sie ein Videotutorial oder einen Imagefilm schneiden wollen, alles steht und fällt mit einem guten Videoschnitt.
Kursziel:
Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.
Inhalte:
- Schnitt und Montage
- Grundlagen der Montagetheorie
- Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Audiomaterial bearbeiten und mischen
- Effekte anwenden: Farbkorrektur, Bildmasken, Greenscreen
- mit Keyframes Fotos, Titel und Logos animieren
- Exportieren des fertigen Videos

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können. Bitte bringen Sie dazu Ihre eigenen Videodateien mit.
Voraussetzung:
Der sichere Umgang mit Windows und/oder Mac OS X ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen , die für den Einsatz auf Windows-PCs formatiert sind.
Hinweis:
Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die anderen Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).
A-556004-BU | VHS im KOMED
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 304 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU | **Jens Jacob**

A-556005-BU | VHS im KOMED
5x, 7.10.–11.10., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 304 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € |
BU | **Jens Jacob**

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – Grundlagen

Wochenendseminar
Der Videoschnitt rundet den Prozess der Videoproduktion ab. Konzept und Produktion laufen hier zusammen, um einen fertigen Film zu erstellen.
Kursziel:
Sie lernen die wichtigsten Grundlagen-Funktionen von Adobe Premiere Pro CC kennen.
Inhalte:
- Videoschnitt-Grundlagen
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Exportieren des fertigen Videos

Es wird Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren ersten eigenen Projekten arbeiten können.
Voraussetzung:
Der sichere Umgang mit Windows und/oder Mac OS X ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen.
Hinweis:
Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion" zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).
A-556012 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 137 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Jens Jacob

Aufbaukurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

am Wochenende
Adobe Premiere Pro CC findet immer mehr Anklang bei professionellen Produktionsfirmen und TV-Sendern und ist trotzdem in der Bedienung benutzerfreundlich und übersichtlich gestaltet.
Kursziel:
In diesem Aufbaukurs wird die Bedienung des Schnittprogramms vertieft mit dem Ziel, Videos professionell zu schneiden und zu vertonen.
Inhalte:
- Erweiterte Bearbeitung der Audio- und Videospuren
- Bildeffekte, Videoeffekte und Keyframes
- Farbkorrektur und Lumetri-Looks
- Lautstärke-Bearbeitung und Tonabmischung
- Einfache Titeleinblendungen animieren

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können.
Voraussetzung:
Besuch des Grundlagenseminars Videoschnitt bzw. sicherere Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Premiere Pro.
Für die die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen.
A-556022 | VHS im KOMED
2.2., 3.2., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd |
137 € | **Jens Jacob**

A-556023 | VHS im KOMED
1.6., 2.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd |
137 € | **Jens Jacob**

Aufbaukurs „Videoschnitt mit dem Smartphone (für iOS + Android)"

Tagesseminar am Wochenende
Eine der Stärken der mobilen Videoproduktion mit dem Smartphone ist die Möglichkeit, direkt im Gerät die vorher erstellten Aufnahmen zu schneiden.
Dadurch können Videos sehr schnell und effizient produziert werden.
Kursziel:
Dieser Aufbaukurs versteht sich als Austauschplattform, um eigene geschnittene Videos zu präsentieren und Feedback zu bekommen. Anschließend können die Videos direkt im Smartphone optimiert und finalisiert werden.

Inhalte:
- Feedback zu geschnittenen und mitgebrachten Videos
- Bedienung von Videoschnitt-Apps vertiefen
- Ton- und Videospuren trennen
- Voiceover aufzeichnen
- Fotos in Videos einfügen

Hinweis:
Die Bedienung der Videoschnitt-Apps wird wiederholt und vertieft, steht aber in diesem Aufbaukurs nicht im Vordergrund. Es soll vor allem die Möglichkeit geben, Feedback der Gruppe zu bereits geschnittenen Videos zu bekommen und die eigenen Videos direkt im Anschluss im Seminar zu optimieren.
Voraussetzung: Alle Teilnehmenden müssen bereits geschnittene Smartphone-Videos zum Präsentieren mitbringen, die wir dann gemeinsam analysieren.
Mitzubringen ist außerdem das eigene Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen im Kurs werden Apps für insgesamt ca. 8 bis 10 Euro aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden kann.
A-556025 | VHS im KOMED
30.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 69 €, zzgl. Materialumlage: 1 € | **Jens Jacob**

100 JAHRE 1919-2019 GEMEINSCHAFT TEILEN VHS

Audiobearbeitung und Musikproduktion am Computer

Musiksoftware: Hands on Logic (Mac)
Kurs an einem Abend
Unter den großen Audioprogrammen bietet Logic zweifellos „best value for money" – der günstige Preis erlaubt fast noch die Anschaffung eines Mac-Computers obendrein. Doch die vielen Funktionen, Instrumente und Effekte können auch verwirren, gerade am Anfang. In diesem Einführungskurs zeigen wir, wie Sie den Durchblick behalten und was wichtig ist beim Einrichten, Aufnehmen, Produzieren, Abmischen. Sie können gerne Ihren Mac (mit Logic) mitbringen – oder sich einfach vorführen lassen, was damit in der Praxis alles möglich ist.
A-558134 | VHS im KOMED
9.1., Mi, 17:30–21:30 Uhr | 5.33 UStd | 36 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Musiksoftware: Hands on Cubase (Windows, Mac)
Kurs an zwei Abenden
Cubase ist unter Musikern das wohl bekannteste Audioprogramm. Schon die preiswerteren Versionen (unter 20 €) bieten alles, um professionell Musik zu machen: MIDI-und Audio-Recording, Arrangieren, Abmischen, VST-Instrumente und -Effekte. An praktischen Beispielen zeigen wir, wie sich mit Cubase produktiv und kreativ arbeiten lässt. Es stehen PCs mit Cubase LE zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihr Laptop mitbringen.
A-558201 | VHS im KOMED
15.1., 22.1., Di, 17:30–21:15 Uhr | 9.33 UStd | 62 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

A-558202 | VHS im KOMED
5.6., 12.6., Mi, 17:30–21:15 Uhr | 9.33 UStd | 62 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Musiksoftware: Hands on GarageBand (Freeware für iPhone/iPad/Mac)
Kurs an einem Abend
Welches Instrument spielst du? – GarageBand! Bei iPhone- und iPad-Usern ist GarageBand die beliebteste App zum Musikmachen. Anfänger motiviert vor allem der Spiel- und Spaßfaktor, Profis schätzen die vielfältigen und hochwertigen Funktionen: gut klingende Touch-Instrumente, Gitarren-Effekte, MIDI- und Audioaufnahme, virtueller Drummer, Live-Loops und Remix-Effekte. Und auf dem Mac bietet sich die App zum Arrangieren und Produzieren an. Wir zeigen, wie sich das alles in der Praxis nutzen lässt, auch zusammen mit anderem Equipment. Sie können gerne Ihr iOS-Gerät oder Ihren Mac mitbringen – oder sich einfach vorführen lassen, was mit GarageBand alles möglich ist.
A-558401 | VHS im KOMED
16.1., Mi, 17:30–21:30 Uhr | 5.33 UStd | 36 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

A-558402 | VHS im KOMED
18.6., Di, 17:30–21:45 Uhr | 5.33 UStd | 36 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Das Tonstudio im PC mit Freeware: Audioaufnahmen mit Audacity
Es muss nicht immer ein teures Programm sein. Die kostenlose Software Audacity (für Windows und Mac OS) eignet sich für Sprachaufnahmen ebenso wie zur Digitalisierung von Schallplatten oder Kassetten. Mit Schnittwerkzeugen lassen sich die Aufnahmen einfach editieren, mit vielfältigen Tools (Plugins) lässt sich der Klang bearbeiten – das alles in professioneller Qualität. In diesem Praxis-Workshop zeigen wir, wie man perfekte Aufnahmen macht, und wann zusätzliches Equipment benötigt wird. Es stehen PCs zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihr Laptop (mit Audacity) mitbringen.
A-558600 | VHS im KOMED
29.5., Mi, 18–21 Uhr | 27 € | **Frank Balzer**

Webdesign und -programmierung

Sie wollen „nur eine Webseite“ erstellen – doch womit?
HTML, Dreamweaver, WordPress, Jimdo, Joomla, 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 Fachbereichsleiter sind gerne behilflich mit weiteren Informationen zu Kursinhalten und -zielen, bei der Einschätzung Ihres Bedarfs, Ihrer Vorkenntnisse und bei Ihrer weiteren Kursplanung.
Oder besuchen Sie als Einstieg den Kurs Step by step ins Web (siehe unten).
Hinweis: Angebote zur Webseitenerstellung mit Rapid Weaver finden Sie weiter vorne in der Rubrik Rund um Apple / Mac Einstieg und mehr.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Step by step ins Web

Kurs an drei Abenden
Ist es grundsätzlich immer notwendig, eine Webseite von Fachleuten erstellen zu lassen? Unter Welchen Voraussetzungen kann ich meine Webseite auch alleine erstellen? Was sind die Unterschiede von WordPress, Joomla, Typo3 oder auch Jimdo? Welche Software ist die richtige für mein Projekt? Wie bekomme ich meine Webseite für alle erreichbar ins Web? Worauf muss ich bei der Anbieterwahl achten? Wo bekomme ich eine Domain her und wie viel kostet sie? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Webseitenbetreiber?
Diese und andere Fragen rund um die Veröffentlichung eigener Webseiten werden in diesem Seminar beantwortet. Es werden alle notwendigen Begriffe erklärt und eine solide Wissensbasis geschaffen, die Sie befähigt, die richtigen Entscheidungen für Ihre Webseite zu treffen.
Inhalte:
- Den Bedarf einer Webseite richtig ermitteln
- Grundlegende Begriffserklärungen
- Welche Vorkenntnisse werden für welchen Weg der Webseitenerstellung benötigt?
- Eine übersichtliche Entscheidungshilfe für die bekanntesten Webseiten-Softwareprodukte
- Grundlagen der Domain-Registrierung
- Rechte und Pflichten von Webseitenbetreibern

Voraussetzung: keine
A-560002 | VHS im KOMED
3x, 31.1.–14.2., Do, 18:45–21:45 Uhr | 12 UStd | Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt: 92 € | **Sabine Engelmann**

A-560003 | VHS im KOMED
3x, 30.8.–13.9., Fr, 18:45–21:45 Uhr | 12 UStd | Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt: 92 € | **Sabine Engelmann**

Wochenendseminar
A-560006 | VHS im KOMED
6.4., 7.4., Sa, So, 9–14:15 Uhr | 12 UStd | Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt: 106 € | **WE** | **Sabine Engelmann**

Wordpress

Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

Grundlagen-Bildungsurlaub an 3 Tagen
Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein.
Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht.
Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.
Inhalte:
- Grundlagen Weblogs (Posts, Kommentare, Permalinks, Trackback) und Feeds
- Grundlagen Seiten / Websites; Wordpress als kleines Content Mangement System nutzen
- Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress
- WordPress-Themes (fertige Layouts) anpassen
- WordPress-Plugins konfigurieren und erweitern

Voraussetzungen:
Sichere Windows-PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse, Dateidownload. (XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt).
A-568009-BU | VHS im KOMED
3x, 6.3.–8.3., Mi–Fr, 10–16 Uhr | 18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568010-BU | VHS im KOMED
3x, 17.6.–19.6., Mo–Mi, 10–16 Uhr | 18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568011-BU | VHS im KOMED
3x, 30.9.–2.10., Mo–Mi, 10–16 Uhr | 18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568012-BU | VHS im KOMED
3x, 20.11.–22.11., Mi–Fr, 10–16 Uhr | 18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

Abendkurs
A-568202 | VHS im KOMED
5x, 7.3.–4.4., Do, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd | 153 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

A-568203 | VHS im KOMED
5x, 10.9.–8.10., Di, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd | 153 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

Grundlagenseminar am Wochenende
A-568505 | VHS im KOMED
16.3., 17.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 141 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

A-568506 | VHS im KOMED
1.6., 2.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 141 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

A-568507 | VHS im KOMED
21.9., 22.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 141 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

A-568508 | VHS im KOMED
7.12., 8.12., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 141 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

WordPress-Themes selbst erstellen

Bildungsurlaub an 3 Tagen
Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webauftritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen. So sind sie unabhängig von Vorlagen, bei denen Sie Kompromisse in der Gestaltung eingehen müssten. In nur drei Tagen lernen Sie, wie ein eigenes Theme erstellt werden kann, mit dem Sie die technischen Vorzüge von WordPress nutzen können, ohne auf ein vollkommen individuelles Design verzichten zu müssen.
Inhalte :
- Installation von WordPress (in lokaler Testumgebung)
- PHP-Crashkurs für WordPress – Grundstruktur des Theme-Ordners
- Die wichtigsten Dateien und Templates
- Template-Struktur von WordPress
- CSS-Einbindung im Theme

- Child-Themes in aller Kürze
- Blank Themes und Frameworks
- Von der Vorlage zum Basis-Theme
- Auf WordPress-Daten zugreifen
- Widgets verfügbar machen
- individuelle Menüs einsetzen
- eigene Templates erstellen
- Mit CSS3 das Theme aufwerten
- Hooks und Shortcodes
- Snippets (Codeschnipsel) verwenden
- Seitentypen und Taxonomien
- Benutzerdefinierte Felder
- Testen des eigenen Themes

Voraussetzungen: Grundlegende WordPress-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML5, CSS3 und JavaScript, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil
A-568601-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5.–29.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 211 €, zzgl. Verbrauchspauschale:
1 € | **BU S** | **Sabine Engelmann**

A-568602-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10.–30.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 211 €, zzgl. Verbrauchspauschale:
1 € | **BU S** | **Sabine Engelmann**

HTML / HTML 5

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS

Bildungsurlaub an 4 Tagen
Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuester HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbaukästen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.
Inhalte :
- Die grundlegende Struktur von HTML5
- Wichtige Meta-Tags – Informationen für die Browser
- Das Grundgerüst einer Webseite
- Neue Elemente in HTML5
- Vorbereitung für ein Responsive Design mit HTML5-Elementen
- Grundlagen der barrierefreien Web-Gestaltung (Navigationsstrukturen, Schriften, Farben)
- Aufbau einer CSS3-Datei
- Die CSS3-Datei mit dem HTML5-Dokument verbinden
- Schriften gestalten
- Farben verwenden
- Positionen festlegen
- MediaQueries richtig einsetzen
- CSS3-Variablen nutzen
- Das Testen in verschiedenen
- Hilfe zur Selbsthilfe – Wenn man einmal nicht mehr weiter weiß
- Tipps und Tricks rund um die Webseitenerstellung

Voraussetzung: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sichere Internet-Kenntnisse.
A-562002-BU | VHS im KOMED
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 270 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Sabine Engelmann**

A-562003-BU | VHS im KOMED
4x, 23.9.–26.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 270 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Sabine Engelmann**

Webseiten professionell gestalten mit HTML5 und CSS3

Abendkurs
Inhalte:
- wichtige Gestaltungs-/Design- und Promoting-Aspekte für eine erfolgreiche Publikation im Internet
- Erstellung einer Internetseite
- Einführung in die Sprache HTML5
- Nicht-HTML Elemente am Beispiel Cascading-Style-Sheets (Kurzdarstellung)

Voraussetzung: Sichere Windows- und Internetkenntnisse
A-562116 | VHS im KOMED
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd | 153 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **S** |
Jochen Eikmeier

Wochenendseminar
A-562402 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 20 UStd |
176 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
WE S | **Jochen Eikmeier**

Responsives Webdesign mit CSS3 – Der Webstandard im Überblick

Tagesseminar am Wochenende
CSS 3 bietet großartige Möglichkeiten. Responsives Webdesign: Webseiten, die sich an verschiedene Bildschirme anpassen und auch auf Smartphones eine gute Figur machen. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten CSS3 Features und erfahren, wie Sie diese praktisch einsetzen.
Inhalte: CSS3-Webfonts, Textschatten, abgerundete Ecken und Boxschatten, mehr Optionen für Hintergrundbilder, Transparenzen mit RGBA und opacity, CSS3-Selektoren, Media Queries, CSS-Farbverläufe, Transformationen, Transitions, Animationen, wichtige Tools.
Voraussetzungen:
Gute CSS- und HTML-Kenntnisse.
A-562902 | VHS im KOMED
14.4., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |
Schulungsunterlagen: 23 €, zzgl. Entgelt:
69 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Typo 3

Einführung in Typo3 als Content-Management-System

Bildungsurlaub an 4 Tagen
Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.
Inhalte:
- Einrichtung des Basissystems
- Installation und Administration
- Inhalte einbinden und formatieren
- Bilder anpassen
- Komplette Einführung in Typo3 und TypoScript
- Menüerstellung
- Designvorlagen und Templates

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung, sichere Internetkenntnisse, HTML- und CSS-Basiskenntnisse.
A-567208-BU | VHS im KOMED
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 281 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-567209-BU | VHS im KOMED
4x, 14.10.–17.10., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 281 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Typo3 für Redakteure – Einstieg ins Content Management System

Tagesseminar
Hier erfahren Sie alles, was Sie als Redakteur in einem Typo3-System wissen müssen, und wie Sie, falls notwendig, gezielt den Administrator zu Rate ziehen. Um Artikel, Bildergalerien, multimediale Inhalte oder Dokumente mit Typo3 zu veröffentlichen, müssen Sie kein Programmierer sein!
Sie lernen
- die Oberfläche und Module von Typo3 beherrschen
- Seiten verschiedenster Typen anlegen, bearbeiten, konfigurieren und verwalten Inhalte gliedern und mit Bildern, Tabellen und Punktlisten ergänzen
- Multimedia- und Formular-Elemente einsetzen
- spezielle Typo3-Features für Redakteure, wie Rich Text Editor und Frontend Editing zu nutzen und mehrsprachige Web-sites anzulegen.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse (inkl. Dateiverwaltung) sichere Internetkenntnisse.
A-567310 | VHS im KOMED
3.5., Fr, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Peter Abels**

A-567311 | VHS im KOMED
27.9., Fr, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Peter Abels**

A-567319 | VHS im KOMED
21.1., Mo, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Peter Abels**

Tagesseminar am Wochenende
A-567326 | VHS im KOMED
17.3., So, 9:30–17 Uhr | 8 UStd | 71 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** | **Peter Abels**

A-567328 | VHS im KOMED
7.7., So, 9:30–17 Uhr | 8 UStd | 71 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** | **Peter Abels**

Drupal

Webdesign mit Drupal

Bildungsurlaub an drei Tagen
Mit Drupal ist es einfach, seine Inhalte im Web zu präsentieren. Dabei geht dieses CMS einen anderen Weg als viele andere. So ist es in der Grundinstallation äußerst schlank und bietet nur die notwendigsten Funktionen. Diese können über Module, die genau so frei erhältlich sind wie Drupal selber, erweitert werden. Das System wächst also mit Ihren Anforderungen und zeigt sich äußerst flexibel. Eine Spezialität liegt in der gemeinsamen Erstellung von Inhalten und der damit verbundenen Bildung einer Community. Mehrsprachigkeit und Barrierefreiheit sind ein fester Bestandteil von Drupal. Der Kurs zeigt sowohl die Installation wie auch die Anpassung von Drupal an die eigenen Wünsche. Sie lernen wie man Inhalte erstellt und diese auf der Webseite präsentiert; wie man mit Hilfe von Themes das Aussehen der Webseite ändert, mit Modulen den Funktionsumfang erweitert und noch vieles mehr.
Inhalte:
Installation und Konfiguration von Drupal
- Systemanforderungen
- Umgang mit dem Webserver oder Webspace

Grundlagen
- Was ist ein CMS/Framework?
- Für welche Art von Webseiten ist Drupal geeignet?
- Was ist OpenSource und warum ist das wichtig für Drupal?
- Übersicht über die Pflichtseiten (Impressum, Datenschutzvereinbarung)

Bedienung von Drupal
- Grundeinstellungen
- Inhalte erstellen und organisieren
- Themes
- Module (Funktionsumfang erweitern)

Administration
- Nutzerverwaltung
- Backup
- Sicherheit von Website und Server

Voraussetzungen: sichere Computer- und Internetkenntnisse.
A-563000-BU | VHS im KOMED
3x, 17.6.–19.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 203 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Joomla

Webseiten erstellen und pflegen mit Joomla

Abendkurs
Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Internet bzw. Intranet eine eigene Website mit Hilfe von Joomla erstellen und administrieren möchten. Nach der Installation wird zunächst eine lokale Website eingerichtet und konfiguriert. Hierbei werden auf die Unterschiede Frontend/Backend, die Benutzerverwaltung, Verwendung und Änderungen von Templates, sowie Einstellung und Veränderung von Inhalten eingegangen. Die Teilnehmer lernen den Umgang mit Modulen und Menüs. Nach Abschluss dieses Lehrganges sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, Joomla selbstständig zu installieren, konfigurieren und mit Inhalten zu versehen.
Voraussetzungen: Gute Windows oder MacOS Kenntnisse.
A-561206 | VHS im KOMED
5x, 16.1.–13.2., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd | 153 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **S** | **Roland Woitok**

A-561207 | VHS im KOMED
5x, 12.6.–10.7., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 20 UStd | 153 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **S** | **Roland Woitok**

Jimdo

Webseitengestaltung mit Jimdo

Bildungsurlaub an drei Tagen
Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.
Inhalte:
- den eigenen Webauftritt einrichten
- die Startseite gestalten
- die Navigation einrichten
- die leere Seite mit Inhalten füllen
- Nutzung von Tabellen und Spalten
- Bilder, Galerien und Slideshows erstellen
- Formulare und Gästebuch einrichten
- Einbindung von Videos, Google Maps (bzw. Open Street Maps), des Google-Kalenders und Fremdsoftware (sog. Gadgets)
- Einbindung von Facebook und Co.
- Nutzung von Standardformularen und Aufbau eigener detaillierter Formulare
- Erstellung eines rechtssicheren Impressums und der Datenschutzerklärung
- Dateien zum Download anbieten
- Auswahl des für meine Zwecke richtigen Design (=grundsätzliche Seitenaufteilung)
- Feintuning des gewählten Design durch Auswahl von Styles
- optional: Einrichtung eines Webshops
- optional: Anpassungen mit HTML

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC; solide Internetkenntnisse; (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien)
A-566003-BU | VHS im KOMED
3x, 9.1.–11.1., Mi–Fr, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Sabine Engelmann**

A-566004-BU | VHS im KOMED
3x, 17.6.–19.6., Mo–Mi, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd | 158 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Sabine Engelmann**

Wochenendseminar
A-566301 | VHS im KOMED
25.5., 26.5., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 141 €, zzgl. Schulungsunterlage: 11 € | **WE S** | **Sabine Engelmann**

A-566302 | VHS im KOMED
12.1., 13.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 141 €, zzgl. Schulungsunterlage: 11 € | **WE S** | **Sabine Engelmann**

Jimdo Follow-up

Das Seminar wendet sich an Teilnehmende vorheriger Jimdo-Kurse und will sie beim Transfer des Gelernten unterstützen. Sie erhalten im Follow-up Gelegenheit, Ihr persönliches, zwischenzeitig bearbeitetes Web-Projekt vorzustellen.
Profitieren Sie von den Rückmeldung der Gruppe und inspirieren Sie sich gegenseitig. Sofern nach dem Seminar noch Fragen offen geblieben sind oder bei der Umsetzung Schwierigkeiten auftauchten, der richtige Weg zur Umsetzung konkreter Ideen noch nicht gefunden ist, dann können diese Herausforderungen benannt und mit Unterstützung der Dozentin gemeistert werden.
A-566303 | VHS im KOMED
10.2., So, 10–13:15 Uhr | 36 € | **WE S** | **Sabine Engelmann**

A-566304 | VHS im KOMED
6.7., Sa, 10–13:15 Uhr | 36 € | **WE S** | **Sabine Engelmann**

Andere Webdesigntools/ Webseitenoptimierung

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads und Bing) für Ihre Webseite

SEO und SEA – Grundlagenseminar zum Suchmaschinenmarketing (Bildungsurlaub 3 Tage)

Die Besucherzahl und die Reichweite Ihrer Website hängt zum wesentlichen Teil von einer guten Positionierung bei Suchmaschinen, insbesondere bei Google ab. Für die Positionierung spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, z. B. auch „lokales SEO“ (=lokale Suchmaschinenoptimierung), die Sicherheit Ihrer Website oder deren Nutzerfreundlichkeit. In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords und Bing Werbung). Seminarziel ist, dass Sie selbständig aufgrund fundierter Analysen (Google Analytics / Google Search Console) Online-Marketingmaßnahmen im SEO und SEA Bereich konzipieren und umsetzen können oder auch als kompetenter Ansprechpartner mit Online-Agenturen auf Augenhöhe kommunizieren.

Inhalte :

- Grundlagen zur Konzeption (messbarer) Ziele von Websites
- Einführung in die Webanalyse anhand von Google Analytics unter Beachtung des rechtlichen Rahmens
- Einführung in die Suchmaschinenoptimierung mit Google
- Google Arbeitsweisen

Wichtige Indikatoren Status der eigenen Website / Standortbestimmung Einführung in die Google Search Console

- Onpage Optimierung

Technisches: Title und Description-Tag Websitestruktur Textstruktur Textkonzeption Erkennen / Recherche wichtiger Keywordphrasen z. B. mit dem Google Ads Keywordplanner Wettbewerbsanalyse (evtl. mit seolyze) Textoptimierung (Einsatz von WDF*IDF Tools)

- Googly My Business – Einrichtung und Nutzung
- Offpage Optimierung

Linkbuildingstrategien

- Einsatz von Social Media
- Google Ads (früher: Google Adwords)

Einführung in die verschiedenen Plattformen (Suchnetzwerk, Displaynetzwerk, Remarketing) und die Positionierung von Anzeigen Voraussetzungen und Komponenten Budgetplanung Keywordtargeting Anzeigenstrategien Bidmanagement Erfolgskontrolle Sinnvolle Kampagnen- und Anzeigengruppenerstellung Nützliche Erweiterungen (Anzeigenerstellung, Erstellung von Anzeigenerweiterungen wie Anruferweiterung, Snippets, Zusatzinformationen...)

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse. Von Vorteil, aber nicht obligat sind

- Zugang zur bestehenden Website / zum CMS
- Zugang zu evtl. bereits eingerichteten Google Applikationen (Google Analytics, Google Search Console, Google My Business)

Falls vorhanden, bringen Sie bitte Bildmaterial (Pressefotos, Unternehmensbilder etc.) sowie Textmaterial auf einem USB-Stick mit. Um ggf. den Einsatz von unterstützenden Tools vorzubereiten, **teilen Sie bitte bis 1 Woche vor Seminarstart Ihre eventuell schon vorhandene Webadresse mit** (der konkrete Tooleinsatz ist abhängig von dem aktuellen kostenfreien Angebot z. B. von ryte.com oder seolyze.com).

A-569000-BU | VHS im KOMED
3x, 12.6.–14.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 203 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU S | **Michael Schmidt**

Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO

Analysieren und optimieren Sie Ihre Website mit den Tools von Google / Grundlagenseminar am Wochenende

Die Besucherzahl und die Reichweite Ihrer Website hängt zum wesentlichen Teil von einer guten Positionierung bei Suchmaschinen, insbesondere bei Google ab. Für die Positionierung spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, z. B. auch „lokales SEO“, die Sicherheit Ihrer Website oder deren Nutzerfreundlichkeit.

In diesem zweitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen und darauf aufbauend den erfolgreichen Einsatz von Suchmaschinenoptimierung.

Seminarziel ist, dass Sie selbsttätig aufgrund fundierter Analysen (Google Analytics / Google Search Console) SEO-Marketingmassnahmen konzipieren und umsetzen können oder auch als kompetenter Ansprechpartner mit Online-Agenturen auf Augenhöhe kommunizieren.

Seminarthemen:

- Grundlagen zur Konzeption (messbarer) Ziele von Websites
- Einführung in die Webanalyse anhand von Google Analytics unter Beachtung des rechtlichen Rahmens
- Einführung in die Suchmaschinenoptimierung mit Google
- Google Arbeitsweisen

Wichtige Indikatoren Status der eigenen Website / Standortbestimmung Einführung in die Google Search Console

- Onpage Optimierung

Technisches: Title und Description-Tag Websitestruktur Textstruktur Textkonzeption Erkennen / Recherche wichtiger Keywordphrasen z. B. mit dem Keywordplanner Wettbewerbsanalyse (evtl. mit seolyze) Textoptimierung (Einsatz von WDF*IDF Tools)

- Googly My Business – Einrichtung und Nutzung
- Offpage Optimierung: Linkbuildingstrategien
- Einsatz von Social Media

Voraussetzungen:

- Sichere Internetgrundlagen. Von Vorteil, aber nicht obligat sind Zugang zur bestehenden Website/zum CMS und Zugang zu evtl. bereits eingerichteten Google Applikationen (Google Analytics, Google Search Console, Google My Business)
- Falls vorhanden, bringen Sie bitte Bildmaterial (Pressefotos, Unternehmensbilder etc.) sowie Textmaterial auf einem USB-Stick mit.

Wichtige Hinweise:

- Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn.
- Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung ihre Webadresse zur besseren Vorbereitung des Seminars mit.
- Der Vortrag „Suchmaschinenmarketing: Werben mit Google-Ads!“ wird als optimale Ergänzung empfohlen.

A-569701 | VHS im KOMED
16.2., 17.2., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 141 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Online-Marketing – Online-Anzeigen: Warum sich Google Ads (früher Google AdWords) rechnet

Vortrag und Demo

Sie haben eigentlich kein Budget für Online-Werbung?

Das ist schade, denn die ersten Positionen auf Google-Suchergebnisseiten sind meist der Werbung vorbehalten – an den Werbeeinblendungen von „Google Ads“ kommen die „normalen“ Websites nicht vorbei.

Vor allem bei Smartphones sind selbst Top-Platzierungen der „organischen" Suchergebnisse erst im Scroll-Bereich sichtbar – die Anzeigen hingegen werden direkt gesehen. Der Vortrag zeigt auf, wann sich die Investition in GoogleAds lohnt, wie man Anzeigen auch mit geringem Budget so erstellen kann, dass die eigene Zielgruppe erreicht wird und sich die Chancen in Verkauf und Marketing damit erhöhen.
Das Seminar „Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO" ist eine gute Vorbereitung auf diesen Vortrag.
Anmeldung erforderlich.
A-569711 | VHS im KOMED
14.3., Do, 19–20:30 Uhr | 12 € |
Michael Schmidt

Einführung in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Wochenendseminar
Wie komme ich bei Google nach oben und wie bleibe ich da? Das sind nur zwei von vielen Fragen rund um die Suchmaschinenoptimierung. Diesen gehen wir in dem Basis-Workshop gemeinsam auf den Grund. Schwerpunkt ist die redaktionelle SEO. Zielgruppe sind SEO-Anfänger.
Im Zentrum stehen diese Themen:
- Die Welt der Suchmaschinen
- Was heißt OffSite, OnSite und OnPage?
- SEO-Herrscher Google
- Technik-Basics
- Ziele definieren
- Linkbuilding-Basics
- SEO für Texte – Blogs, Websites, Social Media
- Keywords finden und einsetzen
- Interne und externe Verlinkungen
- URL, Meta-Tags, Title, Description
- Ausgewählte Tools

A-569723 | VHS im KOMED
17.5., 18.5., Fr, 17 – 20 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |
12 UStd | 106 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € |
WE S | **Florine Calleen**

A-569724 | VHS im KOMED
20.9., 21.9., Fr, 17–20 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 106 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € |
WE S | **Florine Calleen**

PrestaShop – Preisgekrönter Online-Shop für Ihre Seite

Crashkurs am Sonntag
Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Waren auf einfache Art und Weise im Internet anbieten können. Und das unabhängig von Ebay oder Amazon auf Ihrem eigenen Server. PrestaShop bringt alles mit um Ihre Produkte ins richtige Licht zu setzen und achtet auch darauf, dass gesetzliche Vorgaben umgesetzt werden. Da PrestaShop OpenSource-Software ist, kann es frei heruntergeladen und genutzt werden.
Lerninhalte:
- Installation und Konfiguration
- Einstellen von Produkten
- Preis, Mehrwertsteuer
- Versand
- Bezahlmöglichkeiten
- Sicherheit und Wartung
- Pflichtseiten (Impressum, Datenschutzvereinbarung...)

Vergleich mit anderen Shop-Systemen
Voraussetzung:
Sichere Computer- und In-ternetgrundlagen
A-569900 | VHS im KOMED
23.6., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 68 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE S** | **Bernd Schmidt**

Linux

Linux professionell anwenden: Einführung

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).
Inhalte:
- Übersicht über Linux Distributionen (Suse, Ubuntu, Red Hat)
- Übersicht typischer Anwendungen unter Linux
- Installation und Systemkonfiguration einer aktuellen Linux-Distribution
- Einrichten eines Internet-Anschlusses
- Einführung in den Umgang mit der Kommandozeile (Shell) und wichtige Skripte
- Einrichtung als Parallelinstallation zu Windows.

Voraussetzung:
Windows-Anwendungskenntnisse
A-570120-BU | VHS im KOMED
3x, 16.1.–18.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570121-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5.–29.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570122-BU | VHS im KOMED
3x, 18.9.–20.9., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Linux professionell anwenden: Systemverwaltung

Bildungsurlaub
Zielgruppe: Erfahrene LINUX-Anwendende, Systemverwaltende und Administrierende
Seminarziel: Kontrolle laufender Systemdienste über Kommandozeile und grafische Oberflächen.
Inhalte:
- Vertiefung „shell" und Anpassung von Skripten
- Dateisysteme
- Datenträgerorganisation
- Funktionsweise der grafischen Oberfläche
- Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung Benutzergruppen
- Bootprozesse

Voraussetzung:
Sichere LINUX-Grundkenntnisse
A-570205-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570206-BU | VHS im KOMED
5x, 21.10.–25.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 314 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Windows Netzwerke

Netzwerke Grundlagen

Bildungsurlaub an drei Tagen
Inhalte:
- LAN/WAN, Topologien
- Übertragungsmedien
- aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme
- Client-/Server-Mode
- Normen und Modelle
- Protokolle
- Routerkonfiguration (WLAN, Port-Forwarding, Fernwartung, VPN).

Voraussetzung:
Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse (Systemsteuerung, Dateimanagement).
A-571113-BU | VHS im KOMED
3x, 25.2.–27.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571114-BU | VHS im KOMED
3x, 17.6.–19.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571115-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10.–30.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

Programmiersprachen

In den Kursen, die sich mit dem Erlernen einer konkreten Programmiersprache befassen, sind grundsätzliche Programmierkenntnisse, wie sie in dem 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.
Hinweis: Weitere Seminare zu Projektmanagement sowie zur Vorbereitung auf die PMP-Prüfung finden Sie weiter hinten in der Rubrik Management Wirtschaft Büro / Projektmanagement.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen der Programmierung

Programmieren lernen... cool – Welche Sprache wofür?

Kostenlose Informationsveranstaltung im Rahmen des 100 jährigen VHS-Jubiläums
Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die heutzutage gängigen Programmiersprachen, stellt sie gegenüber und zeigt ihre jeweiligen Stärken, Schwächen und hauptsächlichen Einsatzberreiche auf.
A-580000 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * |
André Willms

Einführung in die Programmierung

Wochenendseminar
Zielgruppe: Programmierinteressierte, die noch keine Programmiererfahrung haben und systematische Basiskenntnisse erwerben möchten, um sich besser im Dickicht der verschiedenen Sprachen zurechtfinden zu können.
Seminarziel: Sie finden heraus, welche Sprache für Sie am besten geeignet ist und können einfache Programme selbst schreiben.
Inhalt: Unterschiede der Programmiersprachen, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Unterprogramme, Entscheidungstabellen, Programmablaufpläne, Struktogramme, Logische Verknüpfungen Unterprogramme und Arrays.
Voraussetzung: Kenntnisse in Windows.
Hinweise dazu, welche Programmiersprache für welchen Zweck die beste ist, entnehmen Sie bitte der Übersicht am Ende des Abschnittes Programmiersprachen.
A-580007 | VHS im KOMED
12.1., 13.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **André Willms**

A-580008 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **André Willms**

A-580009 | VHS im KOMED
22.6., 23.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **André Willms**

A-580010 | VHS im KOMED
14.9., 15.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
103 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
WE S | **André Willms**

Coding damals – Coding heute, Teil Ihres Lebens

Den Algorithmen gehört die Zukunft. Warum Coding immer wichtiger wird und was es bedeutet. In diesem interaktiven Vortrag möchten wir Sie abholen, zeigen wo wir alle im Alltag mit Coding in Berührung kommen und dabei grundlegende Begriffe der Computerlogik – einfach und ganz sicher nicht trocken – erklären.
A-580014 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Marianne Ohm

Kinderleicht ins Programmieren einsteigen – Übersicht zu einfachen Tools

Schon in der Grundschule lernen Kinder heute programmieren. Es gibt einfache Lern-Werkzeuge um spielerisch in die Welt des Programmierens einzusteigen. Ob für Sie selbst, für Ihre Kinder oder Enkelkinder – nach diesem Vortrag kennen Sie mehrere Tools und können – auch gemeinsam mit der Familie – kreativ loslegen.
A-580015 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Marianne Ohm

Mini-Roboter Ozobot: Gemeinsam kinderleicht ins Programmieren einsteigen

Workshop für (Groß-)Eltern mit 6-9 jährigen Kindern
Bescheren Sie sich und Ihrem (Enkel-)Kind ein schönes Familienerlebnis kurz nach Weihnachten. Steigen Sie im neuen Jahr gemeinsam mit Ihrem(Enkel-)Kind spielerisch ins Programmieren ein. Sie lernen im Workshop den kleinen Mini-Roboter „Ozobot“ kennen. Dieser wird mit Papier und Stiften programmiert. Mit Strecken aus schwarzen Linien und farbigen Codes übermitteln Sie dem Ozobot Ihre Befehle. Dafür müssen Sie nicht einmal einen Computer bedienen und brauchen keine technischen Vorkenntnisse. Freuen Sie sich auf ein schönes und lehrreiches Erlebnis.
Jeder Erwachsene kann entgeltfrei ein Kind mitbringen.
Bitte teilen Sie uns nach Ihrer Anmeldung noch den Namen und das Alter Ihres (Enkel) Kindes mit.
A-580016 | VHS im KOMED
13.1., So, 15–17:15 Uhr | 20 € | * |
Marianne Ohm

Messen, Steuern, Regeln mit dem PC (unter VB.NET)

Bildungsurlaub
Heute ist der PC das zentrale Instrument für Aufgaben in der Mess-, Steuer- und Regelungstechnik. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie ganz konkret und praktisch, wie man mit einem Standard-PC und einer über die USB-Schnittstelle angeschlossenen Hardware verschiedenste Mess-, Steuer- und Regelaufgaben erledigt. Dabei wird im Seminar die Programmiersprache Visual Basic verwendet. Diese weit verbreitete Programmiersprache bietet die Vorteile der schnellen Erlernbarkeit und der leichten Lesbarkeit des erstellten Codes. Das Seminar ist völlig unkonventionell aufgebaut: Es wird von vorne herein zielorientiert gearbeitet. Es werden die für die Erreichung eines bestimmten Zieles (z.B. wie kann ich vom PC aus eine Lampe ein und ausschalten?) notwendigen Sachverhalte besprochen und dann auch praktisch umgesetzt. Das Programmieren lernt man dann so nebenher mit. Für die praktischen Übungen steht jedem Teilnehmenden im Seminar ein PC mit Visual Basic zur Verfügung. Die benötigte Elektronik wird vom Dozenten leihweise zur Verfügung gestellt. Alle relevanten Bereiche werden besprochen.
Dazu zählen z.B.:
- Programmieren mit Visual Basic.NET
- Schalten von elektrischen Verbrauchern (Lampen, Ventilatoren, etc.)
- Steuern von Verbrauchern (Helligkeit, Drehzahl, etc.)
- Erfassen von Schalterstellungen und Pegelzuständen
- Erfassen von elektrischen und

Welche Programmiersprache wozu?

	C++	C#	Java	Python
Einsatzgebiete	Spiele; Anwendungen (Office, Visual Studio), Betriebssysteme (Linux) Echtzeit-Verarbeitung (Messtechnik) Systemnahe Programme (Dienste, Treiber)	Windows-Anwendungen aller Art	Internet (Client/Server-Kommunikation) Anwendungen aller Art Unterhaltungs-Software für Mobiltelefone	Professionieller Bereich: z. B. NASA, Youtube Schnelle Entwicklung umfangreicher Anwendungen Programmiersprache Nummer 1 auf dem Raspberry Pi
Besondere Stärken	Objektorientierte Programmiersprache Auch prozessorientierte Programmierung möglich Hardwarenahe Programmierung möglich Compiler auf fast allen Plattformen verfügbar	Speziell für das .NET-Framework entwickelte Sprache. Leicht erlernbar für C++- und Java-Programmierer. Ohne Anpassung auf allen Windows-Systemen ab Win98 lauffähig, wenn .Net-Runtime installiert	Objektorientierte Programmiersprache Plattformunabhängig (Virtual Machine muss für die Plattform vorhanden sein) Durch Applets in Browser integrierbar (Benötigt Plugins)	Einfacher Einstieg und gute Lesbarkeit des Programmcodes Einsatz auf allen Betriebssystemen, lizenzfrei Grundkenntnisse von Python erlauben einen schnellen Einstieg in C, Javascript, PHP Sowohl objekt- als auch befehlsorientierte Programmiersprache
Schwächen/ Schwierigkeiten	Zählt zu den schwieriger erlernbaren Sprachen	Nur für das .NET-Framework verfügbar Langsamer als reine Compiler-Sprachen	Langsamer als reine Compiler-Sprachen Nicht geeignet für hardware-nahe Anwendungen und Treiber. Nutzt systemspezifische Vorteile nicht aus	Weniger geeignet für eine systemnahe Programmierung

Fazit

- C++ bietet den größten Anwendungsbereich und beste Laufzeit, ist auf jedem System verfügbar, hat aber die flachste Lernkurve.
- C++ .NET ist für C++-Programmierer optimal, die für das .NET-Framework programmieren wollen.
- C# ist die optimale Sprache für .NET, aber darauf beschränkt.
- Java ist speziell für Anwendungen gedacht, die auf möglichst vielen unterschiedlichen Plattformen laufen sollen, insbesondere Client-Server Anwendungen (Applets und Servlets)

nichtelektrischen Größen (Strom, Spannung, Temperatur, Helligkeit, etc.)
- Signalerfassung
- der PC als Regler (Spannungsregler, Stromregler, Temperaturregler, etc.)

Vorkenntnisse: Umgang mit Computern und dem Betriebssystem Windows, Grundkenntnisse der Elektronik sind vorteilhaft aber nicht Bedingung.

A-580100-BU | VHS im KOMED
5x, 21.1.–25.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Franz-Peter Zantis**

C++

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache C++ vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum...). Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der objektorientierten Ausrichtung des Programms, ausgehend von der Planung, Gestaltung bis hin zur Implementierung.

Voraussetzung: Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-581002-BU | VHS im KOMED
5x, 8.4.–12.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-581003-BU | VHS im KOMED
5x, 4.11.–8.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

C++ Aufbaukurs

A-581254-BU | VHS im KOMED
5x, 3.6.–7.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Microcontroller für Maker

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät.

Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

Der Bildungsurlaub ist als Workshop angelegt. Die theoretischen Grundlagen dienen uns nur als Mittel zum Zweck. Ziel ist immer die praktische Umsetzung unserer Vorhaben wie etwa
- Steuern von Leuchtdioden, Lampen, Motoren, Heizungen, etc.
- Messen von physikalischen Größen (Strom, Spannung, Licht, Temperatur, Luftströmung, etc.)
- Regeln physikalischer Größen (Temperaturregelung, Lichtregelung, Luftstrom-Regelung, etc.)

Damit das gelingt lernen wir auch Themen aus der Elektronik kennen (Bauteile, Schaltungen, etc.) und machen uns diese nutzbar.

Teilnehmerkreis und Voraussetzungen:
Der Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die sich privat oder beruflich mit Technik und Elektronik befassen und den Einstieg in die Mikrocontroller-Technik erlernen möchten. Vorausgesetzt wird der routinierte Umgang mit Computern und dem Betriebssystem Windows, da wir dieses für die Programmierung verwenden.
Sonstiges: Jeder Teilnehmende erhält ein „Texas Instruments Entwicklungsboard MSP-EXP430G2“, dass im Kursentgelt enthalten ist. Weitere Utensilien (elektronische Bauteile, Draht, Klemmen, etc.) sowie Werkzeug und Messgeräte werden für die Dauer der Veranstaltung zur Verfügung stehen.
A-581800-BU | VHS im KOMED
5x, 15.7.–19.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** |
Franz-Peter Zantis

C#

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache C# vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum...). Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der objektorientierten Ausrichtung des Programms, ausgehend von der Planung, Gestaltung bis hin zur Implementierung.
Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-582215-BU | VHS im KOMED
5x, 25.3.–29.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

A-582216-BU | VHS im KOMED
5x, 7.10.–11.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

Java

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java – Bildungsurlaub mit Onlinebegleitung

Präsenzphase: 6.–10.5.2019, 9 -16.30 Uhr, Onlinephase: 11.5. bis 31.5.2019, Abschlussveranstaltung als Webinar am 1.6.2019 von 10 bis 13 Uhr
Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Durch die Mischung von Präsenz- und Online-Lernen haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte mit fachkompetenter Unterstützung durch den Dozenten in den Onlinephasen zu üben. Zu der Onlinephase erhalten Sie „Hausaufgaben“ über die zur Verfügung gestellte Lernplattform. In den Präsenztagen steht zunächst die prozedurale Programmierung im Vordergrund. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays. Im zweiten Block bildet die objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Klassenelemente, Vererbung, Polymorphie, LSP, Exceptions) den Schwerpunkt. Im Abschlusswebinar wird das Projekt insgesamt besprochen. Auch können noch Fragen geklärt werden.
Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583302-BU | VHS im KOMED
5x, 6.5.–10.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 440 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
24 € | **BU S** | **André Willms**

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

Bildungsurlaub
Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays. Im zweiten Präsenzblock bildet die objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Klassenelemente, Vererbung, Polymorphie, LSP, Exceptions) den Schwerpunkt.
Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583304-BU | VHS im KOMED
5x, 18.11.–22.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 365 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
24 € | **BU S** | **André Willms**

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583501-BU | VHS im KOMED
5x, 1.4.–5.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)

Bildungsurlaub an drei Tagen
Sie möchten eigene Programme (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Android-Studio und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer APK-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.
Voraussetzung: Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
A-583701-BU | VHS im KOMED
3x, 15.4.–17.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

A-583702-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10.–30.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

Python

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

Bildungsurlaub
Dieser Kurs richtet sich an absolute Neulinge in Bezug auf Programmierung. Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache). Dabei werden Entwurfstechniken wie Struktogramm, Programmablaufpläne (PAP) und Pseudocode verwendet, die auch für angehende Fachinformatiker prüfungsrelevant sein können. Im weiteren Verlauf wird die Welt der objektorientierten Programmierung mit Python erschlossen und mit UML-Diagrammen visualisiert.
Aus dem Inhalt:
- Prozeduraler Entwurf (Struktogramm, PAP, UML-Aktivitätsdiagramm, Entscheidungstabellen)
- Prozedurale Programmierung (Anweisungen Verzweigungen, Schleifen, Variablen, Unterprogramme, Module etc.)

- Objektorientierter Entwurf (UML, Entwurfsmuster etc.)
- Objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Konstruktoren, statische Elemente, Vererbung, Polymorphie, Entwurfsmuster)

Voraussetzung: sichere Windows Kenntnisse.
A-584002-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-584003-BU | VHS im KOMED
5x, 2.9.–6.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 379 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Programmieren lernen mit Python – Einführung in die objektorientierte Programmierung

Abendkurs

Python ist eine moderne, leistungsfähige Programmiersprache. Sie ist leicht zu erlernen, da sie übersichtlich und klar strukturiert ist und man von Anfang an Ergebnisse sieht. Es reicht, einige Grundlagen zu Variablen, Kontrollstrukturen und Systemfunktionen zu kennen, um etwas Sinnvolles programmieren zu können. Sie können mit Python berufliche Aufgaben automatisieren oder auch kleine Spiele programmieren und austesten. Die Standard Bibliothek von Python enthält dazu eine Fülle von Anwendungen.
In diesem Kurs werden die Grundlagen der Programmierung Schritt für Schritt erarbeitet. Der größte Teil des Weges von der Idee zum Programm findet im Kopf statt. Es wird mit praktischen Beispielprogrammen gearbeitet, experimentiert und der Zusammenhang zur ursprünglichen Idee hergestellt. Dabei lernen die Kursteilnehmer Prinzipien des Programmierens und des Abbildens von Vorgängen in einem Programm kennen. Der Programmcode ist farbig dargestellt, strukturiert und mit Erklärungen versehen. Kleine Programmierrätsel dienen dazu, das Gelernte zu üben und zu vertiefen. Kleine Spiele können unterhaltsam in die Sprachelemente einführen.
Die Kursteilnehmer lernen folgende Elemente kennen:

- Grundlegende Datenstrukturen wie Listen
- Funktionen und Module, die den Programmcode organisieren und wiederverwendet werden können
- Kontrollstrukturen wie Schleifen und bedingte Anweisungen
- Den Umgang mit Objekten und Methoden
- Das Zeichnen von Formen mit dem Modul Turtle und die Erstellung von Spielen
- Zusammengefasst: Python ist ein guter Kandidat, um das Programmieren zu erlernen, da der Einstieg relativ einfach ist,
- die Sprache ein mächtiges Instrument ist,
- umfangreiche Bibliotheken Sie in Ihrer individuellen Arbeit unterstützen,
- Python die Programmiersprache Nummer 1 auf dem Raspberry Pi ist,
- man sich schnell in C, JavaSript, VisualBasic oder PHP zurechtfindet, wenn man die Grundlagen von Python kennt.

Programmierkenntnisse werdennichtvorausgesetzt. Kenntnisse in einer anderen Programmiersprache können so eingebunden werden, dass diese Teilnehmenden die Kursinhalte mit weiterführenden Aufgaben abrunden. Schulungsmaterialien gehören zum Kursangebot, ebenfalls Dateien zur Installation der Programmiersprache auf dem privaten Rechner.
Voraussetzung: Grundlegende PC-, Mac- oder Linuxkenntnisse. Sie können gerne ein eigenes Notebook und einen USB-Stick nutzen.
A-584104 | VHS im KOMED
6x, 6.3.–10.4., Mi, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 198 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Josef Schöpper**

Programmieren lernen mit Python: Einführung in die objektorientierte Programmierung

Python ist perfekt für Programmieranfänger geeignet. Es handelt sich um eine leicht verständliche und gut lesbare Programmiersprache, die unglaublich vielseitig ist und somit in vielen Arbeitsbereichen Anwendung findet.
In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen vermittelt, die Sie dazu befähigen, erste eigene kleine Programme zu schreiben. Anhand vieler praktischer Beispiele und der schrittweisen Umsetzung eines kleinen Spiels werden die notwendigen Denk- und Vorgehensweisen des Programmierens erlernt.
Die trockene Theorie wird mit konkret anwendbarem Python-Wissen zu Datentypen, Kontrollstrukturen und Modulen der Standardbibliothek zugänglich gemacht. Auf diese Weise können Sie schnell Ergebnisse sehen und die komplexen Zusammenhänge nach und nach begreifen.
Inhalte :

- Theorie der Programmierung anhand praktischer Übungen erfassen
- Die wichtigsten Programmierwerkzeuge kennenlernen
- Datentypen in Python kennenlernen und anwenden
- Kontrollstrukturen in Python verstehen
- Die wichtigsten Module in Python kennen
- Ausblick auf mögliche Einsatzzwecke

Voraussetzungen: Sichere Grundlagenkenntnisse in Windows.
A-584105 | VHS im KOMED
6x, 30.4. – 4.6., Di, 18:45 – 21:45 Uhr |
24 UStd | 198 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Sabine Engelmann**

Raspberry Pi – kleiner Computer – große Performance

Der Raspberry Pi ist ein Mini-Computer, der wenig kostet und spannende Einsatzmöglichkeiten bietet. Mit seinem integrierten Betriebssystem und vielen Schnittstellen, können Sensoren, Motoren und Lampen angesteuert werden, er kann als Smart-Home-Assistent und Media-Center oder auch als Computer für viele Anwendungen verwendet werden.
Im Kurs machen Sie Ihre ersten Schritte mit dem Raspberry Pi. Dafür steigen Sie in Scratch und Python ein, schreiben damit Ihre ersten eigenen Programme und werden sich mit der vorhandenen Elektronik auseinandersetzen. Verständlich, spielerisch und kreativ ist der Kurs für Programmier-Anfänger gedacht, die in die Programmierung des Mini-Computers einsteigen möchten. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, selbstständig mit dem Pi weiter zu arbeiten.
Inhalte :

- Einführung Raspberry Pi und Peripherie
- Inbetriebnahme, Installation, Konfiguration des Raspberry Pi
- Einstieg ins Programmieren mit Scratch
- Programmieren mit Python
- Eigene Programme schreiben
- Verwenden von General-Purpose-Pins (GPIOs)
- Tipps zum Weitermachen

Voraussetzungen: Grundlegender Umgang mit dem PC. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. **An Hardware benötigen Sie (ist zum Kurs mitzubringen):**

- einen Raspberry Pi 3 Modell B einschließlich einer micro SD-Karte (min. 8 GB)
- für die Stromversorgung ein USB-Netzteil
- ein Gehäuse (optional)

A-584106 | VHS im KOMED
4x, 18.3. – 8.4., Mo, 18 – 21 Uhr | 16 UStd |
132 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Marianne Ohm

Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Kurs in den Osterferien

Kinder und Jugendliche müssen sich in der zunehmend technologisierten Welt zurechtfinden. Es wird immer wichtiger, die Grundlagen der Programmierung zu verstehen und auch selbst in der Lage zu sein, eigene Programme zu schreiben. Je eher diese Kenntnisse erlangt werden, desto besser kann das Erlernte genutzt und erweitert werden.

Python ist eine hervorragende Sprache für Programmieranfänger. Mit nur wenigen Grundkenntnissen lassen sich bereits erste sichtbare Ergebnisse erstellen. Viele kleine spielerische Übungen festigen das Erlernte und vertiefen das Verstehen der Programmierkonzepte.

Inhalte:

- Logik des Programmierens mit Scratch begreifen
- Eigene Fenster mit dem Tkinter-Modul erstellen und gestalten
- Die wichtigsten Module von Python kennenlernen
- Viele kleine Übungen und ein begleitendes eigenes Spielprojekt
- Hilfe zur Selbsthilfe – wo und wie suchen, wenn man nicht mehr weiter weiß?

Voraussetzungen : Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC

A-584201 | VHS im KOMED
4x, 23.4.–26.4., Di–Fr, 14–18 Uhr |
20 UStd | reduzierter Schülerpreis: 124 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Sabine Engelmann

Kurs in den Sommerferien

A-584202 | VHS im KOMED
5x, 12.8.–16.8., Mo–Fr,
15–18:15 Uhr | 20 UStd | reduzierter Schülerpreis: 124 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Sabine Engelmann

Python-Club (Blended Learning)

Zwei Präsenztermine plus Onlinephase

Sie wollen Ihre grundlegenden Kenntnisse in der objektorientierten Programmierung mit Python, die Sie z.B. im VHS-Kurs „Grundlagen der objektorientierten Programmierung mit Python“ erworben haben) durch konkrete Aufgaben mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden festigen und auszubauen und hätten dabei gerne Unterstützung? Dann ist der Phyton-Club, den wir in Form eines Blended-Learning-Seminars anbieten, genau das Richtige.

Durch die Nutzung cloudbasierter Lernwege entfallen für Sie Fahrt- und Anwesenheitszeiten und Sie können ganz bequem von zu Hause aus bei freier Zeiteinteilung lernen. Es wird lediglich zwei Präsenztermine geben. Der vor Beginn der Onlinephases dient vor Allem Ihrer Einweisung in die Lernumgebung (VHS Cloud) und das Kurskonzept sowie der Dozentin zur Ermittlung und späteren Zuweisung sinnvoller, unterschiedlichen Aufgaben. Der Präsenztag zum Abschluss ermöglicht es, elegante Lösungswege der Teilnehmenden aus dem Kurs zu präsentieren und zu besprechen. Außerdem können Sie mit Hilfe der Dozentin weitere eigene Projekte in Hinblick auf ihre Durchführbarkeit prüfen lassen und diese konkret planen.

Inhalte:

- praktische Aufgaben zur Anwendung der Programmiersprache Python (kleine Spiele, Taschenrechner, Kontaktverwaltung, Webseiten) mit ca. 4 Stunden Bearbeitungsaufwand pro Woche
- in handliche Pakete geschnürte Lernthemen, die vorhandenes Wissen wiederholen und erweitern
- Anleitungen zur Arbeit mit Editoren und Entwicklungsumgebungen – Rätsel und Wissenstest zur Überprüfung des eigenen Lernfortschritts
- viele Tipps und Tricks über Live-Chat, Forum und Direktnachrichten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Programmierung mit Python (z.B. VHS-Kurs: „Grundlagen der objektorientierten Programmierung mit Python“)

Präsenztermine: 9.2. und 11.5.2019, 10–13:15 h

Online Live-Chat-Termine: mittwochs 19–20 Uhr (13.2.-10.4., nicht am 6.3.).

Arbeitsumfang 40 UStd.

A-584210 | VHS im KOMED
330 € inkl. Sachkosten und Korrekturhonoraren | **Sabine Engelmann**

Aufgaben automatisieren mit Python (Aufbaukurs)

Abendkurs

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man beispielsweise Daten aus Webseiten automatisiert auswertet. Die programmgesteuerte Auswertung erfolgt am Beispiel von CSV-Dateien. Die entnommenen Daten werden verarbeitet und können in Diagrammen visualisiert werden. Mit Hilfe des Moduls Pygal werden die Grundlagen und Prinzipien der Erstellung unterschiedlicher Diagrammtypen für sowohl selbstgenerierte Daten als auch Daten aus Webdokumenten erarbeitet. Beim Arbeiten mit Excel-Arbeitsblättern hilft eine programmgesteuerte Auswertung. Das ist vorteilhaft, wenn die Anzahl der Dokumente, die analysiert werden muss, in die Hunderte oder mehr gehen. Es werden Arbeitsblätter abgerufen, Zellen bearbeitet und die Ergebnisse in Dateien sowie Excel-Dokumente mit Python Programmen geschrieben.

Die untersuchten Beispiele führen Sie zu den Grundprinzipien der programmgesteuerten Auswertung von Dokumenten und dem Erstellen von Klassen und Objekten zur Modellierung von Sachverhalten. Die Beispiele können individuell abgewandelt und übertragen werden. Die Akzente einzelner Kursschwerpunkte können mit den Teilnehmenden abgestimmt werden. Voraussetzung : Grundkenntnisse der Programmiersprache Python entsprechend des Grundlagenkurses “Programmieren lernen mit Python”. Sie können gerne ein eigenes Notebook und einen USB-Stick nutzen.

A-584301 | VHS im KOMED
5x, 9.1. – 6.2., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
20 UStd | 165 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Josef Schöpper**

Numerisches und wissenschaftliches Rechnen mit Python

Wochenendseminar

Zielgruppe: Personen, die sich häufiger mit mathematischen und graphischen Anwendungen befassen.

Die Sprache Python in Verbindung mit den Modulen Numpy und Sympy dient zur Lösung von numerischen Problemen. Mit dem Modul Matplotlib werden grafische 2D-Darstellungen erstellt. Es geht um XY-Diagramme, Balken-, Torten- Polardiagramme, Histogramme, Grafiken in Grafiken etc..

Inhalte:

- Berechnungen mit Arrays, Matrizen, Zufallswerten
- Lösen von Gleichungen mit mehreren Unbekannten
- Programmgesteuertes Differenzieren und Integrieren mit den genannten Erweiterungspaketen

Python zusammen mit den Modulen Numpy, Sympy und Matplotlib kann als eine Alternative zu MATLAB dienen, da viele ähnliche Funktionalitäten genutzt werden. Zudem handelt es sich um kostenlose OpenSource Software.

Voraussetzungen: mathematisch- naturwissenschaftliches Wissen, wie es an höheren Schulen gelehrt wird sowie Grundkenntnisse in Python oder einer anderen objektorientierten Programmiersprache. Insbesondere werden Zählschleifen, Funktionen, Listen und Tupel als Datentypen zum Einsatz kommen.

A-584305 | VHS im KOMED
9.2., 10.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
152 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Josef Schöpper

A-584306 | VHS im KOMED
14.9., 15.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd |
152 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** |
Josef Schöpper

PHP

Einführung in PHP

Bildungsurlaub

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

Aus dem Inhalt:

- Datentypen, Kontrollstrukturen, Operatoren
- Funktionen, Formularauswertungen, Sessions
- Datenbankanbindung, Hochladen von Dateien
- Bildbearbeitung
- Informationsermittlung von anderen Webseiten.

Voraussetzungen: Notwendige Kenntnisse aus anderen Bereichen (HTML, SQL) werden zum besseren Verständnis rudimentär vermittelt, entsprechende Vorkenntnisse sind jedoch von Vorteil. Gearbeitet wird unter Windows.

A-585002-BU | VHS im KOMED
5x, 20.5.–24.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 351 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **André Willms**

A-585003-BU | VHS im KOMED
5x, 11.11.–15.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 351 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
20 € | **BU S** | **André Willms**

PHP-Aufbaukurs

Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie haben (z. B. im PHP-Einführungskurs) prozedurales Programmieren in PHP gelernt, können dynamisch HTML-Seiten erstellen und möchten jetzt zusätzlich die Vorteile der objektorientierten Programmierung nutzen? In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt.
Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

Aus dem Inhalt: Klassen, Methoden, Attribute, Zugriffsrechte, Vererbung, Polymorphie, LSP, Mehrfachvererbung

Notwendige Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML. Gearbeitet wird unter Windows.

A-585502-BU | VHS im KOMED
3x, 12.6.–14.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 188 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **BU S** | **André Willms**

Javascript

JavaScript Grundlagen

JavaScript-Programmierung ist der Motor jeder modernen Website. Frameworks erleichtern heute die Arbeit, doch auch für deren Verwendung bleibt ein Verständnis der Grundlagen essentiell. Das Seminar liefert sie:

- Allgemeine Prinzipien: Objektorientierung, Skriptsprachen versus kompilierte Sprachen
- Datentypen, Schlüsselworte, Operatoren
- Prototypen und JavaScript-Objekte
- Funktionen und Programmaufbau
- If-Abfragen und For-Schleifen
- Interaktion und Kommunikation mit Events
- JavaScript Praxis: Funktionalität in Verbindung mit CSS und HTML

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Webdesign

A-586001-BU | VHS im KOMED
3x, 6.3.–8.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
228 €, zzgl. Scriptkosten: 6 € | **BU S** |
Martin Orbanz

A-586002-BU | VHS im KOMED
3x, 8.7.–10.7., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Scriptkosten: 6 € | **BU S** | **Martin Orbanz**

JavaScript effektiv eingesetzt (Aufbaukurs)

Fortgeschrittene und moderne JavaScript-Techniken für den praktischen Einsatz.

Inhalte:

- Eigene Objekttypen
- Factory und Closure
- Scripting von CSS-Styles
- Parser und reguläre Ausdrücke
- AJAX:
  — Daten dynamisch laden
  — JSON-Verarbeitung
- Einführung in jQuery
- Einführung in Angular

Voraussetzung: Sichere Grundkenntnisse JavaScript

A-586201-BU | VHS im KOMED
3x, 12.6.–14.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Scriptkosten: 6 € | **BU S** | **Martin Orbanz**

A-586202-BU | VHS im KOMED
3x, 30.9.–2.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Scriptkosten: 6 € | **BU S** | **Martin Orbanz**

Medien

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Medien" tätigen Trainerinnen und Trainer sind Medienprofis (Journalisten, Fernseh- und Hörfunksprecher, Drehbuchautoren, Medienpraktiker, Medienpädagogen und PR-Berater). Sie sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen. Neben fachlicher Kompetenz zeichnen sie sich aus durch methodische und didaktische Kompetenzen sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer? Wir informieren Sie gerne!

Methodik / Arbeitsformen

Die Seminare zeichnen sich aus durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil. 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. Im Rahmen onlinegestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.

Teilnahmevoraussetzung

Die Medienseminare sind, wenn nicht anders im Ausschreibungstext angegeben, grundsätzlich offen für alle Interessenten.

Warum eine inhaltliche Beratung

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und 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.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter
Tel. (0221) 221-24433 oder
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation

Wie ich eine Marke werde… – Workshop für Freiberufler und Karriereorientierte

Es ist wichtig, ein Profil zu haben, das unverwechselbar ist, wenn man Erfolg haben will. Was genau macht mich zur Marke, was sorgt für eine Alleinstellung? Fragen, die alle, die beruflich auffallen wollen, sich beantworten müssen. Im Seminar geht es nicht nur um Persönlichkeitsmerkmale, bekannte wie auch bisher unbekannte. Es geht um Wettbewerbsanalysen, um Selbst- und Fremdbild, um die persönliche Performance. Es geht um die Positionierung von Selbstständigen oder karriereorientierten Angestellten, von Funktionsträgern in Verbänden und Vereinen. Die Teilnehmer profitieren vom gegenseitigen Lernen im geschützten Rahmen. Der Dozent ist langjähriger Selbstständiger und Coach.

A-512212 | VHS im KOMED
16.6., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Online texten – professionell

Bildungsurlaub

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren": Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr unterliegen ihren eigenen Gesetzen. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen: für die PR, Ihren Verein, den guten Zweck, Ihren Onlineshop, Ihr Buch/Ihre CD, Bewerbungen, Stellenausschreibungen und vieles mehr.
Seminarinhalte sind unter anderem:

- Lese-Verhalten und Leserführung
- Online-Textaufbau und -gestaltung
- Blogs, Webseiten, Social Media, Newsletter
- Themenfindung und Content
- Verlinkungsregeln
- Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung
- Storytelling, Hashtags und Call-to-Action
- Die Kombination von Text, Bild und Video
- Online-Texter-Tools
- Erfolge messen

A-512314-BU | VHS im KOMED
3x, 25.2. – 27.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 138 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **BU S** | **Florine Calleen**

A-512315-BU | VHS im KOMED
3x, 25.11.–27.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 138 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **BU S** | **Florine Calleen**

Leichte Sprache online und print – Barrierefreie Kommunikation

Zielgruppe:

Arbeitnehmer und Arbeitssuchende im Bereich PR, Kommunikation, Beratung, öffentlicher Dienst, Betreuung von Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung, Senioren, Flüchtlingen, etc.
(Wenn Sie mit Ihren Inhalten noch mehr Menschen erreichen möchten – zum Beispiel Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen oder Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen – dann kann Leichte Sprache Ihnen helfen!)

Inhalte:

Ob Online oder Print – Schwere Sprache stellt im Alltag für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar, die sie von Informationen ausgrenzt. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein wichtiges Thema. Mit Leichter Sprache kann die Verständlichkeit für viele Zielgruppen verbessert werden. Dadurch ermöglichen Sie Menschen mit Behinderungen oder Beeinträchtigungen wie Demenz, aber auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen einen Zugang zu schwierigen Inhalten.
Was ist Leichte Sprache? Wer nutzt sie? Und wie kann man alle erreichen?
In diesem Kompaktkurs erfahren Sie mehr zum Konzept der Leichten Sprache und erhalten das notwendige Rüstzeug, um selbst barrierefreie Inhalte für verschiedene Medien zu produzieren:

- Einführung in das Konzept: Was ist Leichte Sprache?
- Die Regeln für Leichte Sprache: Wie geht es einfacher?
- Barrierefreie Kommunikation: Für wen ist Leichte Sprache?
- Leichte Sprache online und Print: Wie sehen barrierefreie Texte aus?
- Praxis und Tipps: Wie nutze ich Leichte Sprache?
- Theorie und Rechtliches: Wie prüfe ich die Zugänglichkeit?

A-512334-BU | VHS im KOMED
3x, 14.1. – 16.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 138 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **BU S** | **Anna Lena Schattenhofer**

A-512335-BU | VHS im KOMED
3x, 18.3.–20.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 138 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **BU S** | **Anna Lena Schattenhofer**

A-512337-BU | VHS im KOMED
3x, 13.11. – 15.11., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 138 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **BU S** | **Anna Lena Schattenhofer**

Barrierefreie Kommunikation – Leichte Sprache und barrierefreie PDF-Dokumente

Zielgruppe:
Personen, die im Bereich PR, Kommunikation, Beratung, öffentlicher Dienst, Betreuung von Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung, Senioren, Flüchtlingen, etc. arbeiten und ihre Inhalte mehr Menschen zugänglich machen sowie barrierefreie (PDF-) Dokumente nach den Standards der „Barrierefreie-Informationstechnik-Verordnung“ (BITV) und nach PDF/UA (Universal Accessibility) erstellen wollen.

Seminarziel:
Barrierefreie Kommunikation durch Leichte Sprache und Erstellung barrierefreier PDF-Dokumente. Produktion und Prüfung von Inhalten in Leichter Sprache für Print- und Online-Medien. Prüfung von PDF-Dokumenten nach PDF/UA (ISO ISO 14289).

Lernziele und Inhalte:
- Sensibilisierung für das Thema Inklusion und barrierefreie Kommunikation
- Definition und Regeln für barrierefreie Leichte Sprache gemäß BITV 2.0 und dem Regelwerk vom Netzwerk Leichte Sprache
- Definition und Regeln für barrierefreie PDF-Dokumente gemäß BITV 2.0 und PDF/UA
- Textproduktion mit Schwerpunkt auf Sprache, Satzbau und Textaufbau.
- Gestaltung von barrierefreien Inhalten für Print- und Online-Medien.
- Erstellung und Bearbeitung von barrierefreien Tabellen, Listen und Grafiken
- Qualitätssicherung und -kontrolle zur Einhaltung internationaler Qualitätsstandards (gemäß Inclusion Europe)
- Prüfung und Korrektur der Dokumente
- Organisation von Treffen und Tagungen in Leichter Sprache
- Leichte Sprache im Gespräch

Arbeitsformen & Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit und -gespräche zum Erfahrungsaustausch sowie praktische Einzel- und Gruppenübungen.

A-512338-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6.–28.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 304 €, zzgl. Kopierkosten:
1 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **BU S** |
Anna Lena Schattenhofer, Dirk Frölich

Self-Publishing

Vortrag
Sie wollen ein Buch schreiben, wissen aber nicht, wie ihre Idee raus aus dem Kopf und hinein in den Buchhandel kommt – und das alles ohne Verlag? „Self-Publishing“ ist hier das Zauberwort. Moderator, Keynote-Speaker und Ghostwriter Peter Granzow hat auf diesem Weg innerhalb von nur vier Jahren gleich drei Bücher veröffentlicht und hat somit reichlich Erfahrungen sammeln können, auf was man im Dschungel des Self-Publishings achten muss. In seinem kurzweiligen Vortrag zeigt er angehenden Autoren Schritt für Schritt, wie sie ihr eigenes Buch im Buchhandel platzieren können und wie es auf Onlineportale wie z.B. Amazon oder buecher.de gelangt. Auch erfahren sie, wie es das Erstlingswerk von Peter Granzow, „Störfaktor Kunde“, binnen kürzester Zeit bis in die Top 5 der Bestsellerliste geschafft hat.
Vortragsthemen:
- Ghostwriter oder Selberschreiben
- Lektorats Service
- Titelfindung & Covergestaltung
- Tipps zu E-Book, Softpack und Hardcover
- Kosten & Marketing
- ISBN
- Preisgestaltung & Verkaufsprovisionen
- Social Media: Facebook & Instagram
- Einrichten einer Amazon Autorenseite
- Höhen, Tiefen, erste Kritiken

A-512343 | VHS im KOMED
26.2., Di, 19–20:30 Uhr | 10 € | **WE S** |
Peter Granzow

PR-Berater VHS

Die vielseitige Kommunikationsbranche zieht Berufsstarter sowie Quereinsteiger an. Digitale Medien schaffen Gestaltungsräume für Medienbegeisterte und Kommunikationsprofis. Auch ein PR-Berater ist heute viel stärker in verschiedenen, medialen Kanälen Experte und kann gleichzeitig Events planen, netzwerken sowie PR-Konzepte erstellen. Diese Anforderungen greift diese berufsbegleitende Qualifizierung im Rahmen von 12 Modulen auf.

Inhalte
- Basics der professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Professionelles Texten
- Social Media
- Onlinetexten
- Selbst-Marketing und Networking
- Recht kompakt
- Dienstleister optimal führen
- PR-Konzepte erstellen
- Videokommunikation
- Kommunikationstraining
- Onlinephase: Erstellung eines PR-Konzeptes
- Abschlussprüfung: Präsentation des PR-Konzeptes

Zielgruppe
Die berufsbegleitende Qualifizierung ist genau das Richtige für Sie, wenn
- Sie einen Einstieg in das spannende Feld der Public Relations suchen
- sich Ihr Aufgabenfeld verändert hat
- Sie einen journalistischen Hintergrund haben und sich verändern möchten
- Sie bereits beruflich mit PR zu tun haben und sich in diesem Bereich weiterqualifizieren möchten
- Sie als Unternehmen über keine Inhouse-Weiterbildung verfügen
- Sie sich parallel zum Studium weiterbilden möchten.

Abschluss
Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als PR-Berater VHS
- nach Teilnahme an allen Seminarmodulen
- nach Erstellung eines PR-Konzeptes (schriftliche Hausarbeit)
- nach erfolgreicher Präsentation des PR-Konzeptes im Rahmen des Abschluss-Kolloquiums

Laufzeit
Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Einmal jährlich findet eine Abschlussprüfung statt.

Umfang und Anmeldung
Die Weiterbildung besteht aus zwölf Modulen mit insgesamt 172 Unterrichtsstunden. Jedes inhaltliche Modul (1 bis 10) ist auch einzeln buchbar. Die Veranstaltungen werden als Bildungsurlaube, Wochenenden und onlinebegleitete Seminare angeboten. Die gesamte Fortbildung muss innerhalb von drei Jahren abgeschlossen werden. Eine persönliche oder telefonische Beratung wird empfohlen.

Trainerinnen und Trainer
- **Nina Claudy**

Inhaberin PR Büro Nina Claudy, Texterin, Dozentin, Autorin. Sie berät ihre Kunden aus zahlreichen Branchen in strategischer PR, Unternehmens PR, Produkt PR, Text, Konzeption und Eventmanagement. Trainerin in der Erwachsenenbildung.

- **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 Selbstständige, 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 können, zeigt Sie in ihren Seminaren. Die präzise Wahrnehmung körperlicher Signale und die Wertschätzung anderer sieht sie als Erfolgsfaktor in der Kommunikation.

- **Claudia Weiler**

Diplomkauffrau, langjährige Erfahrungen als Führungskraft im mittlerem Management, Projektmanagement und Training, NLP-Master nach DVNLP, zertifizierte Trainerin und Coachin.

- **Christoph Convent**

langjähriger leitender TV-Redakteur und Formatentwickler, Freier Autor und Texter, PR-Berater mit eigener Agentur, Referent für Unternehmenskommunikation und Dozent mit kaufmännischer Ausbildung und Studium der Wirtschaftswissenschaften.

Kosten

- Gesamtkosten ca. 1.550 EUR
- Seminarmaterialien (sind im Teilnahmeentgelt enthalten)
- Prüfungsgebühren: 150 Euro

Informationen und persönliche Beratung unter Tel. (0221) 221-24433 oder vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Nutzen sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

PR Berater VHS: Modul 1 – Public Relations – professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Basiswissen mit vielen Praxistipps – Bildungsurlaub

Was kann PR leisten? Was sind typische Aufgaben der PRler in einem Unternehmen, einem Verein oder einer Institution? Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnah Tätigkeiten, Möglichkeiten und Mechanismen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

- Hintergründe und Grundwissen (Definitionen, Geschichte, Entwicklung, Grundlagen der PR-Kommunikation)
- Unterschiede zwischen Werbung und PR
- Branchenüberblick (Medien, Magazine, Plattformen)
- Aufgabengebiete der PR (interne und externe Kommunikation, Unternehmens-PR, Produkt-PR, Krisen-PR, Online PR, Sponsoring, Lobbying)
- Einblicke in den Tagesablauf einer Redaktion
- PR-Plan Erstellung
- Journalistische Stilformen
- Kriterien von Pressetexten
- Tools der Pressearbeit (Pressemappe, Messearbeit, Pressegespräch, Pressekonferenz)Auch als Einzelseminar buchbar.

A-519113-BU | VHS im KOMED
3x, 4.2.–6.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
S | **Nina Claudy**

PR Berater VHS: Modul 2 – Public Relations – Professionelles Texten

Bildungsurlaub

Gute, professionelle und formell korrekte Texte sind das A und O für erfolgreiche PR Arbeit. Der Bildungsurlaub vermittelt mit zahlreichen Textübungen die wichtigsten Aspekte. Es werden die wichtigsten Textformen vorgestellt, analysiert und in praktischen Übungsphasen trainiert:

- Richtige Schreibe/Schreibkonventionen
- Pressemitteilung
- Nachrichtenwert
- Bausteine eines Textes
- Nachricht, Bericht, Feature und KommentarAuch als Einzelseminar buchbar.

A-519121-BU | VHS im KOMED
3x, 1.4.–3.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
S | **Nina Claudy**

PR Berater VHS: Modul 4 – Online texten – professionell

Wochenende

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen: für die PR, für Ihren Verein, für den guten Zweck, für Ihren Onlineshop, für Ihr Buch/Ihre CD, für Bewerbungen, Stellenausschreibungen und vieles mehr.

Seminarinhalte:

- Online-Textaufbau und User-Lese-Verhalten
- Blogs, Webseiten und Social Media
- E-Mails und Newsletter
- Positionierung, Themenfindung und Content
- Die Kombination von Text, Bild und Video
- (Digital) Storytelling
- Hypertext, Links und HTML-Basics
- SEO-Basics
- Keywords, Meta-Tags, Title, Description
- Monitoring bzw. Erfolgsmessung
- Online-Texter-Tools

A-519141 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € | **WE S** |
Florine Calleen

PR-Berater VHS: Modul 5 – Selbstmarketing und Networking

Wie werden Sie unverwechselbar? Gerade auch im Kommunikationsmarkt ist ein besonderer Stil gefragt, eine persönliche Note. Dies kommt nicht nur Ihren Botschaften zugute, sondern auch Ihnen. Networking im Berufsfeld PR ist ein Schlüssel zum Erfolg, wenn man natürlich vorher seine Hausaufgaben gemacht hat.

- Alleinstellungsmerkmale
- Was ist Networking?
- strategisches Networking
- praktische Übungen zur Selbstpräsentation
- Selbst-Präsentation (Rhetorik, Körpersprache, Medien)
- Selbst- und Fremdbild
- Small Talk

A-519154 | VHS im KOMED
29.3., 30.3., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 69 €, zzgl. Skript: 10 € | **WE S** |
Claudia Weiler

PR-Berater VHS: Modul 9 – Videos in der Unternehmenskommunikation

Ob Imagefilm, virale Kampagne oder selbstproduziertes Interview – Online-Videos bereichern die Unternehmenskommunikation und sind vielfältig einsetzbar. Sie wirken auf Websites, in Newslettern und natürlich in den Sozialen Netzwerken. Sie stärken die Markenbekanntheit, verlängern die Verweildauer auf einer Homepage und haben entscheidenden Einfluss auf das Suchmaschinen-Ranking. Kurzum: ein professioneller Online-Auftritt ist ohne Bewegtbild kaum noch denkbar. Das Seminar schult die Teilnehmer praxisnah anhand von Beispielen, Checklisten und Kreativübungen.

Inhalte:

- Zielgruppen und Darstellungsformen von Bewegtbild
- Einsatzgebiete und Kanäle
- Welche Filme sind erfolgreich und was sind die größten Fehler?
- Imagefilme gestern und heute
- Employer-Branding: Videokommunikation beim Kampf um Talente
- Erklärstücke und Service-Filme: es muss nicht immer ein Tutorial sein
- Information vs. Entertainment: gibt es ein Erfolgsrezept in der Bewegtbildkommunikation?
- Das Zusammenspiel zwischen Unternehmenskanälen, Facebook, YouTube und Co.
- Mit welchen Kosten müssen Produzenten rechnen?
- Wie überzeugen Kommunikatoren ihren Chef von Bewegtbild?
- Erfolgsmessung

A-519189 | VHS im KOMED
16.3., Sa, 10 – 17:45 Uhr | 9 UStd | 69 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten:
10 € | **WE S** | **Christoph Convent**

PR-Berater VHS: Modul 10 – Kommunikationstraining für PR

Überzeugen, präsentieren, verhandeln

Wenn Menschen sich begegnen, findet Kommunikation statt. Sie lernen die Grundlagen wirkungsvoller Kommunikation und gewinnender Rhetorik kennen um im beruflichen Alltag authentisch und effektiv zu kommunizieren. Sie optimieren Ihren persönlichen Kommunikationsstil und die Methoden, mit denen Sie in Präsentationen, Verhandlungen und Pressekonferenzen auftreten. Ein Fokus liegt in diesem Bildungsurlaub auf der Entwicklung des Stils auf der Basis bisher erworbener Erfahrungen.

- Überzeugend auftreten
- Grundlagen und Spielregeln der Kommunikation
- Körpersignale verstehen und nutzen
- Ursachen von Missverständnissen
- Selbstbewusst und authentisch auftreten -- Wirkungsvoll kommunizieren
- gewinnend vortragen
- Reden entwickeln
- freie Rede Zielgerichtet präsentieren
- Zeitmanagement und Arbeitstechniken
- Vortragsplanung: Planungstechniken und Prioritäten
- Präsentationsmedien
- Möglichkeiten der Visualisierung
- Stressbewältigungsstrategien Erfolgreich verhandeln
- Ergebnisorientierte Kommunikation mit Kollegen
- Umgang mit Einwänden und Unterbrechungen
- Mit Fragen führen und Zeit gewinnen

A-519191-BU | VHS im KOMED
3x, 15.4. – 17.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € |
BU | **Bianca Grünert**

PR-Berater VHS: Modul 11 – Onlinephase: Erstellung des PR-Konzeptes

27.4.19 bis 8.7.19

In dieser Onlinephase erarbeiten Sie das eigene PR-Konzept. Dabei findet der Austausch und das Feedback mit der Dozentin über unsere Online-Plattform Moodle statt.

A-519212 | Moodle-Plattform
29.4., Mo, 9–15 Uhr | 8 UStd | 60 €, zzgl. Korrekturen Konzept und Präsentation:
120 € | **S** | **Nina Claudy**

PR-Berater VHS: Modul 12 – Abschlussprüfung: Präsentation des PR-Konzeptes

Die Abschlusspräsentation schließt die Berufsbegleitende Weiterbildung zum PR-Berater VHS ab. An diesem Tag stellen alle Teilnehmenden Ihre Konzepte vor und erhalten dazu ein ausführliches Feedback.
Im Anschluss werden die Zertifikate der VHS überreicht.

A-519312 | VHS im KOMED
29.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 € | **S** |
Nina Claudy

PR-Berater VHS – Prüfungsgebühren

A-519412
29.6., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 150 € |
Nina Claudy

Crossmedia

Crossmedia Marketing

Bildungsurlaub

Crossmedia ist das „Zauberwort" zeitgemäßen, erfolgreichen Marketings. Typisch sind multisensorische Ansprache, synergetische Effekte und vor allem integrierte Kommunikation: Das geschieht durch die Verknüpfung unterschiedlicher Kanäle – von Public Relations über Print und Radio bis zu Online und Mobile. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Basics des crossmedialen Marketings kennen:

- Abgrenzung zum Multichannel-Marketing
- Vernetzung und Integration
- Leitmedium und Leitidee
- Botschaft finden und formulieren
- Crossmedia-Kampagnen planen und analysieren
- Klassische und digitale Medien kombinieren
- Die besondere Rolle des Contents
- Erfolge messen

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit die Dozentin Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden kann.

A-516507-BU | VHS im KOMED
4x, 12.2. – 15.2., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 243 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
BU S | **Florine Calleen**

A-516508-BU | VHS im KOMED
4x, 7.10.–10.10., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 243 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
BU S | **Florine Calleen**

Social Media

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

Social Media Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in die professionelle Nutzung ist nicht immer einfach.Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social Media Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen eine Social Media Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einsetzen. Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social Media Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen).
Um die Social Media Plattformen aktiv im Seminar nutzen zu können, sollten Teilnehmende bereit sein, sich bei einigen Plattformen zu registrieren.

Inhalte sind unter anderem:

- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, Xing, Twitter, Slideshare, Blogs: Wer nutzt was? Was ist für wen sinnvoll?
- Präsent in sozialen Netzwerken: Seiten / Auftritte bei Facebook und Co. betreiben.
- Gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: agieren, vernetzen, informieren und reagieren

Zielgruppen: Mitarbeitende der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Organisationen, sozialen Einrichtungen
Voraussetzungen: Die Teilnehmer/innen müssen ein eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mitbringen. Außerdem sollten die Teilnehmer/innen privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.

A-512401-BU | VHS im KOMED
3x, 13.5.–15.5., Mo–Mi, 10–16:30 Uhr |
21 UStd | 121 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
BU S | **Dörte Stahl**

A-512403-BU | VHS im KOMED
3x, 6.11.–8.11., Mi–Fr, 10–16:30 Uhr |
21 UStd | 121 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
BU S | **Dörte Stahl**

Basics Visuelle Kommunikation in Social Media gestalten: Fotos und Videos für Facebook und Co.

Wenn Sie kaum Erfahrungen mit dem sinnvollen Einsatz von Bildern auf Ihren Social Media Kanälen haben, dann kann Ihnen dieses Seminar helfen, Ihre eigene Bildsprache zu entwi-

ckeln. Denn die Kommunikation mit Fotos, Grafiken und Videos wird in sozialen Medien immer wichtiger: Videos und Fotos werden deutlich mehr verbreitet als reine Texte und visuelle Netzwerke wie Instagram und Pinterest boomen. Doch welche Bilder passen zu welchen Inhalten und Anlässen und wie drückt man ein Anliegen visuell und Social Media gerecht aus? Um diese und ähnliche Fragen geht es in diesem Seminar, dass kein reines Techniktraining ist. Vielmehr geht es um das Finden von Ideen zur visuellen Kommunikation und das praktische Umsetzen visueller Botschaften. Einige einfache Apps zur Bearbeitung werden vorgestellt und angewendet.

Inhalte:
- Fotos und Anlass: Was passt wofür?
- eigene Fotos / Grafiken und/oder Möglichkeiten, auf freie Bilder zurückzugreifen
- verschiedene Arten von Videos kennen und gezielt einsetzen
- Ideen für Ihre Bildsprache
- Übungen zum Erstellen und Bearbeiten Fotos und Videos

Voraussetzungen: Bringen Sie Ihr Smartphone inklusive Ladekabel und Kopfhörer mit. Kenntnisse in der (zumindest privaten) Nutzung von Facebook oder anderen Social Media Plattformen sind notwendig.

A-512405 | VHS im KOMED
16.2., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 € | **WE** |
Dörte Stahl

A-512406 | VHS im KOMED
13.7., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 € | **WE** |
Dörte Stahl

Social Media Baukasten 1 A: Facebook für Einsteigende: private Profile und Fanpages

Facebook als Ausgangspunkt – wer den „Blauen Riesen“ versteht, findet sich leicht auf anderen Netzwerken zurecht

Haben Sie noch kein Facebook-Profil? Oder möchten Sie Ihre schlummernde Facebook-Präsenz beleben? Mit mehr als zwei Milliarden Nutzern ist das Netzwerk mittlerweile ein wichtiges Marketinginstrument für Einzelunternehmer und Global Player. Auf Facebook schreiben Sie Texte aller Art, Sie kommentieren oder tauschen Bilder, Videos oder Links aus. In Gruppen diskutieren Sie über Themen aller Art. Auch für die Mitarbeitersuche und Mitgliederwerbung kommt Facebook zum Einsatz. Wichtig: Der Kurs dient der Vermittlung von Grundkenntnissen. Weiterführendes Know-how vermitteln die Baukästen 2 und 3.

In diesem Seminar lernen Sie:
- Datenschutz, Privatsphäre und Sicherheit
- Profilen und Fanpages/Seiten anlegen und verwalten
- Was sehe ich? – Was sehen die anderen?
- Nachrichten, Favoriten und Listen
- Gruppen und Events
- Texte, Bilder, Storys und Videos
- Copyright und Zeitmanagement
- Facebook Insights für Fanpages
- Fallbeispiele

Wichtig:
- Es ist ein Laptop vorhanden
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen

A-512421 | VHS im KOMED
4x, 27.2. – 20.3., Mi, 18 – 21 Uhr | 16 UStd |
80 €, zzgl. Skript: 10 € | **Florine Calleen**

Social Media Baukasten 3: Strategie, Werbung und Monitoring in den digitalen Medien

Je nach Interesse pflegen Sie Facebook, Twitter & Co. für Ihr Hobby, für Ihre Vereinsarbeit oder als effektives PR- und Marketinginstrument. Für jedes Netzwerk gibt es spezielle Tools, die Sie für Ihre Ziele einsetzen. Mit passgenauer Werbung erreichen Sie noch mehr potenzielle Mitglieder oder Kunden. Sie pflegen aktiv einen Blog oder ein Social-Media-Profil beziehungsweise eine -Unternehmensseite und möchten tiefer eintauchen.
- Zu Beginn des Kurses legen wir gemeinsam fest, welche Schwerpunkte auf die Agenda kommen. Zur Auswahl stehen folgende Themen: Blog – das Herzstück Ihrer Social-Media-Strategie
- Strategisches Verknüpfen von Netzwerken
- Business Manager und Werbung auf Facebook
- Werbemöglichkeiten auf anderen Kanälen
- Analytics, Insights und Monitoring
- Wichtig: Der Kurs baut auf die Baukasten-Module 1A, 1B, 1C und 2 auf.
- Es ist ein Laptop vorhanden
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen
- Voraussetzung: eine aktive Facebook-Fanpage

A-512425 | VHS im KOMED
4x, 9.1. – 30.1., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |
16 UStd | 80 €, zzgl. Skript: 10 € |
Florine Calleen

Social Media Baukasten 1 B: Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat

Bilder und Kurznachrichten im Social Web

Neben Facebook und WhatsApp gehören Twitter, Instagram, Snapchat und Pinterest zu den weltweit meistgenutzten Social-Media-Diensten. Ein paar Features haben sie gemeinsam, aber sie unterscheiden sich in einigen Funktionen. Für manche User sind sie die ideale Ergänzung zu Facebook; andere verzichten auf den Blauen Riesen und nutzen ausschließlich einen oder zwei dieser Kanäle. Alle vier lassen sich sowohl privat als auch beruflich nutzen:
- Microblog – Twitter (circa 330 Mio. Mitglieder) informiert zeitnah über Nachrichten und Meinungen aus aller Welt
- Bilder-App – (circa 800 Mio. Mitglieder) Instagram setzt auf schöne, einzigartige visuelle Inhalte sowie auf Hashtags
- digitale Pinnwand – Pinterest (circa 200 Mio. Mitglieder) macht es Ihnen möglich, Ihre beruflichen und persönlichen (nicht privaten!) Themen attraktiv zu präsentieren
- Snapchat (circa 255 Mio. Mitglieder) ist eine Instant-Messaging-App für kurzlebige Nachrichten, die bei jungen Leuten und vielen Unternehmen beliebt ist
- In der ersten Sitzung erhalten Sie einen Überblick, danach setzen wir gemeinsam Schwerpunkte. Wichtig: Es ist ein Laptop vorhanden
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen

A-512426 | VHS im KOMED
4x, 27.3. – 17.4., Mi, 18 – 21 Uhr | 16 UStd |
80 €, zzgl. Skript: 10 € | **Florine Calleen**

Social Media Baukasten 1 C: XING und LinkedIN

Businessportale mit persönlicher Note

Auf XING (14 Mio. Mitglieder) tauschen sich die Mitglieder persönlich aus und präsentieren ihre Kompetenzen und Skills. Die meisten Mitglieder kommen aus den D-A-CH-Staaten, aber es gibt XING Spanien und Luxemburg sowie eine Schnittstelle für mehrere Sprachen.

Berufliches steht im Fokus – mit persönlicher Note. In Gruppen und auf Events findet reger Austausch statt, die Offline-Anbindung spielt eine große Rolle. Das Unternehmensprofil (kostenlose Basis-Version) dient vor allem Unternehmensimage und Employer Branding. Internationale Business-Kontakte knüpfen Sie auf LinkedIn (508 Mio. Mitglieder), das zu Microsoft gehört. Sie können Ihr Profil in zwei Sprachen anlegen. Hier folgen Sie auch bedeutenden internationalen Unternehmer-Größen wie Richard Branson, Bill Gates und Oprah Winfrey. Neben den vielen Gruppen punktet LinkedIn mit einer kreativen Nutzeroberfläche, einer Business-Seite (Basis kostenlos) und dem Mini-Blog-System „Pulse“. In der ersten Sitzung erhalten Sie einen Überblick, danach setzen wir gemeinsam Schwerpunkte.
Wichtig: Es ist ein Laptop vorhanden. Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen
A-512427 | VHS im KOMED
3x, 8.5. – 22.5., Mi, 18 – 21 Uhr | 12 UStd | 60 €, zzgl. Skript: 10 € | **Florine Calleen**

Social Media Baukasten 2. Social Media und Online texten mit Facebook, Twitter & Co.: Positionierung Content und Vernetzung

Online-Texten professionell
Inhalte/Content erstellen
Social Media hat sich zu einem wirkungsvollen PR- und Marketinginstrument entwickelt. Doch wie man in den sozialen Netzwerken erfolgreich postet oder tweetet wissen viele nicht. Wichtig: Der Kurs baut auf dem vorher stattfindenden Facebook-Anfängerkurs auf. Grundkenntnisse und ein eingerichtetes persönliches Profil oder eine Fanpage auf Facebook sollten vorhanden sein. Zu Beginn des Kurses legen wir gemeinsam fest, welche Netzwerke außer Facebook auf die Agenda kommen.
In diesem Seminar lernen Sie unter anderem:
- Auffrischung: privates Profil – geschäftliche Seite
- Überblick über das Social Web
- Administration und Sicherheit
- Zielgruppe/n erkennen
- Ideen für Content
- Schreiben, Kommentieren, Liken, Teilen
- Hashtags und Call-to-Action
- Zeitmanagement: Redaktionsplan
- Wichtig: Es ist ein Laptop vorhanden
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen
- Voraussetzung: eine aktive Facebook-Fanpage

A-512428 | VHS im KOMED
4x, 5.6. – 3.7., Mi, 18 – 21 Uhr | 16 UStd | 80 €, zzgl. Skript Kosten: 10 € |
Florine Calleen

Social Media Baukasten 3: Strategie, Werbung und Monitoring in den digitalen Medien

Je nach Interesse pflegen Sie Facebook, Twitter & Co. für Ihr Hobby, für Ihre Vereinsarbeit oder als effektives PR- und Marketinginstrument. Für jedes Netzwerk gibt es spezielle Tools, die Sie für Ihre Ziele einsetzen. Mit passgenauer Werbung erreichen Sie noch mehr potenzielle Mitglieder oder Kunden. Sie pflegen aktiv einen Blog oder ein Social-Media-Profil beziehungsweise eine -Unternehmensseite und möchten tiefer eintauchen.
- Zu Beginn des Kurses legen wir gemeinsam fest, welche Schwerpunkte auf die Agenda kommen. Zur Auswahl stehen folgende Themen: Blog – das Herzstück Ihrer Social-Media-Strategie
- Strategisches Verknüpfen von Netzwerken
- Business Manager und Werbung auf Facebook
- Werbemöglichkeiten auf anderen Kanälen
- Analytics, Insights und Monitoring
- Wichtig: Der Kurs baut auf die Baukasten-Module 1A, 1B, 1C und 2 auf.
- Es ist ein Laptop vorhanden
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen
- Voraussetzung: eine aktive Facebook-Fanpage

A-512429 | VHS im KOMED
4x, 4.9. – 25.9., Mi, 18 – 21:30 Uhr | 18.67 UStd | 94 €, zzgl. Skript: 10 € |
Florine Calleen

Journalismus

Journalistisches Texten mit Onlinebegleitung in der VHS Cloud

Seminar mit Präsenz- und Onlinephase.
Präsenztermin: 27.4.2019, 10 bis 17 Uhr,
Onlinephase: 28.4. bis 21.6.2019
In einer Kombination von Präsenz- und Onlinephasen werden Sie in die Grundtechniken journalistischen Schreibens eingeführt. Sie erhalten in jedem Lernfeld eine theoretische Einführung und schreiben dann selbst einen Beitrag zu den jeweiligen journalistischen Themen oder Fragestellungen. In der Onlinephase werden Sie begleitet von einer Dozentin, die in zeitlich festgelegten Abständen ein Feedback auf die eingestellten Beiträge gibt. Außerdem haben Sie Ansprechpartner in technischen und organisatorischen Fragen. Bei Bedarf können die Teilnehmenden ein Abschlusstreffen organisieren. Die Lernzeiten in der Onlinephase sind flexibel.
Zielgruppe
- Berufseinsteigende, die sich praktisch weiterqualifizieren möchten
- Medienprofis aus dem Marketing- oder Logistikbereich, die sich im journalistischen Printbereich qualifizieren möchten
- Berufsgruppen, deren Aufgabenfeld sich verändert hat und neue Kompetenzprofile verlangt (zum Beispiel Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Online-Redaktionen)
- Arbeitslose Akademikerinnen und Akademiker
- Frauen und Männer in Elternzeit, die einen beruflichen Wiedereinstieg suchen
- Studierende, die als Ergänzung zu eher theoretisch orientierten Studiengängen nach praktisch orientierten Weiterbildungsmöglichkeiten suchen

Themen des Präsenztages:
- Einführung in die journalistischen Grundformen: Bericht, Reportage, Porträt, Rezension, Nachricht, Meldung, Kommentar, Glosse
- Schreiben einer Meldung auf Basis einer Pressemitteilung
- Kennenlernen der Plattform und Kommunikationswerkzeuge im Netz
- Verabredungen für die Onlinephase

Themen der Onlinephase:
- Was ist ein Thema?
- Nachricht/Meldung
- Bericht -- Reportage und Porträt
- Rezension
- Online-Journalismus
- das Exposé
- Auf Wunsch können Beispiele aus dem eigenen Arbeitsbereich verwendet werden

Voraussetzungen:
Die Teilnehmer müssen Ihr eigenes Laptop oder Tablet mitbringen. Es werden gemeinsam Verabredungen zu der Online-Phase

getroffen. Dazu führt die Dozentin die Teilnehmer in die technischen Details der VHS Cloud ein, die an den eigenen mitgebrachten Geräten vor Ort ausprobiert werden.
A-513203 | VHS im KOMED
27.4., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 186 € |
WE | **Chantal Louis**

Kreatives, flüssiges und wertfreies Schreiben

Abendkurs für (angehende) Autoren, Blogger und alle, die mit dem Schreiben arbeiten und es vertiefen wollen
Das Schreiben kann man trainieren wie einen Muskel. Mit bestimmten Werkzeugen kann man die Kreativität und Ideen fördern und das Schreiben wird immer flüssiger und authentischer und die eigene Stimme wird frei. Wie beim Sprechen hat auch die schriftliche Sprache einen einmaligen Klang und jeder Mensch hat etwas zu sagen. Dies gilt es spielerisch zu entdecken, sich von früheren Blockaden und kritischen inneren Stimmen zu lösen und einfach Spaß am Schreiben zu entwickeln. Sodass das Schreiben mit der Übung immer flüssiger wird.
Inhalte:
- Schreiben mit Hilfe von Fotos
- Erinnerungen
- Märchen / Parabel
- Helden und Antihelden
- Atmosphäre
- Arbeiten mit Details
- Alltägliche Wunder
- Tagträume vs. Realität
- Schreiben im Team
- Ungewöhnliche und faszinierende Orte
- Portraits
- nah und fern

A-513204 | VHS im KOMED
10x, 14.1. – 25.3., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |
40 UStd | 200 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Julia Charakter

Fernsehen / Film / Video

Drehbuchschreiben

Grundlagen Drehbuchschreiben

Jeder von uns hat Ideen im Kopf, die zu interessanten Geschichten, zu interessanten Filmen „verdichtet“ werden können. Die Grundlage für einen Film ist ein gutes Drehbuch. Dieser Grundlagenkurs vermittelt einen Einstieg in die Technik des Drehbuchschreibens. Wie strukturieren wir unsere Ideen nach filmdramaturgischen Gesetzen, sodass unsere Filmgeschichte viele Herzen der Mitmenschen erreicht. Der Kurs verbindet ausgewogen Theorie und Praxis. Wir behandeln die Entwicklungsetappen einer Geschichte, die sogenannte „Reise des Helden“ und arbeiten die einzelnen Etappen an Hand eines ausgewählten Spielfilms heraus. Dabei lernen wir die 3-Aktstruktur kennen, besprechen die Bedeutungen von Sequenz und Szene für die Filmhandlung. Am Ende schreiben die Kursteilnehmenden eine Spielfilmszene.
Inhalte:
- Aufbau des Drehbuchs: optischer, auditiver Teil
- Die ersten Schritte: Von der Idee zum Drehbuch
- Die Charaktere: Wie entstehen interessante Filmfiguren?
- Die 3-Akt-Struktur eines Drehbuchs

Filmbeispiele aus der Praxis unterstützen den theoretischen Teil.
A-514212 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, So, 10–18 Uhr | 18 UStd |
104 € | **WE** | **Bernd Voelker**

Storytelling für Drehbuch, PR und Social Media

Menschen wenden sich gerne Geschichten zu. Geschichten verbreiten sich, indem sie weitererzählt werden. Sie sind oft spannend, sie überraschen und faszinieren, bringen uns zum Träumen, zum Lachen oder zum Weinen. Das macht sie nicht nur für Erzähler, Literaten, Story-Schreiber oder Drehbuchautoren interessant, auch Creative Directors, Texter, Konzeptioner, Game Designer oder Gestalter suchen die besondere Form der Erzählung. Werbung und PR bauen schon lange auf Geschichten; Social Media, mobiles Internet, interaktive Webanwendungen, haben die Möglichkeiten des Geschichtenerzählens nochmals erweitert. Nahezu keine erfolgreiche Marke kommt mehr ohne eigene Story aus. Aber nur eine Geschichte, die gelungen ist, zieht das Publikum in ihr Geschehen mit hinein und lässt es teilhaben. Um die Qualität zu erreichen, bedient sich der Geschichtenerzähler bestimmter Regeln. Wer Geschichten zu welchem Zweck auch immer benutzt, muss diese Regeln beherrschen. Nur mit ihrer Hilfe kann es gelingen, ein Publikum, Kunden oder Verbraucher, zu fesseln und zu begeistern. Es sind die Regeln der Dramaturgie.
A-514219 | VHS im KOMED
25.5., 26.5., Sa So, 10–18 Uhr | 18 UStd |
104 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

Cologne Scripts II – Vom Exposé zum Treatment

Ziel des Seminars ist es, ein vorhandenes Exposé für einen Kino- oder Fernsehfilm (auch Serie oder Reihe) zu verbessern bis es so weit entwickelt ist, dass es einem Produzenten und/oder Redakteur angeboten werden kann. Der Dozent gibt Hilfestellungen. Außerdem kann aus dem fertig gestellten Exposé ein Treatment entwickelt werden. Die Treatmentarbeit als fester Bestandteil der Drehbuchentwicklung stellt an den Autor neue dramaturgische Aufgaben. Wie schon in Cologne Scripts I wird auch hier schrittweise (aktweise) vorgegangen, und die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen. Voraussetzung: Exposé für einen Film; erfolgreiche Belegung des Cologne-Scripts I.
A-514244 | VHS im KOMED
8x, 17.1.–11.5., Do, 19–22 Uhr,
Sa, 10–18 Uhr | 37 UStd | 185 €, zzgl.
Lektorat: 20 € | **S** | **Edgar von Cossart**

Film- und Videoproduktion

Seminarreihe Digitale Videoproduktion
Videos und Filme haben in unserem Alltag mittlerweile einen festen Bestandteil und werden dadurch immer wichtiger. Besonders bei YouTube, Facebook, Instagram und Co. kann man mit gut gemachten Videos schnell Zuschauer für sich gewinnen. Aber auch im Rahmen der Unternehmenskommunikation werden Imagefilme als seriöse Präsentationsform immer wichtiger.
Diese Seminarreihe gibt Einblick 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)

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)

Schnupperveranstaltung
Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile sehr einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man qualitativ hochwertige Ergebnisse erzielen. Die Videos sehen dabei schon längst nicht mehr unscharf oder verwackelt aus. Die aufgenommenen Clips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen.
A-514303 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * |
Jens Jacob

Videokonzeption: Videotutorials leicht gemacht

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und inhaltlicher Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Konzeption von Videotutorials und versteht sich gleichzeitig als Workshop, in dem Ideen gemeinsam entwickelt werden können. Ziel des Kurses ist es, dass alle Teilnehmenden ihre eigenen Projekte vorstellen, entwickeln und ausarbeiten können.

Kursziel: Ideen und Konzepte für Ihre Videotutorials werden gemeinsam entwickelt und ausgearbeitet. Der Kurs richtet sich an alle, die kurze Lehr- oder Erklärvideos für ihr Fachgebiet produzieren möchten und lernen wollen, wie man Videos konzipiert und plant. Weil der Kurs der gemeinsamen Entwicklung und dem Austausch von Ideen dienen soll, ist er sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Inhalte:

Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Themen behandelt:

Theorie und Konzeption
- Theorie des audiovisuellen Verstehens
- Arten von Videotutorials
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Videotutorials
- Beratung in der Konzeption eines eigenen Videotutorials: Brainstorming, Ideenfindung, Konzepterstellung, Dramaturgie
- Das Video planen: Erstellung eines Storyboards

Hinweise: Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion“ oder Schwerpunkt „Videoschnitt“).

Teilnahmevoraussetzung: Für die inhaltlichen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihre eigenen Projektideen mitbringen: Welches Thema wollen Sie in Form von einem Videotutorial vermitteln? Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-514311-BU | VHS im KOMED
3x, 20.2.–22.2., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Jens Jacob**

A-514311 | VHS im KOMED
6.4., 7.4., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 100 €, zzgl. Materialkosten:
8 € | **Jens Jacob**

A-514312-BU | VHS im KOMED
3x, 11.9.–13.9., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Material: 8 € | **BU** |
Jens Jacob

Videokonzeption: Mein erster Imagefilm

Video und Bewegtbild werden als Marketing-Instrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kunden vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke filmisch zu präsentieren und damit von der Konkurrenz abzugrenzen. Aber was muss man bei der Konzeption von Imagefilmen beachten? Wie kann ich mich und mein Unternehmen authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird?

Kursziel: Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.

Inhalte:

Theorie und Konzeption
- Klassifikation von Imagefilmen
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Imagefilme
- Kreativübungen: Welche Botschaften wollen Sie in Ihrem Imagefilm vermitteln?
- Dramaturgie, Spannungskurve und Storytelling: Wie kann ich meine Botschaft in Form einer spannenden Geschichte erzählen?
- Den Film planen: Erstellung eines Storyboards

Hinweis: Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion“ oder Schwerpunkt „Videoschnitt“).

Teilnahmevoraussetzung: Für die kreativen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihr eigenes Imagefilm-Thema mitbringen: Was wollen Sie in Form eines Imagefilms präsentieren? Diese Idee arbeiten wir dann gemeinsam aus.

A-514313-BU | VHS im KOMED
3x, 23.1.–25.1., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Materialkosten: 8 € |
BU | **Jens Jacob**

A-514313 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, 10–17:30 Uhr,
So, 10–17:30 Uhr | 17.33 UStd | 100 €, zzgl.
Materialkosten: 8 € | **BU** | **Jens Jacob**

A-514314-BU | VHS im KOMED
3x, 3.7.–5.7., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd |
138 €, zzgl. Materialkosten: 8 € | **BU** |
Jens Jacob

100 JAHRE 1919-2019
FÜR DIE ZUKUNFT
VHS

Sommerferien Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

Kursziel:

In diesem Intensivkurs lernen Sie innerhalb von einer Woche die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns zum einen mit der Videoaufnahme durch Camcorder und DSLR-Kameras beschäftigen und zum anderen mit dem Videoschnitt anhand des Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC.

Inhalte:

Videoproduktion
- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera

Videoschnitt
- Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Exportieren des fertigen Videos

Hinweis: Der Kurs ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs.

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-514315-BU | VHS im KOMED
5x, 19.8.–23.8., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 230 €, zzgl. Materialkosten: 8 € |
Jens Jacob

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Videoproduktion

Wenn Ihr Konzept für beispielsweise ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell falsch oder nicht richtig umgesetzt wird. Für Anfängerinnen und Anfänger gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Kursziel: Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

Inhalte:

Videoproduktion

- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung O-Ton und Interview

Hinweis:

Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption“ und „Videoschnitt“).

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs.

Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

A-514323-BU | VHS im KOMED
3x, 25.9.–27.9., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Materialkosten: 8 € |
BU | **Jens Jacob**

Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

Kursziel: In diesem Intensivkurs lernen Sie innerhalb von einer Woche die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns zum einen mit der Videoaufnahme durch Camcorder und DSLR-Kameras beschäftigen und zum anderen mit dem Videoschnitt anhand des Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC.

Inhalte:

Videoproduktion

- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera

Videoschnitt

- Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- Eine Sequenz anlegen
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Exportieren des fertigen Videos

Hinweis: Der Kurs ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs.

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs.

Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-514324-BU | VHS im KOMED
5x, 20.5.–24.5., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd | 230 €, zzgl. Materialkosten: 8 € |
BU | **Jens Jacob**

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Videoproduktion

Wenn Ihr Konzept für beispielsweise ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell falsch oder nicht richtig umgesetzt wird. Für Anfängerinnen und Anfänger gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Kursziel: Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

Inhalte:

Videoproduktion

- Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera
- Technische Formate
- Fokus, Blende, Weißabgleich
- Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- Praxisübung Kamera
- Praxisübung O-Ton und Interview

Hinweis: Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption“ und „Videoschnitt“).

Teilnahmevoraussetzung: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs.

Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

A-514325 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 132 €, zzgl. Materialkosten:
8 € | **BU** | **Jens Jacob**

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen. Die Videos sehen dabei schon längst nicht mehr unscharf oder verwackelt aus. Die aufgenommenen Clips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen.

Kursziel: Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme.

Inhalte:

- Tipps & Tricks für das perfekte Bild
- Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit professionellen Video-Apps)
- Praktisches Zusatzequipment anschließen (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)
- Praxisübung Smartphone-Kamera
- Praxisübung Videoschnitt: Videoclips im Smartphone schneiden und den fertigen Film exportieren (Schnitte setzen, Titeleinblendungen, Musik einfügen)

Hinweis: Das Seminar ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs, in dem Sie die technischen Grundlagen erlernen, um professionelle Videos mit dem Smartphone zu filmen und zu schneiden. An Tag 1 werden wir Videos aufnehmen, die wir an Tag 2 schneiden.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Smartphones mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen. Für die Praxisübungen im Kurs werden jeweils Apps für insgesamt ca. 8 bis 10 Euro aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit der Dozent Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden kann.
A-514327 | VHS im KOMED
22.6., 23.6., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 132 € | **WE** | **Jens Jacob**

A-514328-BU | VHS im KOMED
3x, 13.3.–15.3., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Materialkosten: 8 € |
WE | **Jens Jacob**

A-514329-BU | VHS im KOMED
3x, 16.10.–18.10., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Materialkosten: 8 € |
WE | **Jens Jacob**

Trickfilm-Workshop – Komplizierte Vorgänge vereinfacht darstellen!

Abendkurs
Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Hilfe einer digitalen Fotokamera und eigenen Fotos einen eigenen Trickfilm herstellen möchten. Anhand von Trickfilmen können komplizierte Vorgänge für den Zuschauer vereinfacht und unterhaltsam dargestellt werden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Storytelling und der filmischen Trickfilmtechnik. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Für das Setting kann geknetet, gebastelt, collagiert oder auch mit Gegenständen des Alltags gearbeitet werden. Am Ende soll ein kurzer Film entstehen, der entweder für die eigene Homepage, einen Blog oder in den Sozialen Medien eingebunden wird.
Inhalte:
- Einführung in Trickfilmtechnik an Hand von Beispielen
- Grundlagen der Dramaturgie/ Storytelling
- Kollage/Materialsammlung
- Story-Steps, von Anfang Mitte und Ende einer Geschichte
- Dreh
- Schnitt
- Nachvertonung/Text
- rechtefreie Musik &Feinschliff
- Ende: kleine Premiere: anschauen von allen Filmen

Voraussetzungen: Die Materialien und die Technik werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden sollten bereits grundlegende Kompetenzen im Umgang mit einer Digitalkamera sowie einem Windows-PC besitzen.
A-514341 | VHS im KOMED
7x, 17.1.–7.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 185 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Julia Charakter

Animation und Malerei in Virtueller Realität (VR)

Angebot zum Mitmachen und Ausprobieren im Studienhaus am Neumarkt
Wir sind in der Zukunft angekommen. Ein neuer Berufszweig ist entstanden: Der VR-Artist. Als etablierte 3D Animationsfilmer haben wir uns intensiv mit dem Thema beschäftigt und wissen, dass es extrem leicht zu erlernen ist.
Wenn Ihr also genug von der Theorie habt und einfach mal loslegen wollt, dann besucht uns an unserem Mitmach-Stand im Foyer des Studienhauses. Ganz nach dem Motto learning by doing möchten wir euch bei den verschiedenen Methoden der virtuellen Illustration an die Hand nehmen.
A-514345 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–22 Uhr | 5.33 UStd |
entgeltfrei | * |
Piers Goffart, Eric Giessmann

Medienkompetenz / Digitale Kompetenz

Community Reporter – Medien aktiv mitgestalten

Ihre Stimme in Köln
Haben Sie etwas zu sagen oder eine Geschichte zu erzählen? Zum Beispiel über Ihre Nachbarschaft, Ihr Hobby oder ein Projekt, für das Sie sich ehrenamtlich engagieren? Dann werden Sie Community Reporter und melden sich für eine kostenlose Schulung an. Die Volkshochschule bietet kostenlose Schulungen an, in denen auch Sie sich nach dem Konzept des Instituts der Community Reporter (ICR) weiterbilden können.
Was ist Community Reporting?
Wir haben das Programm im Rahmen eines EU-Projektes kennengelernt und aus England übernommen. Beim Community Reporting geht es im Wesentlichen darum, Geschichten von eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Themen zu erzählen. Es können Geschichten sein, die einen bewegen und in eigenen Worten und Medien gestaltet werden. Dies können Videos, geschriebene Artikel, Fotos oder Audioaufnahmen sein, die man dann auf der Community Reporter Webseite mit anderen teilen kann.
Was ist das Institut der Community Reporter?
Das Institut der Community Reporter wurde von der englischen NGO People's Voice Media gegründet. Das ICR betreibt die Webseite, auf der die Community Reporter ihre Stories und Beiträge einstellen und damit einer breiten Öffentlichkeit zugängig machen. In den Workshops werden Regeln und Empfehlungen zum Verhalten als Community Reporter, redaktionelle Leitlinien und rechtliche Aspekte vermittelt. Je nach gewähltem Medienschwerpunkt werden unterschiedliche Techniken trainiert. Dazu zählen Videos oder Podcasts erstellen und bearbeiten, Interviews führen, kreativ arbeiten in Schreib- und Fotowerkstätten. Nach den Workshops erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung über die erworbenen Kenntnisse, einen Ausweis sowie eine Kennung für den Zugang zur Plattform, um selber Beiträge einstellen zu können.
Informationen und persönliche Beratung unter Tel. (0221) 221-24433 oder vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Community Reporter – Mit neuen Medien eigene Geschichten produzieren und teilen

Kostenloser Schnupperkurs
Hast du Spaß an neuen Medien und willst deine Ideen und Geschichten mit anderen Menschen teilen? Dann werde Community Reporter in Köln! Als Community Reporter bist du Teil einer aktiven, europaweiten Gemeinschaft und kannst deinen Anliegen schnell und einfach Gehör verschaffen. Schreiben, Filmen, Fotografie – Wir zeigen dir, wie du deine Interessen mit anderen teilen und etwas in deiner Stadt bewegen kannst. In unserem **kostenlosen Schnupperkurs** bekommst du einen ersten Einblick in das internationale Projekt und erfährst mehr über unsere kostenlosen Medienworkshops.
A-518202 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei |
* | **Bettina Fruchtmann**

Community Reporter – Videoworkshop

Interessen teilen, Meinungen bilden, Dinge bewegen: Als aktiver Kölner Community Reporter verschaffst Du deinem Anliegen (ein mediales) Gehör. Hast Du Themen aus deiner Nachbarschaft, die Dich interessieren oder die Dir „unter den Nägeln brennen"? Dann werde Community Reporter! In aufeinander aufbauenden Modulen lernst Du, deine Ideen mit Kamera und Mikro, Fotoapparat oder schriftlich umzusetzen. Anschließend kannst Du deine Produktionen online veröffentlichen. Dabei geben wir Dir viel Raum, dich medial auszuprobieren. Beispiele deiner ersten eigenen Produktion können zum Beispiel sein: eine Umfrage mit Kölner Bürgerinnen und Bürgern, Fotos zu Städtebauaktivitäten in deinem Stadtteil oder ein Blog zum aktuellen Thema „Kinderbetreuung". Mit deinen Medien kannst Du zum Beispiel eine wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit unterstützen und dich mit anderen Community-Reportern austauschen – oder mit „Kollegen" aus anderen europäischen Ländern. Denn als Community Reporter

bist Du Teil einer internationalen Gemeinschaft. Neben den Grundlagen der Community Reporter wird der Umgang mit Kamera, Mikro und Videoschnittsoftware vermittelt. Bitte beachte auch die Community Reporter – Schreibworkshops.
A-518221 | VHS im KOMED
8.11., 9.11., Fr, 17:30–21:30 Uhr,
Sa, 9:30–16:45 Uhr | 15 UStd | entgeltfrei |
Bettina Fruchtmann

Digital Storytelling – Community Reporter

Erzählen Sie Ihre eigene Geschichte! Köln Mülheim
Sie möchten mehr über Film und Technik erfahren? Sie möchten eigene Kurzfilme oder Video-Tutorials drehen und online stellen? Werden Sie Teil des Netzwerkes und entwickeln mit anderen Reportern kleine Projekte! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger aus Köln-Mülheim und Umgebung. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie vorbei. Gerne können Sie auch Freunde und Bekannte mitbringen!
M-518222 | VHS Mülheim
38x, 15.1.–17.12., Di, 16–20 Uhr |
22.67 UStd | entgeltfrei | **WE** |
Anna Lena Schattenhofer

Community Reporter – Videoworkshop

Interessen teilen, Meinungen bilden, Dinge bewegen: Als aktiver Kölner Community Reporter verschaffst Du deinem Anliegen (ein mediales) Gehör. Hast Du Themen aus deiner Nachbarschaft, die Dich interessieren oder die Dir „unter den Nägeln brennen"? Dann werde Community Reporter! In aufeinander aufbauenden Modulen lernst Du, deine Ideen mit Kamera und Mikro, Fotoapparat oder schriftlich umzusetzen. Anschließend kannst Du deine Produktionen online veröffentlichen. Dabei geben wir Dir viel Raum, dich medial auszuprobieren. Beispiele deiner ersten eigenen Produktion können zum Beispiel sein: eine Umfrage mit Kölner Bürgerinnen und Bürgern, Fotos zu Städtebauaktivitäten in deinem Stadtteil oder ein Blog zum aktuellen Thema „Kinderbetreuung". Mit deinen Medien kannst Du zum Beispiel eine wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit unterstützen und dich mit anderen Community-Reportern austauschen – oder mit „Kollegen" aus anderen europäischen Ländern. Denn als Community Reporter bist Du Teil einer internationalen Gemeinschaft. Neben den Grundlagen der Community Reporter wird der Umgang mit Kamera, Mikro und Videoschnittsoftware vermittelt. Bitte beachte auch die Community Reporter – Schreibworkshops.
A-518222 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, 17:30–21:30 Uhr,
So, 9:30–16:45 Uhr | 15 UStd | entgeltfrei |
Bettina Fruchtmann

A-518223 | VHS im KOMED
19.7., 20.7., Fr, 17:30–21:30 Uhr, Sa, 9:30–16:45 Uhr | 15 UStd | entgeltfrei |
Bettina Fruchtmann

Community Reporter: Get started in Cologne! Tutorials from refugees to refugees

Community Reporter
You know how it feels: You are new in a foreign country. You don`t know your way around, yet. You can help! Learn how to create helpful tutorials for people from your country that have just arrived in Germany. Show them how to get started in Cologne! Share your story with us!
Workshop free of charge
Register now!
A-518231 | VHS im KOMED
24.5., 25.5., Fr, Sa, 9–16 Uhr | 18.67 UStd |
entgeltfrei | **Bettina Fruchtmann,**
Anna Lena Schattenhofer

Community Reporter: Tell your story – we want to hear it!

Erzähl uns deine Geschichte! Wir wollen sie hören!
Der Kompaktworkshop „Community Reporter – Erzähl uns deine Geschichte! Wir wollen sie hören!" richtet sich an Flüchtlinge in Köln sowie an Multiplikatoren, die in Flüchtlingsheimen oder anderen Einrichtungen mit den Betroffenen zusammenarbeiten. Ziel des Workshops ist neben der Motivation und der medialen Ausbildung der Flüchtlinge (Video, Audio, Schreiben im Web) auch die Förderung der Kommunikation untereinander und der Abbau von Vorurteilen. Gleichzeitig soll durch die Ausbildung der Multiplikatoren das Projekt in den Flüchtlingsheimen auch dauerhaft umgesetzt und weitergeführt werden können.
A-518233 | VHS im KOMED
20.9., 21.9., Fr, Sa, 9–16 Uhr |
18.67 UStd | entgeltfrei |
Bettina Fruchtmann,
Anna Lena Schattenhofer

Community Reporter: Get started in Cologne! Tutorials from refugees to refugees

Community Reporter
You know how it feels: You are new in a foreign country. You don`t know your way around, yet. You can help! Learn how to create helpful tutorials for people from your country that have just arrived in Germany. Show them how to get started in Cologne! Share your story with us!
Workshop free of charge
Register now!
A-518235 | VHS im KOMED
29.11., 30.11., Fr, Sa, 9–16 Uhr | 18.67 UStd |
entgeltfrei | **Bettina Fruchtmann,**
Anna Lena Schattenhofer

Community Reporter – Schreibworkshop

Schreibworkshop
Dies ist das Modul „Schreibworkshop". Neben den Grundlagen der Community Reporter liegt der Schwerpunkt auf dem Schreiben im Web. Bitte beachte auch die Community Reporter – Videoworkshops, in denen der Umgang mit Kamera, Mikro und Videoschnittsoftware vermittelt wird.
A-518245 | VHS im KOMED
29.3., 30.3., Fr, 17:30–21:30 Uhr, Sa, 9:30–16:45 Uhr | 15 UStd | entgeltfrei | **WE** |
Anna Lena Schattenhofer

A-518246 | VHS im KOMED
21.6., 22.6., Fr, 17:30–21:30 Uhr, Sa, 9:30–16:45 Uhr | 15 UStd | entgeltfrei | **WE** |
Anna Lena Schattenhofer

A-518247 | VHS im KOMED
11.10., 12.10., Fr, 17:30–21:30 Uhr, Sa, 9:30–16:45 Uhr | 15 UStd | entgeltfrei | **WE** |
Anna Lena Schattenhofer

Vorträge und Medienworkshops

DIGITAL CORNER – Kostenlose Vortragsreihe rund um das Thema Digitalisierung
Die Digitale Transformation ist mehr oder weniger allgegenwärtig. Was genau verbirgt sich hinter diesem schillernden Begriff? Mit unserer neuen kostenlosen Reihe „Digital Corner" greifen wir unterschiedliche Aspekte dieser Entwicklung auf, die ganz sicher alle Lebensbereiche verändern wird. Sie sind herzlich eingeladen sich zu informieren, neue Impulse zu erhalten und sich über aktuelle Fragestellungen auszutauschen. Vorträge, Mitmach-Workshops oder Qualifizierungen zu Digitalen Tools bieten viele, ganz unterschiedliche, Gelegenheiten sich diesem großen Thema entspannt zu nähern – und das kostenlos.

Digital ist alles schneller, einfacher und besser?

Kostenloser Vortrag zur Reihe DIGITAL CORNER rund um das Thema Digitalisierung

Die schillernde, bunte Welt im Internet dreht sich immer schneller. Man kann unendliche Informationen erhalten, stundenlang Videos anschauen und mit jedem überall verbunden sein. Doch wo findet man überhaupt, was man sucht? Wie behält man den Überblick? Und woher weiß man überhaupt, was wirklich wichtig ist?

In unserer Auftaktsession zur DIGITAL CORNER bekommen Sie einen ersten Überblick darüber, was im Internet gerade los und wichtig ist. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

A-518311 | VHS im KOMED
13.3., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Die Arbeitswelt der Zukunft – wo bleibe ich?

Es gibt immer neue Untersuchungen und Aussagen zu der Frage wie sich die Arbeitswelt durch die Digitalisierung verändern wird. Die Rede ist von neuen Kompetenzen, einer immer rasanteren Veränderungsdynamik und der unbedingten Notwendigkeit des lebenslangen Lernens. Doch was heißt das für die persönlichen Optionen? Welche Chancen ergeben sich durch welche zusätzlichen Qualifikationen?In unserer zweiten DIGITAL CORNER Session umreißen wir aktuelle Trends und Studienerkenntnisse zur Zukunft der Arbeit, und zeigen Wege für mögliche Weiterbildungsthemen auf. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

A-518312 | VHS im KOMED
10.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Die Zusammenarbeit wird digital, online, mobil und vernetzt

Wir nutzen in unserer täglichen Arbeit viele digitale Tools: Wir organisieren uns über Outlook, tauschen uns in Videokonferenzen aus und arbeiten gemeinsam an offenen Dokumenten im Internet. Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt, denn die Möglichkeiten der digitalen Teamarbeit, des gemeinsamen Lernens und Entwickelns im Netz wachsen rasant.

In unserer dritten DIGITAL CORNER Session stellen wir ausgewählte Werkzeuge und Arbeitsformen wie z.B. Working Out Loud (WOL) nach John Stepper vor, diskutieren über deren Mehrwert und zeigen mögliche Weiterbildungsthemen auf.

A-518313 | VHS im KOMED
15.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Hilfe! Mein Kind hat sich bei Instagram verlaufen – Aber ich kenne mich nicht aus!

Wenn die Kinder einmal in die Welt von Smartphone, Instagram und Co. eingetaucht sind, kommen Eltern und Pädagogen bei der Entwicklungsgeschwindigkeit kaum noch hinterher. Dabei werden vor lauter Dickicht nur Gefahren gesehen und die Chancen und Potentiale der Digitalen Tools erhalten wenig Beachtung. Aber das Internet ist wie der Straßenverkehr: In beiden drohen kleinere und größere Gefahren für diejenigen, die die Grundregeln nicht kennen. Umso wichtiger ist es als Eltern und Pädagogen die Digitale Welt zu kennen und zu verstehen.

In unserer vierten DIGITAL CORNER Session werden diese Grundregeln beleuchtet. Wir wollen klären, wo echte Gefahren drohen und wo die Risiken eher gering sind. Wir schauen auch auf aktuelle Kinderschutzsoftware und prüfen, wann welcher Einsatz sinnvoll ist. So können wir unsere Kinder auch in der Digitalen Welt an die Hand nehmen, genau wie im Straßenverkehr.

A-518314 | VHS im KOMED
12.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

100 JAHRE 1919-2019 ZUSAMMENHALT VHS

Mein kleines, DIGITALES Chaos! – Werkzeuge zur Organisation der persönlichen, digitalen Lebenswelt

Absprachen treffen, Einkaufslisten organisieren, Kalender pflegen oder TO-DO`s effizient planen. Ständig hat man das Gefühl, dass verschiedene Zettelsysteme und unterschiedliche Kurznotizen herum fliegen und letztlich doch keine Ordnung herrscht. Hier können verschiedene digitale Werkzeuge Abhilfe schaffen. Sie sind aufeinander abgestimmt, können gemeinsam mit anderen organisiert werden und dabei helfen den Alltag zu managen.

In unserer fünften DIGITAL CORNER Session zeigen wir verschiedene Möglichkeiten und den Nutzen einiger digitaler Organisationstools. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

A-518315 | VHS im KOMED
10.7., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Amelie Wangrin, Dr. Anna Soßdorf

Kommunikation/ Management / Büro / Wirtschaft

- **Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten**

Die Seminare im Bereich „Kommunikation/ Management/Büro/Wirtschaft" werden von qualifizierten und kompetenten Trainerinnen und Trainern 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. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- und Berufsgruppen oder Branchen.
Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifizierungsprofil der Trainer? 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. Im Rahmen onlinegestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.

- **Teilnahmevoraussetzung**

Die Seminare sind, wenn nicht anders im Ausschreibungstext angegeben, grundsätzlich offen für alle Interessierten.

- **Warum eine inhaltliche Beratung**

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und 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.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter
Tel. (0221) 221-24433 oder
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Beratung, Coaching, Supervision und Training

Work-Life-Balance meistern mit Gesunden Grenzen und Selbst-Bewusst-Sein

Coaching mit Bewegung

Ihre Zufriedenheit im Leben und am Arbeitsplatz steht und fällt mit der Atmosphäre und dem gegenseitigen Umgang. Doch vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen und sich Gehör zu verschaffen. Sie laden sich oft mehr auf, als sie bewältigen können und in Konfliktsituationen ist der erste Reflex: „Kopf einziehen!"
Ungelöste Konflikte führen jedoch zu innerer Traurigkeit, Enttäuschung oder Wut. Aber wie können Sie am besten damit umgehen? Möchten Sie gern selbst bestimmen, wie Sie sich fühlen? Dann entscheiden Sie sich dafür, nicht länger der „Angsthase" in Ihrem Work-Life zu sein sondern Ihre eigenen Potentiale besser zu nutzen.
Wenn Sie Ihre Einstellung ändern, wird sich auch Ihr Leben ändern! Trainieren Sie eine andere Denk-, Fühl- und Verhaltensweise, die Ihnen den Respekt Ihrer Mitmenschen und mehr Selbstachtung einbringt. Um Einfluss auf Ihre Gedanken zu nehmen, müssen Sie jedoch zunächst ein Bewusstsein für Ihre Gedanken und die dahinterliegenden Bewertungen schaffen. Denn für ein gesundes und auch lustvolles Leben ist es wichtig, zu erleben, dass Sie etwas bewirken können: „Ich kann beeinflussen, mitgestalten, meine Meinung wird gehört!"

Inhalte

- Kombination aus Bewegung und Reflexion
- im Gespräch Selbstständigkeit und Selbstvertrauen stärken
- Erlangen von größerer Unabhängigkeit, Stabilität und eines inneren Zutrauens
- sich auszuprobieren und Beziehungen gestalten
- Achtsamkeit und liebevolle Selbstbeobachtung – „Was fühle ich gerade?"
- Stopp-Macht-Wort – „Nein! So will ich das nicht!"
- Eine andere Wahl treffen – „Was will ich stattdessen?"
- Gefühle herstellen – „Wann konnte ich das schon mal?

Alle Erkenntnisse und Lernschritte des Seminars werden aktiv durch Bewegung unterstützt und für Sie bewusst fühl- und erlebbar. **Bringen Sie bequeme Sportkleidung mit und Freude, um den Körper, den Geist und die Seele in beWEGung zu versetzen. Bitte außerdem mitbringen: Schreibutensilien und eine leichte Decke.**

A-501611 | VHS-Studienhaus
16.2., 17.2., Sa, So, 9:30 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 122 € | **WE S** | **Sylvia De Rosa**

Kollegiales Team-Coaching zur Beruflichen Neuorientierung

Kleingruppen (6 bis 8 Personen) unter Moderation

Haben Sie den Wunsch, sich beruflich neu zu orientieren? Sind Sie in Ihrem jetzigen Job unzufrieden und haben das Gefühl, dass noch mehr in Ihnen steckt? Dann kann Ihnen dieses Team-Coaching unter Moderation einer erfahrenen Trainerin und Coach Gelegenheit bieten, die richtigen Fragen und passenden Schritte anzugehen. Im Vordergrund stehen dabei:

- Konsequentes Arbeiten an der beruflichen Neuorientierung
- Rat von und Erfahrungsaustausch mit anderen „Betroffenen"
- Tipps und Techniken zur Problemlösung und Selbststeuerung
- Anleitung und Struktur für die individuelle Vorgehensweise

Dabei wird das Ziel verfolgt, innerhalb des Kursverlaufs einen individuellen Vorgehensplan zur beruflichen Neuorientierung zu erarbeiten und zum Teil schon erste Schritte umzusetzen.

A-501681 | VHS im KOMED
6x, 14.3.–27.6., Do, 18–21:15 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Christiane Karsch

Karrierecoaching und -planung für Frauen am Beginn der beruflichen Entwicklung

Sie sind eine Frau, die Erfolg im Beruf haben und etwas bewegen will? Die eigene Karriere und die berufliche Entwicklung sind Ihnen wichtig und Sie möchten wissen, wie Sie am besten auf der Karriereleiter vorankommen? Dann können Sie in diesem Kurs mit anderen Frauen und der Trainerin daran arbeiten. In einer wöchentlichen, moderierten Sitzung erarbeiten Sie alle wichtigen beruflichen und privaten Themen der „weiblichen" Karriereplanung.
Der Austausch findet nach dem Prinzip „voneinander Lernen" statt. Darauf aufbauend gibt die Trainerin ihr berufliches Wissen und ihre praktische Erfahrung aus dem Arbeitsleben weiter.
So können Sie Ihr Potenzial für Ihren individuellen beruflichen Weg optimal herausarbeiten.
Folgende Themenschwerpunkte werden an den einzelnen Abenden aufgegriffen: Abend = Die Marke ICH

- Abend = Meine Karriereplanung
- Abend = Hindernisse und Stolpersteine
- Abend = Hilfreiche Tipps/Networking
- Abend = Ausgleich finden und Niederlagen meistern

A-501685 | VHS im KOMED
5x, 13.3.–10.4., Mi, 19–21:30 Uhr |
15 UStd | 143 € | **Sandra Schorn**

Gesundheitscoaching

Berufsbegleitende Weiterbildung für professionell Beratende (Laufzeit 2018/2019)
Der Fokus dieser Weiterbildung liegt in den Themenbereichen Stresskompetenz, Beratungskompetenz und Methodenkompetenz. Dabei werden Praxistools des Gesundheitscoachings beleuchtet und die eigene Rolle als Berater / Beraterin reflektiert. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement wird aus der Organisations-, Führungs- und Teamperspektive erarbeitet. Es werden unterschiedliche Themen aufgegriffen, die in der Beratung und im Coaching zunehmend an Bedeutung gewinnen.

- Zielgruppe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, der Personalentwicklung, der beruflichen Wiedereingliederung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Beraterinnen, Berater, Trainerinnen, TrainerVoraussetzungen dreijährige Berufserfahrung
- nachgewiesene Beratungspraxis oder Beratungsweiterbildung und nachgewiesene Weiterbildungserfahrung
- Bereitschaft zum Selbststudium und zur SelbstreflexionKompetenzgewinn Systemische und analytische Methodenkompetenz
- Fachwissen
- Berufliche Selbstreflexion
- Praxistransfer
- Übungen zur StressbewältigungLaufzeit und Umfang der Qualifizierung November 2018 bis Juni 2019
- vier Module und ein Prüfungsmodul
- insgesamt 88 Unterrichtseinheiten in 12 Unterrichtstagen
- Formate: Bildungsurlaube, Tagesseminare, Onlineplattform und Intervisionstermine

Hinweise zum Start 2019/2020 Die Terminplanung für die neue Runde in 2019/2020 wird im Februar 2019 erfolgen. Sollten Sie bereits Interesse an der Weiterbildung haben, dann können wir Sie gerne jetzt schon beraten und in die Interessentenliste aufnehmen.

- Seminarmodule der Weiterbildung Modul 1: Stresskompetenz und Gesundheit (Bildungsurlaub: 1416.11.2018, jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr)
- Einstieg, Kursorganisation, Kennenlernen
- Systemische Grundannahmen von Krankheit und Gesundheit
- Neurobiologie
- Bedeutung und Nutzen von Stress
- Stressmanagement und Selbstfürsorge
- Gesprächsmodelle
- Modul 2: Praxistools für das Gesundheitscoaching (31.1./1.2.2019, jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr)
- Arbeit mit Inneren Antreibern, Ressourcenarbeit, Auftragsklärung
- Achtsamkeit – die 5 Aspekte der Achtsamkeit, achtsame Kommunikation, Achtsamkeits-Übungen
- Franklin-Methode®
- Intervisionstermin in Gruppenarbeit (Februar 2019)
- Modul 3: Haltung, Identität und Rolle als Gesundheitscoach (15.3./24.5.2019 – jeweils 14 bis 17 Uhr)
- Reflektion der eigenen Fallarbeit, der eigenen Haltung im Coaching
- Wie gehe ich damit um,
- wenn eigene Themen berührt werden?
- wenn ich an eigene Werte und Ideale stoße?
- wenn ich als Coach an meine Grenzen stoße?
- wenn Kund*innen ihre geplanten Veränderungsschritte nicht sehen oder nicht umsetzen?
- Modul 4: Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Blick auf Organisations-, Führungs- und Teamperspektive (Bildungsurlaub: 035.4.2019, jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr)
- Organisationale Gesundheitsprävention (BEM, BGM, u.a.) / Bedeutung von BGM die die Unternehmensorganisation und -abläufe
- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Gesunde Führung
- Projektarbeit BGM
- Intervisionstermin in Gruppenarbeit (Mai 2019)
- Prüfungsmodul (27./28.6.2019, jeweils von 9:00 bis 16:30 Uhr)
- 15-minütige Präsentation + Feedback durch die Trainerinnen
- zusätzliches schriftliches Kurz-Feedback der Gruppe
- Prüfungsthemen werden im Vorfeld von den Trainerinnen vorgegeben

Methoden
Die Inhalte der Ausbildung werden in Workshops mit Fach-Impulsen vermittelt, die durch praxisnahe Übungen, Austauschrunden und Reflexionsphasen ergänzt werden.

Abschluss
Nach den vier Modulen und der bestandenen Abschlussprüfung bekommen Sie ein VHS-Zertifikat.

- Kosten Seminarkosten: 668 €
- zzgl. Skriptkosten: 10 €
- zzgl. Prüfungsgebühren: 25 €Anmeldung Eine Anmeldung ist nur für die gesamte Qualifizierung möglich. Die Anmeldung erfolgt über unsere Verwaltung im Anschluss an eine telefonische oder persönliche Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Trainerinnen und Trainer
Beate Ahrends Arbeiten in Gruppen und Organisationen (IHP), Supervisorin DGSv (IHP), Gesundheitscoach (VHS). Begleitung und Unterstützung von Supervisanden und Coaches bei der Entwicklung, Nutzung und Verstärkung der eigenen Ressourcen und Potentiale für den beruflichen und persönlichen Alltag. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem gesundheitlichen Empfinden, um eine gesunde Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Sie ist eingebunden in das Netzwerk Supervisorinnen und Supervisoren in der Region Köln, Coelner Consulting Team.
Hanna Keßeler Abschluss des Rhythmik, Musik- und Bewegungspädagogikstudiums an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (2002). Musikphysiologie im künstlerischen Alltag an der UdK Berlin, Dipl. Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin der Franklin-Methode®; seit 2004 Dozentin der Rheinischen Musikschule Köln; seit 2008 Lehrbeauftragte an der Hochschule für Musik und Tanz Köln für die Fächer: Embodiment, Tanz/Körpertraining, Auftrittscoaching und Franklin-Methode®; Referentin für Weiterbildungen in den Musikschulen zum Thema Musikergesundheit, Einzeltraining für Berufsmusiker und Musikstudierende. Referentin im Bereich Gesundheitscoaching und BGM.
Maximilian U. M. Reinholz Beratender Diplom-Volkswirt und Soziologe, Organisations-Coach und -Berater, Business-Coach (IHK-Zertifikat), Entwickler von Organisationsmodellen und deren wirksamem Einsatz in diversen Unternehmen: Schwerpunkt Veränderungsprozesse mit systematischer Beteiligung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Mitglied in der Arbeitsgruppe „Humane Arbeit und Burnout-Prävention“ im DGSF (Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie).
Informationen und Beratung unter
Tel. (0221) 221-24433 oder
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

Gesundheitscoaching: Modul 2 – Praxistools für das Gesundheitscoaching

Berufsbegleitende Weiterbildung für professionell Beratende (Laufzeit 2018/2019)
Im 2. Modul der Weiterbildung werden folgende Inhalte bearbeitet:

- Arbeit mit Inneren Antreibern, Ressourcenarbeit, Auftragsklärung
- Achtsamkeit – die 5 Aspekte der Achtsamkeit, achtsame Kommunikation, Achtsamkeits-Übungen
- Franklin-Methode®

A-501022
31.1., 1.2., Do, Fr, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 122 € | **Beate Ahrends, Hanna Kesseler**

Gesundheitscoaching: Modul 3 – Haltung, Identität und Rolle als Gesundheitscoach

- Im 3. Modul der Weiterbildung werden folgende Inhalte bearbeitet: Reflektion der eigenen Fallarbeit, der eigenen Haltung im Coaching Wie gehe ich damit um, wenn eigene Themen berührt werden?
- wenn ich an eigene Werte und Ideale stoße?

- wenn ich als Coach an meine Grenzen stoße?
- wenn Kunden und Kundinnen ihre geplanten Veränderungsschritte nicht sehen oder nicht umsetzen?

A-501023 | VHS im KOMED
15.3., 24.5., Fr, 14 – 17 Uhr | 8 UStd | 61 € |
Beate Ahrends, Hanna Kesseler

Gesundheitscoaching: Modul 4 – Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Blick auf Organisations-, Führungs- und Teamperspektive

- Im 4. Modul der Weiterbildung werden folgende Inhalte bearbeitet: Organisationale Gesundheitsprävention (BEM, BGM, u.a.) / Bedeutung von BGM die die Unternehmensorganisation und -abläufe
- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Gesunde Führung
- Projektarbeit BGM

A-501024-BU
3x, 3.4. – 5.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 183 € | **Beate Ahrends, Hanna Kesseler, Maximilian Reinholz**

Gesundheitscoaching: Prüfungsmodul

- In diesem Modul findet die Abschlussprüfung statt. Folgender Ablauf:15-minütige Präsentation + Feedback durch die Trainerinnen
- zusätzliches schriftliches Kurz-Feedback der Gruppe
- Prüfungsthemen werden im Vorfeld von den Trainerinnen vorgegeben

A-501025
27.6., 28.6., Do, Fr, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 122 €, zzgl. Prüfungsgebühren:
25 € | **Beate Ahrends, Hanna Kesseler**

Bildungs- und Kompetenzberatung

Bildungs- und Karrierewege sind heute wesentlich vielfältiger und weniger geradlinig als früher. Immer stärker entwickeln Menschen im Zuge ihres Arbeitslebens unterschiedliche Entwicklungsbedürfnisse und einen Wunsch nach einer Neuausrichtung oder neuen beruflichen Impulsen. Dabei die passenden Bildungsangebote auszuwählen sowie die entscheidenden Schritte zur Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen voranzutreiben, erscheint dabei nicht ganz unproblematisch. Menschen bei diesem Prozess ihrer Lebens- und Berufsplanung zu beraten und zu unterstützen ist das Kernstück der
Bildungs- und Kompetenzberatung .
Kompetenz ist dabei zu einem besonderen Schlüsselbegriff in bildungspraktischen Diskussionen geworden. Besonders vor dem Hintergrund der heutigen Wissensgesellschaft wachsen die Anforderungen an jeden einzelnen: Das, was wir in der Schule lernen, reicht heute nach der Erstausbildung allein nicht mehr aus. Lernen ist zu einer lebensbegleitenden Aufgabe, aber auch Chance geworden, die von jedem Menschen fordert, sich ständig neu zu entdecken und umzulernen. Zur Bewältigung von Umbrüchen werden Beratende und Institutionen der Beratung immer wichtiger.
An dieser Stelle setzt die Fortbildung
Bildungs- und Kompetenzberatung bei der VHS Köln an. Im Rahmen der einjährigen Qualifizierung werden vielfältige Methoden zur Kompetenzberatung vermittelt und praxisnah erprobt. Dabei werden Ihnen unterschiedliche Tools in der Beratung nähergebracht, um Menschen bei ihrer Berufsorientierung und Laufbahnplanung professionell zu beraten und zu begleiten. Weiterhin werden Sie umfassende Ansätze von Beratungsmodellen kennenlernen und deren Techniken aktiv erproben, damit Sie von diesen Modellen und Techniken in Beratungssituationen aus einem eigenen Repertoire schöpfen können. In diesem Zusammenhang finden sowohl gesellschaftspolitische Entwicklungen als auch entwicklungspsychologische Grundlagen Berücksichtigung.

Zielgruppe
- Personen, die beratend tätig sind oder
- in der Vorbereitung einer beratenden Tätigkeit sind (z. B. Studierende mit einem beraterischen Schwerpunkt und erster Praxiserfahrung)
- Pädagogen, Sozialarbeitende, freiberufliche Trainer und Coaches,
- Berufsberatende und Bildungsberatende, die ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in der Bildungs- und Kompetenzberatung weiterentwickeln und vertiefen möchten

Voraussetzungen
- Erste Berufserfahrung in der Arbeit mit Menschen im Kontext der Bildungsberatung oder durch ein Studium vorbereitete Kenntnisse im Themenfeld Kompetenzentwicklung und Bildung/ Beratung (zum Beispiel Soziale Arbeit oder Erziehungswissenschaft)
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit, Selbststudium und Selbstreflexion
- Bereitschaft zur eigenen Fallarbeit und zur Dokumentation eines Beratungsfalles

Die Weiterbildung bietet
- Einführung in die Theorie des „Lebenslangen Lernen“
- Entwicklungs- und tiefenpsychologische Grundlagen
- Biografie-Arbeit und Potenzialanalyse
- Einführung in unterschiedliche Beratungsstrategien
- Praxiswissen zur Kompetenzerfassung
- Praxisübungen und Tools zum Beratungsprozess

Kompetenzgewinn
- persönliche und soziale Kompetenz durch Erlernen und Reflektieren von Rahmenbedingungen und Fallbesprechungen
- beraterische Kompetenz durch Erlernen und Anwenden von Beratungsstrategien
- methodische Kompetenz durch Erlernen und Anwenden von Kompetenzmessinstrumenten und kreativen Methoden der Gesprächsführung

Praxistransfer
- Fallbesprechungen
- Reflexionsaufgaben
- Intervisionsgruppen

Laufzeit und Umfang der Qualifizierung
- Oktober 2018 bis Juni 2019
- 7 Wochenenden
- jeweils Samstag und Sonntag von 10:00 bis 17:00 Uhr (16 Unterrichtsstunden)
- drei Intervisionstermine à 3 Unterrichtsstunden, jeweils nach Modulen 2, 4, 6
- Selbstlernphasen nach jedem Modul à 3 Unterrichtsstunden
- Insgesamt: 112 Unterrichtsstunden in 14 Unterrichtstagen
- Insgesamt: 18 UE für Selbstlernphasen und 9 UE für Intervisionstermine

Hinweise zum Start 2019/2020 Die Terminplanung für die neue Runde in 2019/2020 wird im Februar 2019 erfolgen. Sollten Sie bereits Interesse an der Weiterbildung haben, dann können wir Sie gerne jetzt schon beraten und in die Interessentenliste aufnehmen.

Seminarmodule der Weiterbildung
- Modul 1: Basis von Bildungs- und Kompetenzberatung (6. bis 7.10.2018)
- Lebenslanges Lernen als Modell für Bildungs- und Lernprozesse
- Entwicklungspsychologische Grundlagen als Modell für Bildungs- und Lernprozesse
- Aktuelle gesellschaftliche Trends

Modul 2: Beratungsprozesse gestalten (3. bis 4.11.2018)
- Lerntheorien als Basis von Beratung
- Grundlagen zu Kommunikation und Gesprächen
- Überblick über Beratungskonzepte und -forme
- Beratungsprozess

Modul 3: Biografie-Arbeit und Potenzialanalyse (8. bis 9.12.2018)
- „biografisches Gepäck“: Die Erfahrung des Klienten nutzbar machen
- Ressourcen und Potenziale erkennen und sichtbar machen

Modul 4: Stärken und Kompetenzen (19. bis 20.1.2019)
- Kompetenzen und ihr Bezug zur Karriere
- Methoden zur Kompetenzgenese

Modul 5: Motivation und Vision (9. bis 10.3.2019)
- Visionsarbeit mit Klienten: Karriereentwürfe planen, Zukunft entwerfen
- Antreiber und Hemmer

Modul 6: Berater, Beratende, Beratung (6. bis 7.4.2019)
- Haltung von Beratern
- Lebensweltorientierung der Beratenden
- Beratungsansätze

Modul 7: Abschlusspräsentation (8. bis 9.6.2019)
- Präsentation der eigenen Fallarbeit
- Reflexion und Evaluation

Methoden
Impuls-Referate, Kleingruppenarbeiten, Präsentationen, praktische Auseinandersetzung mit Kompetenzmessungstools, Simulationen, Erfahrungsaustausch, biografische Reflexionsmethoden, kollegiale Beratung, Feedback, Praxistransferaufgaben, Abschlussarbeit.

Abschluss
VHS-Zertifikat bei erfolgreicher Teilnahme an den Modulen, den Intervisionsterminen und den Selbstlernphasen sowie nach Abgabe und Präsentation der Abschlussarbeit im Abschlussmodul.

Kosten
Gesamtkosten der 7 Module: ca. 860 Euro
Zusätzliche Prüfungsgebühren: 150 Euro

Anmeldung
Die Qualifizierung ist grundsätzlich beratungspflichtig. Bitte vereinbaren Sie einen telefonischen oder persönlichen Beratungstermin. Es ist angestrebt, dass alle Module aufbauend absolviert werden und eine gleichbleibende Kursgruppe zwischen den Modulen selbständig an ihren jeweiligen Fällen arbeitet. Daher ist ein Einstieg lediglich zum 1. Modul möglich.

Trainer:
Stefan Roggenkamp Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Master-Studiengang Psychosoziale Beratung an der Hochschule Düsseldorf, sowie freiberuflicher Trainer und Berater mit langjähriger Erfahrung in beruflicher und schulischer (Weiter-) Bildung und der Persönlichkeitsentwicklung. Auf personenzentrierter und systemischer Basis arbeitet Stefan Roggenkamp mit Einzelpersonen, Teams und Gruppen mit den Schwerpunkten Ziel-, Karriere- und Kompetenzentwicklung bei persönlicher Veränderung, in der Personal- und Organisationsentwicklung. Studium und Aus-/Weiterbildung: Sozialpädagogik (B. A.), Erwachsenenbildung (M. A.), Counseling, (Karriere-) Coaching, Transaktionsanalyse (Examen TA 101), Supervision*.

Christian Drees DiplSozialpädagoge, Systemischer Coach und Veränderungsmanager, Trainer und Mediator, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Elternkursleiter. Christian Drees ist Inhaber des Fortbildungsinstituts IN.COACH. Er hat langjährige Erfahrung in der beruflichen Erwachsenenbildung sowie in der ambulanten Familienhilfe. Er berät Einzelpersonen, Teams, Familien und Organisationen. Seine Schwerpunkte liegen im Konfliktmanagement, in der Kommunikation und in nachhaltiger Entscheidungsfindung für die persönliche Weiter- und Kompetenzentwicklung sowie zur Gestaltung von Organisationen und Unternehmen.

Informationen und persönliche Beratung unter Tel. (0221) 221-24433 oder vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 4

Berufsbegleitende Qualifizierung mit VHS Zertifikat
Stärken und Kompetenzen
Im vierten Modul der Qualifizierung werden theoretische Ansätze zum Kompetenzbegriff erarbeitet und deren Einsatz in Beratungssituationen geübt. Es geht konkret um die Einordnung von Kompetenzen sowie das Entwickeln und Planen von Einzelschritten mit einem potenziellem Klienten.

Inhalte:
- Kompetenzen und ihr Bezug zur Karriere
- Methoden zur Kompetenzgenese

Methoden
Input-Referate, Kleingruppenarbeit, Präsentationen, Erfahrungsaustausch, Feedback, Praxistransferaufgaben

A-501046 | VHS im KOMED
19.1., 20.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 € | **S** | **Stefan Roggenkamp**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 5

Motivation und Vision
Im fünften Modul der Qualifizierung steht die Beratung mit dem Klienten im Hinblick auf Visionen und Zukunftspläne für berufliche Ziele im Fokus. Entlang unterschiedlicher Methoden zur Visionsarbeit geht es um Antreiber aber auch Hindernisse des Klienten.

Inhalte:
- Visionsarbeit mit Klienten: Karriereentwürfe planen, Zukunft entwerfen
- Antreiber und Hemmer

Methoden
Input-Referate, Kleingruppenarbeit, Präsentationen, Erfahrungsaustausch, Feedback, Praxistransferaufgaben

A-501047 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 € | **S** | **Stefan Roggenkamp**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 6

Berater, Beratende, Beratung
Im sechsen Modul der Qualifizierung soll die eigene Haltung zu Beratungsprozessen reflektiert werden und damit der eigene Rahmen der Beratung identifiziert werden. Zudem werden die bereits erarbeiteten Inhalte der letzten Module auf die eigene Rolle bezogen und im Kontext diverser Beratungsansätze beleuchtet.

Inhalte:
- Haltung von Beratern
- Lebensweltorientierung der Beratenden
- Beratungsansätze

Methoden
Input-Referate, Kleingruppenarbeiten, Präsentationen, Erfahrungsaustausch, Feedback, Praxistransferaufgaben

A-501048 | VHS im KOMED
6.4., 7.4., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 € | **S** | **Stefan Roggenkamp**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 7

Abschlusspräsentation
Im letzten Modul der Qualifizierung präsentieren die Teilnehmer die eigene, im Vorfeld konzipierte Fallarbeit. Im Austausch mit der Seminargruppe erfolgt nach jeder Präsentation eine gemeinsame Reflexion. Ebenso ist die Bezugnahme der gesamten Fortbildung Thema an diesem Abschlusswochenende.

Inhalte:
- Präsentation der eigenen Fallarbeit
- Reflexion und Evaluation

Methoden
Präsentationen, Erfahrungsaustausch, Feedback.

A-501049 | VHS im KOMED
8.6., 9.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 € | **S** | **Stefan Roggenkamp, Christian Drees**

Rhetorik und Kommunikations-training

Selbstpräsentation, Selbstmarketing und Selbstsicherheit

Ihr „perfekter" beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

Bildungsurlaub

Möchten Sie mehr über Ihre Außenwirkung erfahren, Ihr Charisma durch bewusste Mimik, Gestik, Körpersprache und eine gute Stimme ausbauen? Fragen Sie sich manchmal, ob Ihre Inhalte spontan,lebendig bei den Kollegen ankommen oder ob Sie in Verhandlungen souverän überzeugen und authentisch wirken? Schwierige Kommunikationssituationen gekonnt zu meistern lässt sich trainieren. In diesem Bildungsurlaub sensibilisieren Sie praktisch und mit schauspielerischen Mitteln die Wahrnehmung für das eigene Auftreten und Ihr Image. Sie vertiefen Ihre Kommunikationsfertigkeiten durch Tools der Gesprächsführung und beugen durch klare Botschaften Missverständnissen vor. Sie schnüren Ihr persönliches Paket und üben den produktiven Umgang mit Lampenfieber.

Zielgruppe: Mitarbeitende mit Kundenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams

Lernziele:

- Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung
- Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache
- Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken
- Kommunikationsmodelle für mehr Empathie und souveräne Gesprächsführung
- Effektive Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen

Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm-, Sprechtechnik, Schauspieltechniken, Techniken der Gesprächsführung nach TA, Coachingmethoden; in Kleingruppenarbeit, Rollenspielen und mit Videofeedback.

A-502208-BU | VHS im KOMED
3x, 21.1.–23.1., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
BU | **Karin Punitzer**

A-502209-BU | VHS im KOMED
3x, 3.6.–5.6., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
BU | **Karin Punitzer**

Mut zur Selbstsicherheit – Selbstsicherheitstraining

Selbstsicherheit ist weit mehr als gleichauf mitzuschwimmen, es ist die Grundlage für Zivilcourage und vieles mehr. Es ist das Wissen um einen selbst, um die eigenen Leitbilder und den zentralen Lebensentwurf und die daraus resultierende Sicherheit im Auftritt anderen gegenüber. Ziel dieses Seminars ist es, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, zu erfahren, wie man ankommt und worauf man achten muss, um souverän zu wirken. Der Blick richtet sich auch auf kritische Situationen. Therapeutischen Erwartungen kann im Seminar nicht entsprochen werden.

A-502215 | VHS im KOMED
28.6., 29.6., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 92 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Selbstsicher auftreten – mächtig statt ohnmächtig

Der Chef erteilt uns einen Arbeitsauftrag, den wir nicht wollen, im Parkhaus macht jemand eine Bemerkung, die uns nicht gefällt. Dieses Seminar gibt praktische Hilfe und zahlreiche Tipps, uns klar zu positionieren, wenn wir etwas nicht wollen oder anders sehen:

- Meine Wirkung auf andere
- Überzeugende Selbstdarstellung – so gewinne ich Profil
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Agressivität
- Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt nein sagen
- Zahlreiche Kommunikationshilfen
- Kritische Situationen mit anderen souverän deeskalieren
- Durch Selbstsicherheit zu Respekt und Erfolg
- Praxistransfer

A-502220 | VHS im KOMED
2.2., 3.2., Sa, So, 9:30 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 137 €, zzgl. Skript Kosten: 3 € |
WE S | **Karl-Heinz Schwieren**

Souverän im Job mit schlagfertiger und positiver Rhetorik

Intensivseminar am Wochenende mit begrenzter Teilnehmerzahl

Möchten Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen auch mit humorvollen Antworten und witziger Großzügigkeit beeindrucken? Und sich dabei souverän und gelassen fühlen, wenn jemand Sie ärgert, neckt oder vorführen möchte? Und möchten Sie – in gekonnter Form – Ihren Kollegen auch mal etwas Kritisches sagen? Dann sind Sie richtig im Seminar! Denn wir lernen mit Hilfe einiger Schlagfertigkeitstechniken und Elementen der positiven Rhetorik einen Perspektivenwechsel: Zukünftig am Arbeitsplatz nicht mehr ärgerlich oder übervorsichtig auf unsere Gegenüber zu schauen, sondern mit direkter und emotionaler Kommunikation vorbildlich zu kommunizieren.

A-502222 | VHS im KOMED
5.10., Sa, 9–17 Uhr | 9 UStd | 69 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Selbstpräsentation und Kommunikation im Beruf für Frauen

Positive Selbstdarstellung auf der Basis Ihrer Arbeitsfelder und der eigenen Kompetenzen und Erfolge sind heute im Beruf gefragt. Sie lernen, wie Sie sich selbst und die eigenen Beiträge in der Kommunikation selbstbewusst präsentieren. Sie bekommen Hinweise und Tipps für Ihre persönliche Präsentation und lernen Ihre wichtigsten Kompetenzen und Arbeitsfelder zu erkennen, zu benennen und diese überzeugend darzustellen. Weibliche und männliche Selbstdarstellung wird reflektiert und die jeweilige Wirkung hinterfragt.

Methoden: Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Vorträge, Feedback und Videofeedback.

A-502234 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, 9:30–17:15 Uhr, So, 9:30–17:15 Uhr | 18 UStd | 137 €, zzgl. Skript Kosten: 10 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE S** | **Marianne Gühlcke**

„Let´s talk about Sex" – Wochenendworkshop für Frauen

In diesem dreitägigen Workshop möchten wir zusammen mit Ihnen als Teilnehmerinnen einen Raum gestalten, der eine positive, sexuelle Selbstwahrnehmung und das Wachsen von Vertrauen in das Sprechen über Sexualität ermöglicht. Der Inhalt der drei Tage orientiert sich an den zeitlichen Dimensionen Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft. Neben theoretischen Inputs, die zur Selbstreflexion anregen, arbeiten wir in diesem Workshop gruppen- und prozessorientiert. Dabei sind Fragen leitend, wie: Was verstehe ich unter weiblicher Sexualität? Wie erfahre ich Sexualität? Inwieweit ist Sexualität ein erlerntes Muster? Wie wirkt(e) Scham als regulierendes Moment in meiner sexuellen Entwicklung? Was nützt sexuelle Bewusstheit?

Ziele

- positive, sexuelle Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen sexuellen Identität
- Kennenlernen ressourcen- und lösungsorientierter, systemischer sowie kreativer Interventionen
- „Vertrauen ins Anvertrauen", Netzwerkarbeit

Wissenserwerb zu den Themen:

- Sexuelle Selbstbestimmung der Frau(en) – ein historischer Überblick über gesellschaftliche und juristische Entwicklungen

- Gesellschaftliche Sichtbarkeit von Sexualität – Heteronormativität, Sexismus und Scham als regulierendes Moment
- Visionen einer positiven, sexuellen Selbstwahrnehmung – und was das Sprechen über Sex bewirken kann

A-502241 | VHS im KOMED
3x, 15.3.–17.3., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, So, 10–17 Uhr | 20 UStd | 152 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € | **WE** | **Martina Masurek, Annette Sommer**

Techniken der Gesprächsführung

Möchten Sie Ihre Gespräche von der Vorbereitung bis zum Schlusssatz aktiv gestalten und Ihre Aussagen optimal platzieren? Dann nutzen sie einen Tag, um von guten Startern und eindeutigen Botschaften im Hauptteil bis zu klaren Ausstiegen alles zu lernen, um zukünftig „Verzetteln", „Drumherumreden", „Wiederholungsschleifen" und „Von Hölzchen auf Stöckchen kommen" zu vermeiden. Die wichtigsten Elemente und zu übende Techniken sind Frageformen, gezielte Appellbotschaften und... gute Vorbereitung!
A-502301 | VHS im KOMED
12.1., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd |
61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Vom Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

Ärgern Sie sich häufig über Ihre Gesprächspartner, die Sie plattreden, nicht zuhören, schweigen, nörgeln, unaufmerksam sind... oder sogar aggressiv werden? Dann begeben Sie sich doch versuchsweise in die Rolle eines vorbildlichen Kommunikators, der mit sanften, aber technisch brillanten Interventionsmöglichkeiten Gespräche in einen konstruktiven Rahmen führt. Wir werden eine Typologie schwieriger Gesprächspartner mit spezifischen kommunikativen Grundregeln aufstellen und typische Situationen üben.
A-502302 | VHS im KOMED
13.1., So, 10–17 Uhr | 8 UStd |
61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Rhetorik

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen

Dreitägiger Bildungsurlaub

Dieses praxis- und erfahrungsorientierte Seminar führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.
Seminarinhalte:
- Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- Vorträge methodisch vorbereiten
- Lampenfieber, Störungen und der Umgang damit
- Körperhaltung und Körpersprache
- Gliederung und Dramaturgie
- dialogisch Vortragen und Argumentieren
- Einwandbehandlung und nutzenorientierte Argumentation
- klassische rhetorische Mittel heute nutzen

Methoden und Arbeitsformen: Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback.
Anerkennung als Bildungsurlaub in folgenden Bundesländern: NRW, Baden-Württemberg, Berlin, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz.
A-502510-BU | VHS im KOMED
3x, 4.2.–6.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

A-502511-BU | VHS im KOMED
3x, 7.10.–9.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

Rhetorik im Beruf: Endlich frei reden

Frei zu reden – ohne Manuskript und Rednerpult – ist eine Herausforderung und ein Weg, überzeugend und gewinnend zu sein. Die „Freie Rede" können Sie lernen. Sie ist nicht nur etwas für Leute mit Talent, sondern für alle, die sich auf Ihre Persönlichkeit und deren Unterstützung durch eine fundierte Methodik einlassen möchten.
- Was ist Rhetorik?
- Organisiert spontan vortragen
- Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- Vorträge methodisch vorbereiten
- Lampenfieber, Störungen – und der Umgang damit
- Körperhaltung und Körpersprache

Arbeitsformen und Methoden: Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback, Videofeedback.
A-502512 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

Rhetorik im Beruf: Argumentieren, überzeugen, gewinnen

Wochenendseminar

Für einen Redner, der frei spricht, gelten die Einwände und Fragen seiner Zuhörer häufig als gefährlicher Stolperstein. Dabei sind sie für den, der sich eine auch von der Gesprächsführung inspirierte Methodik für den Umgang mit Einwänden und Fragen erarbeitet hat, eine Unterstützung der eigenen Präsenz und Überzeugungskraft.
- Dialogisch vortragen und argumentieren
- Einwandbehandlung
- Klassische Rhetorische Mittel heute nutzen
- Rhetorisch gewinnen statt rhetorisch überreden

Methoden und Arbeitsformen: Rollenspiel, Videofeedback, Moderierte Diskussion, Praxisübungen, Feedback, Gruppenarbeit, Theorievermittlung.
A-502514 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

Freie Rede einmal anders

Sich und andere interessant vorstellen, kurze Statements und Impulse überzeugend vortragen – das ist eine häufige (berufliche) Herausforderung, für deren Bewältigung dieser Kurzworkshop wirkungsvolle Ideen vermittelt. Effiziente Vorbereitung und sicheres Auftreten stehen dabei im Mittelpunkt:
- Themen kreativ erarbeiten
- Körpersprache, Stimme und Ausdruck
- Mit Fragen führen
- Klassisches ganz modern
- Die vier Einflussgrößen

Arbeitsformen und Methoden: Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback
A-502517 | VHS im KOMED
11.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

Bildungsurlaub

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Sie möchten erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal Beziehungsmanagement betreiben und sich in Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen:
- vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfrieden
- Hilfsmittel wie Leitfaden, Memokarten

Methoden: Stärken-Schwächen-Analyse, Präsenzarbeit, Kurzpräsentationen, Kleingruppenarbeit, Feedback-Runden, NLP, Rollenspiele. Ein sehr praxisorientierter Workshop.
A-502526-BU | VHS im KOMED
3x, 18.2.–20.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Wochenendseminar
A-502527 | VHS im KOMED
8.3., 10.3., Fr, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Bildungsurlaub
A-502527-BU | VHS im KOMED
3x, 24.6.–26.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)

Praxisorientierter Bildungsurlaub
Nach dem ersten Eindruck kommen der zweite, der dritte… Und auch die wollen gekonnt sein. In Mittelpunkt dieses Seminars steht das Ausarbeiten und Ausfeilen kennengelernter Techniken und Erfahrungen auf dem Gebiet der Rhetorik und Körpersprache: vor anderen, mit anderen, privat und beruflich. Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen:

- Wie gestalte ich trockene Themen interessanter?
- Wie baue ich eine Argumentationskette auf?
- Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?
- Wie und wann setze ich auf Formeln wie „AIDA“?
- Wie funktioniert Sprache für viele Menschen statt für wenige?
- Wie gebe ich Menschen das – berechtigte – Gefühl, Teil des Präsentationserfolges zu sein?

Eingesetzt werden Methoden unter anderem aus NLP, Theaterarbeit, Psycholinguistik, PR und Journalismus.
A-502532-BU | VHS im KOMED
3x, 8.4.–10.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502533-BU | VHS im KOMED
3x, 9.9.–11.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Rhetorik für den Beruf für Frauen – Überzeugend sprechen in Vorträgen und in Diskussionen

Wochenendseminar
Redeangst und Pannen sind verbreitet und können wirkungsvoll bearbeitet werden. Durch Tipps und Techniken, Übungen und Rückmeldungen gewinnen Sie die Sicherheit, Redebeiträge spontan oder vorbereitet zu halten:

- Optimierung der (Selbst)-Sicherheit bei Redebeiträgen
- Redeangst und Pannen
- überzeugendes Präsentieren
- mehr Sicherheit durch Tipps, Techniken und Rückmeldungen

Arbeitsformen und Methoden: Einzelübungen, Paarübungen, Bearbeitung aktueller beruflicher Situationen, Vortrag, Diskussion, Feedback und Video-Feedback.
A-502542 | VHS im KOMED
23.2., 24.2., Sa, So, 9:30–17:15 Uhr |
18 UStd | 137 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €,
zzgl. Skript Kosten: 10 € | **WE S** |
Marianne Gühlcke

Rhetorik und Kommunikation in Beruf und Alltag

Überzeugend darstellen – selbstbewusst argumentieren
„Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende – und beide sollten möglichst dicht beieinanderliegen.“ Marc Twain. Das Präsentieren, mit dem Sie Ihr Team/Ihre Vorgesetzten von Ihrer Arbeit überzeugen können, ist eine Kunst, die Sie trainieren können – dabei unterstützt Sie dieses Seminar! Erfahren Sie mehr über Rhetorik im beruflichen und privaten Alltag. Lernen Sie überzeugend zu präsentieren und sich optimal vorzubereiten. Üben Sie, andere mit Ihrer Persönlichkeit von Ihrer Arbeit zu begeistern und selbstbewusst zu argumentieren. Bleiben Sie auch in heiklen Situationen souverän und schlagfertig. Trainieren Sie praxisorientiert, die richtigen Worte zu finden und Ihre Körpersprache wirkungsvoll einzusetzen.
Freuen Sie sich auf:

- Tipps und Techniken für überzeugende Präsentationen/ Rhetorik
- Reden und Präsentationen vorbereiten
- Aufbau und Dramaturgie einer Rede
- Zuhörerorientiert präsentieren und reden
- Mit Redestrukturen erfolgreich und überzeugend argumentieren
- Visualisierungen und verschiedene Präsentationstechniken nutzen
- Mit Storytelling begeistern
- Souverän bei Angriffen oder Fragen bleiben, Schlagfertigkeit
- Körpersprache: Blickkontakt, Gestik, Haltung und Stimme gezielt einsetzen

A-502574 | VHS im KOMED
5x, 7.5. – 4.6., Di, 18:30 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 132 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Bianca Grünert**

A-502575 | VHS im KOMED
5x, 18.2. – 25.3., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 132 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Bianca Grünert**

Körpersprache und Kommunikation

Mit Körpersprache mehr (be)wirken
Fragen Sie sich manchmal, warum Sie so schlecht „Gehör finden“? Warum Sie übersehen werden? Oder weshalb Ihre Worte bei anderen nicht so ankommen, wie sie gemeint waren? Es ist Ihre Körpersprache – es ist die Art WIE Sie etwas sagen, die darüber entscheidet, wie wirkungsvoll Sie mit anderen kommunizieren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen: Körpersprache spielt eine viel größere Rolle im täglichen Miteinander, als verbale Botschaften. Nonverbale Signale lassen uns – gekonnt eingesetzt – „Türen öffnen“ oder im „Gespräch bleiben“. Erfahren Sie, wie nonverbale Signale im täglichen Miteinander wirken und warum sie so bedeutend sind. Lernen Sie, mit Körpersprache überzeugender und souveräner zu wirken. Üben Sie selbstsicher, kompetent und charismatischer zu wirken. Gleichzeitig sensibilisieren Sie sich ebenso auf die körpersprachlichen Signale anderer.
Freuen Sie sich auf:

- Einführung in nonverbale Kommunikation/ Körpersprache
- Kommunikationskanäle: Mimik, Gestik, Haltung, Stimme einsetzen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Innere und äußere Haltung
- (Alltags)Rollen spielen: Flexibel, authentisch
- Präsenz und Statussignale zeigen und erkennen – Kompetenz/Sympathie
- Authentisch und glaubwürdig sein
- Körpersprache anderer wahrnehmen
- Auf Wunsch: Video-Feedback

A-502576 | VHS im KOMED
5x, 14.1. – 11.2., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 132 € | **Bianca Grünert**

A-502577 | VHS im KOMED
5x, 29.4.–27.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
20 UStd | 132 € | **Bianca Grünert**

Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!

Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen
Und, was machen Sie so (beruflich)? Kennen Sie diese Frage? Viele kommen ins Stottern oder zählen ihren Lebenslauf auf. Doch das wirkt selten überzeugend. Oft bekommt unser Gesprächspartner einen ganz falschen Eindruck von dem was wir eigentlich tun. Es ist nicht einfach, das Richtige zu sagen und ein positives und überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um erfolgreich in Gespräche einzusteigen oder um Kontakte zu knüpfen.
In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte, selbstbewusste und begeisternde Selbstpräsentation. Sie feilen an den richtigen Worten und Bildern, damit Sie das, was Sie ausmacht auf den Punkt bringen. Und Sie trainieren Ihre Körpersprache, so dass Sie authentisch und überzeugend bei anderen ankommen.
Sie üben Ihren Pitch und Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu werden.
Lernen und üben Sie im Seminar:

- Was macht eine gute Selbstpräsentation

aus?
- Wie kommen Sie auf den Punkt, wecken Neugier und bleiben im Gedächtnis?
- Wie können Sie mit bildhafter Sprache, Zahlen, Daten und Fakten punkten?
- Wie können Sie Ihre Körpersprache einsetzen, um Ihre Botschaft zu unterstützen?
- Wie kann ich flexibel, schlagfertig und souverän bleiben?

A-502579 | VHS im KOMED
9.2., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 61 € |
Bianca Grünert

A-502580 | VHS im KOMED
29.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 € |
Bianca Grünert

A-502581 | VHS im KOMED
3x, 26.3.–9.4., Di, 18:30–21:30 Uhr |
12 UStd | 80 € | **Bianca Grünert**

Erfolgreich telefonieren: Gewusst wie – der Ton macht die Musik!

Bildungsurlaub

Optimieren Sie Ihr Sprechverhalten in beruflichen Telefonaten.
Die Stimme steht im Mittelpunkt der telefonischen Kundenkommunikation. Sie ist das Instrument, das die Stimmung eines Gesprächs bestimmt – schon nach den ersten fünf Sekunden hat sich ihr Gegenüber ein Bild von Ihnen gemacht.
Dieses orientiert sich ausschließlich an dem, was und wie er es hört. Eigenschaften wie Freundlichkeit, Authentizität, Verbindlichkeit, Bestimmtheit werden durch den Klang der Stimme vermittelt. In diesem Seminar haben Sie die Chance, gezielt Ihre stimmlichen Ressourcen für das Medium Telefon tiefer kennenzulernen und auszubauen, aber auch etwaige Hemmungen im Rollenspiel zu verringern und rhetorische Skills zu erweitern. Lernen Sie die Stärken des Mediums Telefon kennen und schätzen.

Inhalte:
- Der Stimmcheck – Bestandsaufnahme des eigenen Sprechverhaltens beim Telefonieren
- Das Telefonsetting – Der Einfuss des Körpers auf den Stimmklang
- Der Atemtest – Fundiert telefonieren mit gesunder Sprechatmung
- Die innere Haltung und was davon am Telefon „zu hören“ ist
- „Nuscheln, nein danke!“ – Mehr Deutlichkeit durch verbesserte Artikulation
- Stimmlich entlasten und unangestrengt sprechen in der persönlichen Stimmlage
- Das Rhetorik – ABC zur Kommunikation am Telefon
- Umgang mit unterschiedlichen Gesprächspartnern und Gesprächssituationen
- Das Gesprächsziel im Auge behalten
- Das Lampenfeber der Stimme meistern durch praktische Übungen
- Üben von Fallbeispielen

Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm- und Sprechtechnik, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, Tonaufnahmen. Durch gezielte Übungen, Audiofeedback und Rollenspiele erhalten Sie ein persönliches Trainingspaket zur selbstständigen Weiterarbeit.

A-502585-BU | VHS im KOMED
3x, 8.4.–10.4., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
Karin Punitzer

A-502586-BU | VHS im KOMED
3x, 7.10.–9.10., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
Karin Punitzer

Sprechtraining

Ihre Stimme schafft Vertrauen!

Wir alle sprechen täglich und in den unterschiedlichsten Situationen. Wir müssen professionell wirken am Mikrofon oder vor einer Kamera oder wollen überzeugen im privaten und beruflichen Gespräch. Was aber, wenn die Stimme etwas anderes erzählt, als der Wortinhalt des Gesprochenen, wenn die Stimme nicht so wirkt, wie wir es beabsichtigen, und somit nicht auf zuhörende Ohren trifft.
- Übungen und Training für Atem, Körper, Stimme
- Artikulation und Aussprache
- Audio-Aufnahmen und deren Analyse
- Textarbeit und Textgestaltung
- Konstruktion und Analyse von Sprechsituationen im Alltag
- Akzente und Pausen
- lebendige Sprechgestaltung
- Wissenswertes über die Zusammenhänge von Körper und Haltung
- Stimme, Sprechen, Atmung

A-502603-BU | VHS im KOMED
3x, 14.10. – 16.10., Mo – Mi, 10 – 17:30 Uhr |
24 UStd | 138 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Claudia Röhnelt**

Stimme zwischen Person und Rolle

Im Klang unserer Stimme findet unsere Persönlichkeit ihren höchst individuellen Ausdruck – mehr noch als in unserem Fingerabdruck! Wir erklingen als Menschen von unterschiedlichster Gestalt, von zweierlei Geschlecht, aus verschiedensten Kulturen, mit unserer jeweiligen Geschichte und Sozialisation und in unserer momentanen leiblichen wie seelischen Verfassung. Im Beruf jedoch – und die meisten von uns sind inzwischen VoiceWorkers – erfährt dieser persönliche Klang auf einmal Anforderungen, Bewertungen: Er soll z. B. lauter, interessanter, ansprechender, selbstbewusster, abgrenzender, offener oder einladender sein.
Oft entstehen so Unstimmigkeiten zwischen „Innen“ und „Außen“, die dazu führen, dass wir uns mit unserer Stimme nicht mehr so recht wohlfühlen: Sie gefällt uns nicht, wir finden sie zu leise, zu laut, sie kratzt, klingt gepresst oder luftig, vielleicht werden wir bei längerem Sprechen sogar heiser. Im Kurs wird daran gearbeitet, eine bessere „vokale Life-work-balance“ herzustellen: Wo muss ich mich in meiner Persönlichkeit ernster nehmen? Und wo kann ich berufsbedingte Rollen lustvoll schauspielerisch, gekonnt bedienen?

Inhalte:
- Arbeit am Körperempfindungsbewusstsein
- Wahrnehmung der Atembewegung
- Spüren wie sich eine physiologisch gesunde Tonbildung anfühlt
- Hören, wie eine solche klingt
- Reflexion über die jeweilige, heikle kommunikative Situation
- Wie erlebe ich sie? Welche Gefühle löst sie bei mir aus?

Methodenwahl: kurze theoretische Darstellung relevanter Zusammenhänge; eine atempädagogisch orientierte Körperarbeit, in die stimmbildnerische und sprechtechnische Elemente integriert werden; Einzelarbeit mit Gruppenfeedback; experimentierendes Rollenspiel.

Wichtig: Bitte bequeme Kleidung, Socken und am 2. Tag eine Decke mitbringen.

A-502606 | VHS im KOMED
26.1., 27.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

A-502607 | VHS im KOMED
5.7., 6.7., Fr, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 92 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

Kommunikationstraining mit begrenzter Teilnehmerzahl

Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt, beim Telefonieren sogar bis zu 80 %. Ob bei Präsentationen, in Verkaufsgesprächen, am Telefon oder in schwierigen Situationen, Ihr Sprechverhalten ist somit ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Wohlbefinden. Stimmliche Herausforderungen zu meistern, lässt sich trainieren. Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen. In diesem Bildungsurlaub schnüren Sie anhand typischer Situationen aus

dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen. Dadurch wird Ihre Stimme zusätzlich entlastet und Sie bauen die Kontaktqualität zu Ihren Gesprächspartner aus.

Zielgruppe:
Mitarbeitende mit Kundenkontakt, Führungskräfte, Teamleiter, Teams, Selbstständige

Lernziele:
- Durch Atemtechnik an Souveränität gewinnen
- Sensibilisierung für den Sprechvorgang
- Entlastung der Stimme bei langem Sprechen
- Wissen um Wirkung und Anwendung der Sprechparameter
- Ausbau der stimmlichen Präsenz in typischen Situationen des Arbeitsalltags

Methodenwahl: kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm- und Sprechtechnik, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, Tonaufnahmen bzw. Videofeedback.

A-502610-BU | VHS im KOMED
3x, 18.3.–20.3., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
BU | **Karin Punitzer**

A-502611-BU | VHS im KOMED
3x, 16.12.–18.12., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € |
BU | **Karin Punitzer**

Auffrischung: Sprechen vor Publikum Teil II

Sprechen effektiv gestalten

Der Kurs richtet sich mit konkreten Übungen an Teilnehmer, die bereits an einem Stimm- und Sprechtraining teilgenommen haben und die gelernten Techniken auffrischen möchten. Im Fokus stehen wirkungsvolle Tricks mit denen Sie, Ihren Vortrag wirkungsvoller gestalten, richtig atmen und eine durchsetzungskräftige Stimme erhalten. Sie üben ein sicheres Artikulieren und steigern die Aussagekraft Ihrer Präsentation.

Inhalte:
- Übungen aus Körperarbeit, Stimm- und Sprechtechnik und Schauspielunterricht (Atemschulung, Körpereinsatz, Sprechtraining und Mittel gegen Sprechangst und Frosch im Hals)
- eine kräftige Stimme bis zum Ende des Vortrags
- die Stimme wirkungsvoll für den beruflichen Erfolg einsetzen
- und nicht zuletzt: Kamera und Sprechen, Sprechen, Sprechen.....

Bitte mitbringen: Sportschuhe, ausreichend Trinkwasser und gerne eigenes Vortragsmaterial!

A-502614 | VHS im KOMED
19.1., Sa, 10–17:30 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € | **WE** | **Georgina Friese**

Sprechen wie ein Profi – Authentisch überzeugen mit professionellem Handwerkszeug!

Sprechtraining mit begrenzter Teilnehmerzahl

Stimme und Sprechen werden sehr subjektiv wahrgenommen. Ihre Wirkung wird von vielen Faktoren beeinflusst und das macht die Arbeit daran so lebendig und faszinierend. Eine bestimmte Art des Sprechens und der Stimmnutzung wird dabei als angenehm „professionell“ empfunden. Was heißt das eigentlich und woran liegt das? Wie können wir professionelles Handwerkszeug nutzen und dabei dennoch authentisch überzeugen? Dieser Kurs nähert sich dem Phänomen. Denn für das persönlichste unserer Ausdrucksmittel gibt es klare Parameter, die Stimme und Sprechen in ihrer Wirkung prägen und beeinflussen. In der ganzheitlichen Arbeit an Stimme, Körper, Atmung und Haltung entwickeln Sie dabei Ihr Ausdrucksrepertoire und erweitern Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Was Sie erwartet:
- Warm-up und Training für Körper, Atmung und Stimme
- Audio-Aufnahmen
- individuelle Analyse Ihrer sprecherischen Präsentation
- die entspannte Sprechatmung
- Akzente setzen – Pausen wagen
- Satzmelodie
- Aussprache und Artikulation
- Arbeit an unterschiedlichen Sprechsituationen

A-502615 | VHS im KOMED
12.4., 13.4., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |
12 UStd | 92 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

A-502616 | VHS im KOMED
27.9., 28.9., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 92 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

Am Mikrofon: Professionell sprechen und wirken

Spaß und Aufregung mischen sich, wenn wir das erste Mal vorm Mikrofon stehen. Unsere Stimme ist unser persönlichstes Ausdrucksmittel und Ausdruck unserer Persönlichkeit. Sie berührt unsere Zuhörerinnen und Zuhörer direkt und unmittelbar. Wie klingt die eigene Stimme eigentlich? Eher sachlich oder gefühlvoll? Begeisternd oder beruhigend? Hell oder dunkel? Probieren Sie es aus und lernen Sie Ihre sprecherische Wirkung besser kennen! In der ganzheitlichen Arbeit an Stimme, Körper, Atmung und Haltung entwickeln Sie Ihr Ausdrucksrepertoire und erweitern Ihre stimmlichen Möglichkeiten.

Es erwarten Sie:
- Atem- und Stimmtraining
- Warm-up für Körper, Atmung und Stimme
- Artikulation und Aussprache
- Audio-Aufnahmen und persönliches Feedback
- Textarbeit
- lebendige Sprechgestaltung

Dieser Kurs ist für sowohl für Einsteigende geeignet als auch für Vorerfahrene, die entsprechende Basics vertiefen und weiterentwickeln möchten.

A-502621 | VHS im KOMED
17.5., 18.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 92 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

A-502622 | VHS im KOMED
8.11., 9.11., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |
12 UStd | 92 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Claudia Röhnelt**

Präsentation und Moderation

2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren

Bildungsurlaub mit Kommunikations- und EDV-Trainer

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Präsentations- und Kommunikationstechniken, sowie die praktische Umsetzung als PowerPoint-Präsentation. Was erwartet Sie konkret? Am ersten Tag vermittelt ein Kommunikationstrainer Grundlagen der Präsentation, Kommunikation und der Interaktion mit dem Publikum. Außerdem geht es um Visualisierungs- und Arbeitstechniken, die Wirkungsweise von Körper und Stimme sowie den Umgang mit „typischen" Schwierigkeiten (zum Beispiel Lampenfieber). Im Fokus des zweiten und dritten Tages stehen die Möglichkeiten von Microsoft PowerPoint, Themen grafisch darzustellen und wichtige Sachverhalte anschaulich zu visualisieren. Sie lernen mit Unterstützung eines EDV-Trainers an einem konkreten Projekt eine professionelle Präsentation zu planen, gestalten und erfolgreich umzusetzen. Am vierten Tag liegt der Schwerpunkt auf der Live-Präsentation. Sie bekommen von beiden Trainern ein Feedback und Vorschläge zur Optimierung der eigenen Präsentation. Der fünfte Tag kann zur weiteren Überarbeitung oder Vervollständigung der Präsentation und eventuellen weiteren Live-Präsentationen genutzt werden.

Voraussetzungen: Eigene Projektvorschläge und PowerPoint-Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Hinweis: Sie arbeiten mit PowerPoint 2016 und können gerne eigene Materialien in Form von Präsentationsentwürfen, Texten und Grafiken zum Seminar mitbringen (USB-Stick).

A-502703-BU | VHS im KOMED
4x, 1.7.–4.7., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 243 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Dirk Frölich, Peter Pütz**

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und visualisieren

Bildungsurlaub mit einem Kommunikationstrainer und einer Visualisierungs-Trainerin

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

Was erwartet Sie konkret?

- Am ersten Tag erlernen Sie Grundlagen der Moderation und des Moderationskreislaufes. Kommunikation und die Interaktion mit der Gruppe und Gruppendynamiken werden besprochen. Außerdem geht es um den Umgang mit „typischen" Schwierigkeiten (zum Beispiel Lampenfieber oder „schwierigen" TN).
- Im Fokus des zweiten Tages stehen Visualisierungs- und Arbeitstechniken. Sie lernen professionelle Flipcharts zu gestalten, komplexe Inhalte und Botschaften bildlich-kreativ umzusetzen und für andere sicht- und begreifbar zu machen. Visualisierungen machen Ihre Seminare, Vorträge oder Meetings noch wirkungsvoller und attraktiver, die Arbeitsprozesse werden lebendiger.
- Am dritten Tag erweitern sie Ihren Methodenbaukasten und lernen in praktischen Übungen wirkungsvolle Tools für die einzelnen Moderationsschritte.
- Am vierten Tag liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung eines Moderationsplans für einen konkreten Praxisfall.

Methodik: Lehrgespräche, Diskussionen, Moderationen, Präsentation, Gruppenarbeiten, Kleingruppen und anschließende Präsentation der Ergebnisse im Plenum sowie ausprobieren, selbst gestalten und üben stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung. Sie bekommen zu jeder Übung von beiden Trainern ein Feedback und Vorschläge zur Optimierung.

Zielgruppen: Team- und Projektleitende; in Lehre, Beratung und Verkauf tätige Menschen.

A-502708-BU | VHS im KOMED
4x, 25.3.–28.3., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 304 €, zzgl. Skript Kosten: 15 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

A-502709-BU | VHS im KOMED
4x, 11.11.–14.11., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 304 €, zzgl. Skript Kosten: 15 € |
BU S | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

Sicher auftreten – selbstbewusst präsentieren!

Beruflich oder privat kommen wir immer wieder in Redesituationen. Für den Chef oder Neukunden müssen Projektpräsentationen vorbereitet werden, oder die Geburtstagsrede für den Vater steht an. Bei den meisten Menschen lösen diese Situationen Ängste aus. Jeder Mensch kann jedoch lernen mit Lampenfieber umzugehen und angstfrei zu präsentieren:

- Redestruktur-Übung
- Rede oder Präsentation mit Videofeedback
- (Blick-) Kontakt zum Publikum
- Körpersprache

A-502717 | VHS im KOMED
3x, 15.3. – 17.3., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, So, 10 – 17 Uhr | 20 UStd | 152 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Peter Pütz**

Vorne stehen: Basistraining Präsentieren & Vortragen

Fakten vermitteln, ein Projekt präsentieren, eine Stellungnahme überzeugend vortragen… das können spannende Aufgaben sein. Doch immer bedeutet es auch vor Gruppen zu sprechen – im „schlimmsten" Falle sehend. Für viele Menschen ist das keine angenehme Vorstellung: wohin mit den Händen, was tun bei Versprechern, wie auf Zwischenfragen reagieren, …? Hier möchte dieses Training mit tauglichem Handwerkzeug der Rhetorik, Körpersprache, Vortragstechnik- und Strukturierung helfen.

Zielgruppe: Basistraining für alle, die vortragen, präsentieren oder referieren und keine oder wenig Erfahrung damit haben

Ziele:

- Sicherheit gewinnen im Spannungsfeld von Inhaltsgenauigkeit und motivierendem Publikumsbezug
- Körpersprache gezielt und authentisch einsetzen

Inhalte unter anderem:

- Grundlagen der Körperhaltung: sicher Sitzen und Stehen
- Mit Gesten Inhalte unterstützen
- Guter Einstieg – gelungener Schluss
- Tipps zum Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- Inhalte strukturieren (Überzeugungsreden, Sachreferate)

Methoden: Präsentation, Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion

A-502742 | VHS im KOMED
2.2., 3.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 € | **WE** | **Dörte Stahl**

A-502743 | VHS im KOMED
15.6., 16.6., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 € | **WE** | **Dörte Stahl**

„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte" – Visualisieren

Workshop an zwei Tagen

Sie möchten professionelle Flipcharts gestalten, komplexe Inhalte verständlich darstellen und Ihre Zuhörer oder Teilnehmenden begeistern? Im Workshop lernen Sie einfache und sehr wirkungsvolle Techniken kennen, Ihre Botschaften bildlich-kreativ umzusetzen und für andere sicht- und begreifbar zu machen. All dies können Sie unmittelbar für Ihre Praxis anwenden. Warum Visualisierung? Mit ansprechenden Bildern erhöhen Sie die Aufmerksamkeit, sprechen Sie auch visuelle Lerntypen an, fördern Sie das Behalten der Inhalte und unterstützen Sie die Lern- & Dialogprozesse der Teilnehmenden. Visualisierung machen Ihre Seminare, Vorträge oder Meetings noch wirkungsvoller und attraktiver, die Arbeitsprozesse werden lebendiger.

Methodik: Ausprobieren, selbst gestalten und üben stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung.
Zielgruppen: Team- und Projektleitende; in Lehre, Beratung und Verkauf tätige Menschen.
A-502752 | VHS im KOMED
10.1., 11.1., Do, Fr, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 117 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Michaela Maïno

A-502755 | VHS im KOMED
15.7., 16.7., Mo, Di, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 117 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Michaela Maïno

Sketchnoting – ich mach mir ein Bild von vielen Worten

Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen dazu: Einkauflisten, Telefonnotizen, Tagesplanung, Mitschriften in Meetings oder Vorlesungen – Dinge aufzuschreiben hilft uns beim Verstehen und Erinnern. Noch besser merken wir uns Inhalte, wenn das Notieren Spaß macht. Genau das passiert beim Sketchnoting: Wir verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.
„Aber ich kann gar nicht zeichnen…!“
Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Workshop geht es nicht um Kunst, sondern wie wir gehirnfreundlich mit Informationen umgehen. Wir werden einfache grafische Elemente und intuitive Gliederungsprinzipien für Text nutzen. Ohne künstlerischen Anspruch bauen wir unser persönliches visuelles Basisvokabular auf, das wir im Alltag sofort verwenden können.
Methodik: In Werkstattatmosphäre werden die Inhalte in kurzen Impulsen vorgestellt und in vielen Übungen ausprobiert und umgesetzt. Gelegenheit zum Praxistransfer besteht durch „Live-Übungen“, bei denen wir Sketchnotes von kurzen Audio-/Videomitschnitten in Echtzeit erstellen. Ein Starterset mit Skizzenheft und Stiften wird zur Verfügung gestellt. Eigenes Material (Lieblingsstifte, Notitzbuch, Klemmbrett,...) kann gerne mitgebracht werden.
Zielgruppe: Interessierte Menschen, die Lust haben, Ideen und Gedanken in bildhaften Notizen festzuhalten und die eigenen Visualisierungsfähigkeiten wiederzuentdecken.
A-502756 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 122 €, zzgl. Skriptkosten: 8 € | **WE** |
Viktoria Cvetkovic

Konfliktkommunikation

Konflikt- und Kommunikationstraining: Probleme aktiv lösen

Wochenende mit begrenzter Teilnehmerzahl
Konflikte beherrschen den Arbeitsalltag. Sie sind nicht statisch, sondern lassen sich bearbeiten durch entsprechende Konflikttechniken. Das Seminar zeigt Wege, wie Sie ihr eigenes Konfliktmanagement optimieren:
- Konflikttypen erkennen und Konfliktpotenziale aufdecken
- kommunikative Botschaften vorbereiten
- Körpersprache synchronisieren
- Konfliktkommunikation kreativ gestalten
- Konfliktangebote durch Schlagfertigkeit entschärfen

A-502831 | VHS im KOMED
13.7., 14.7., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 18 UStd | 137 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

A-502833 | VHS im KOMED
16.2., 17.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 18 UStd | 137 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen

Bildungsurlaub mit begrenzter Teilnehmerzahl
Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten uns in vier Tagen das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen. Sie bekommen einen Überblick über das komplexe Gebiet des Konfliktmanagements und die Techniken gekonnter Konfliktkommunikation. Das Ziel des Seminars soll ein individuelles Konfliktmanagement sein, das Sie befähigt, mit Konflikten angemessen umzugehen:
- Basiswissen Kommunikation (Modelle: Schulz von Thun, Gordon)
- Konflikttypen und -ursachen
- Konfliktpotenziale und -muster
- Konfliktziele und eigene Emotionalität
- Kommunikationsstrategien im Konflikt
- Modelle der Gesprächsführung
- Botschaften vorbereiten
- Synchronisation von Sprache und Körpersprache
- Rollensouveränität
- spezielle Gesprächstechniken und -zwecke (A wie Aktive Konfliktgestaltung bis Z wie Zuhören)
- kleine Typologie der Konfliktpartner
- Schlagfertigkeit als Deeskalation
- Kreativitätstechniken in Konfliktsituationen
- Überzeugen unter Stress

A-502834-BU | VHS im KOMED
4x, 11.3. – 14.3., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 243 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** | **Dr. Andrea Dederichs**

A-502836-BU | VHS im KOMED
4x, 16.9.–19.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 243 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** | **Dr. Andrea Dederichs**

Wirksamer Umgang mit Macht im beruflichen Alltag

Kommunikationstraining mit begrenzter Teilnehmerzahl
Macht ist häufig ein Tabu im beruflichen Alltag. Doch es gibt für jeden Situationen, in denen er etwas (gegen den Willen anderer) durchsetzen möchte. Nur, wenn wir Macht einsetzen, können wir unsere eigenen Ziele umsetzen und auf Machtansprüche anderer Menschen reagieren. Wir werden an diesem Tag Möglichkeiten finden, wie Sie Macht konstruktiv im beruflichen Alltag einsetzen können, um Ihre Ziele umzusetzen.
Inhalte:
- Was ist Macht und was bedeutet Macht für mich?
- Wie gehe ich bisher mit Macht um?
- Wie kann ich Machtstrukturen im eigenen Unternehmen erkennen?
- Wie kann ich auf andere Einfluss nehmen, und wie gelingt es anderen Menschen, auf mich Einfluss zu nehmen?
- Wie kann ich meinen Spielraum durch mehr Einflussnahme gestalten und erweitern?

A-502846 | VHS im KOMED
19.1., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Weiler**

A-502847 | VHS im KOMED
7.7., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Skript: 8 € | **WE** | **Claudia Weiler**

Vom richtigen Umgang mit Kritik

Workshop
Ständige Aufgabenveränderungen und neue Herausforderungen bedingen auch kontinuierliche Rückmeldungen durch unsere Kollegen, Mitarbeiter und Vorgesetzte. Diese sind nicht als Kritik zu verstehen, sondern dienen entweder als Anstoß zur Veränderung oder zur Bestätigung der erbrachten Leistung.

Dennoch ist es für uns nicht einfach, Kritik so zu äußern, dass wir einerseits unseren eigenen Zielen gerecht werden, andererseits aber die Beziehung zum anderen nicht übermäßig belasten. Aber auch Kritik wertschätzend anzunehmen oder angemessen bei unsachgemäßer Kritik zu reagieren sind Herausforderungen im Alltag.
In diesem Workshop erarbeiten Sie
- wie Sie Kritik konstruktiv und positiv ansprechen können
- wie Sie es schaffen, auch schwierige Kritikgespräche zu meistern
- wie Sie gelassener mit Kritik umgehen können
- wie Sie sich vor ungerechtfertigter Kritik schützen können
- wie Sie Kritik von außen nutzen können, um sich persönlich weiterzuentwickeln

A-502848 | VHS im KOMED
20.1., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Weiler**

A-502849 | VHS im KOMED
6.7., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Skript: 8 € | **WE** | **Claudia Weiler**

Existenzgründung

Das kleine 1x1 der Existenzgründung – Informationsveranstaltung zu Gründerseminaren bei der VHS

Kostenlose Schnupperveranstaltung
Sie überlegen, sich selbständig zu machen und Ihre Idee in ein umsetzbares, tragfähiges Konzept zu bringen? Ein guter Businessplan und eine überzeugende Finanzplanung helfen Ihnen, wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, eigenes Unternehmen oder Betriebsübernahme. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche und betriebswirtschaftliche Voraussetzungen. Haben Sie an alles gedacht? Im Rahmen von 2-tägigen Seminaren erhalten Sie einen Überblick über die zentralen Aspekte des Gründens und haben Gelegenheit zum Feedback. Diese Seminare – auch als Veranstaltung speziell für Frauen – werden in dieser kostenlosen Schnupperveranstaltung vorgestellt:
- Women go Business – Existenzgründung für Frauen
- We go Business – Existenzgründung Basics

A-503001 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–19:45 Uhr | entgeltfrei | * | **Claudia Wessling**

We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche & betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten.
Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis.
Themen:
- Gründungszuschüsse / Fördermöglichkeiten
- Unternehmens – und Rechtsformen / Anmeldungen
- Konzept/ Businessplan
- Absicherung als Unternehmer/ Unternehmerin
- Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

A-503004 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd | 142 €, zzgl. Seminarskript: 10 € | **Claudia Wessling**

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.
Themen:
- Gründungszuschüsse / Fördermöglichkeiten
- Unternehmens – und Rechtsformen / Anmeldungen
- Sozialversicherungen
- Finanzierungsmöglichkeiten / Rentabilität
- Konzept/ Businessplan

A-503013 | VHS im KOMED
15.2., 16.2., Fr, Sa, 10–17:30 Uhr | 17.33 UStd | 115 €, zzgl. Seminarskript: 10 € | **Claudia Wessling**

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus

Bildungsurlaub
Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens. Hierzu sind alle Geschäftsvorgänge vollständig und richtig mit der Buchhaltungs-Software zu buchen.
Rechtsanforderungen zur Rechnungslegung
- Gewinnermittlung mit einfacher und doppelter Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Umsatzsteuermeldungen
- Aufbewahrungsfristen
- Aufbau, Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung sowie Einnahme-Überschuss-Rechnung
- Kontenrahmen nach Art des Gewerbes / Freiberufliche Tätigkeit
- Konten anlegen und führen
- Belege buchen, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Abschreibungen auf Sachanlagen und Geringwertige Wirtschaftsgüter vornehmen
- Buchen der Vorsteuer und Mehrwertsteuer, Umsatzsteuervoranmeldungen
- Buchen der Personalaufwendungen
- Buchen von Privateinlagen und –entnahmen
- Debitoren- und Kreditorenkonten einrichten
- Monats- und Jahresabschluss erstellen
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss
- Umsatzsteuermeldungen mit Elster vorbereiten

A-503015-BU | VHS im KOMED
5x, 25.3. – 29.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 304 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **BU S** | **Hermann Hirsch**

A-503016-BU | VHS im KOMED
5x, 21.10.–25.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 304 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **BU S** | **Hermann Hirsch**

100 JAHRE 1919-2019 CHANCEN BIETEN VHS

Die drei Phasen der erfolgreichen Existenzgründung

Das Seminar richtet sich an angehende Existenzgründer. In der Orientierungshase erfolgt eine durch den Trainer angeleitete kritische Selbstprüfung mit Fokus auf das eigene Gründungsvorhaben. In der Planungsphase wird auch mit den Planungsrechnungen geprüft: Wie erfolgreich werde ich mit meiner Geschäftsidee sein, ist die Geschäftsidee "tragfähig"?

Orientierungsphase
- Ist die Gründungsidee marktfähig?
- Selbstprüfung: Kann ich und will ich das leisten?
- Fördermittel und Zuschüsse: Welche öffentlichen Finanzierungsmittel und welche Beratungsförderung werden unter welchen Bedingungen gewährt?

Planungsphase
- Erstellen eines Unternehmenskonzeptes mit Businessplan und Zeitplan
- Standortplanung
- Marketing und Vertriebsplan
- Kapital- und Finanzplan
- Rentabilitätsplanung
- Liquiditätsplanung
- steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte

Umsetzungsphase
- Werbung, PR & Akquise
- Finanzen und Controlling
- Unternehmensführung & Personal

A-503021 | VHS im KOMED
18.1., 19.1., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 13.33 UStd | 102 €, zzgl. Seminarskript: 6 € | **WE** | **Hermann Hirsch**

A-503022 | VHS im KOMED
10.5., 11.5., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd | 102 €, zzgl. Seminarskript: 6 € | **WE** | **Hermann Hirsch**

Mit der eigenen Idee anderen einen Schritt voraus

Bildungsurlaub zu Patenten und Patentrecherchen

Wollten Sie schon immer wissen, welche zukünftigen technologischen Entwicklungen und Trends sich auf Ihrem Fachgebiet abzeichnen oder welche Neuheiten in der Pipeline Ihrer Konkurrenten warten? Antworten dazu und andere nützliche Informationen bieten zahlreiche kostenlose Patentdatenbanken im Internet, die in diesem Seminar vorgestellt werden. In wenigen Schritten lernen Sie, diese zu bedienen und die gewünschten Informationen schnell zu finden. Zudem bekommen Sie einen Überblick und einen praktischen Einstieg in die so genannten Gewerblichen Schutzrechte (Patente, Gebrauchsmuster, Marken und Designs). Sie lernen die Unterschiede zwischen einer Patentanmeldung und einem Patent kennen und wie Sie selbständig Recherchen zu Technologieentwicklungen, zum freien Stand der Technik oder zum Rechtsstand bestehender Schutzrechte in verschiedenen kostenlosen Datenbanken durchführen können.

Mit diesem Spezialwissen werden Sie einen sicheren Wissensvorsprung gewinnen, als Experte in Gesprächsrunden glänzen und anderen Unternehmern einen Schritt voraus sein. Arbeitsformen, Methoden: Impulse der Dozentin, Besprechen von Recherchestrategien und -beispielen im Plenum, Handout mit nützlichen Informationen und Links, Feedbackbogen

A-503023-BU | VHS im KOMED
3x, 18.2.–20.2., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr | 26 UStd | 198 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 3 € | **BU S** | **Dessislava Berndt**

„Patente und Patentrecherchen" – Einführung und Praktischer Einstieg für Nichtjuristen

Wochenendkurs

Sie haben eine technische Geschäftsidee und wollen wissen, ob diese mit einem Patent oder Gebrauchsmuster geschützt werden kann? Antworten dazu und andere nützliche Informationen erhalten Sie in diesem Seminar, das Ihnen zunächst einen Überblick und einen praktischen Einstieg in die so genannten Gewerblichen Schutzrechte (insbesondere Patente und Gebrauchsmuster) bietet. Das Seminar stellt dann eine Reihe kostenloser Datenbanken vor, führt Sie in deren Bedienung ein und gibt praktische Tipps worauf bei der Recherche zu achten ist, um die gewünschten Informationen schnell zu finden. Dazu lernen Sie die Unterschiede zwischen einer Patentanmeldung und einem Patent kennen und führen selbständig Recherchen zu Technologieentwicklungen, zum freien Stand der Technik oder zum Rechtsstand bestehender Schutzrechte in verschiedenen kostenlosen Datenbanken durch.

Zielgruppe: KMUs, Start-Ups und Erfinder

Inhalte:
- Gewerbliche Schutzrechte im Überblick
- Was sind Erfindungen und Patente?
- Aufbau einer Patentschrift
- Kostenlose Patentdatenbanken im Überblick
- Recherchearten und Strategien
- Praktische Übungen

A-503024 | VHS im KOMED
26.1., 27.1., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr | 16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 3 € | **BU S** | **Dessislava Berndt**

Bewerbungstraining und Berufsorientierung

Life/Work Planning für Frauen – Eine passende Stelle finden mit System

Wollen Sie einen Job, der wirklich zu Ihnen passt? Ob arbeitslos, angestellt, selbstständig oder als Wiedereinstieg nach einer Familienphase – mit der innovativen Methode Life/Work Planning können Sie systematisch berufliche Weichen stellen. Seit 40 Jahren nutzen Menschen auf der ganzen Welt erfolgreich diese Methode, die der Arbeitswissenschaftler Richard Bolles entwickelt hat. Sein Buch „Durchstarten zum Traumjob" ist das meistverkaufte Buch zum Thema Karriereplanung und Stellensuche.

Das Besondere an der Methode:
- Ihre Stärken, Interessen und Wünsche stehen im Mittelpunkt – nicht vermeintliche Trends auf dem Arbeitsmarkt.
- Sie lernen, wie Sie ganz ohne schriftliche Bewerbungen einen passenden Job finden können, denn viele Stellen werden nicht über offizielle Stellenausschreibungen besetzt.

Der interaktive Impulsvortrag bietet Ihnen einen abwechslungsreichen Einblick in die Methode Life/Work Planning und Sie erhalten hilfreiche Anregungen für Ihre berufliche Planung.

Eine kostenfreie Veranstaltung des Amtes für Gleichstellung von Frauen und Männern in Kooperation mit der VHS.

A-504001 | FORUM Volkshochschule
13.3., Mi, 18–20 Uhr | entgeltfrei | * |
Christiane Maschetzke

Beruf oder Berufung?

Auf der Suche nach Veränderung

Viele von uns gehen täglich zur Arbeit, verbringen einen großen Teil ihrer Zeit im Betrieb. Und auch wenn wir unseren Job gut machen, sogar gelobt werden, beschleicht uns manchmal das Gefühl, dass uns was fehlt. Dieser Sehnsucht wollen wir an diesem Wochenende zusammen nachgehen. Was könnte uns noch mehr erfüllen und in welche neuen Bereiche würde ich gerne reinschnuppern und ausprobieren?

Wo geht unser Herz auf und wo beflügelt uns die Leichtigkeit bei einer neuen Idee/Vision? Und das alles versuchen wir zu erforschen auf der Basis unserer Ausbildung, unseren Kompetenzen, der bisherigen Lebens- und Arbeitserfahrungen, unserer Werte und den wirtschaftlichen Gegebenheiten.

Alle die sich angesprochen fühlen, sind ganz herzlich eingeladen, sich mit mir auf die spannende und kreative Erforschungsreise zu begeben.

- Folgende Werkzeuge werden wir einsetzen:
- Profil Analyse
- Kompetenzen Erkundung
- Traumreise
- Kollegiale Beratung
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

A-504011 | VHS im KOMED
18.5., 19.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Martin Holzer

Aktuelle Trends für Bewerbung und Jobrecherche

Die erfolgreiche Suche nach einer neuen Tätigkeit hängt heute mehr denn je davon ab, sich individuell darzustellen und seine Fähigkeiten deutlich zu präsentieren. Sind dabei die „alten" Bewerbungstechniken überholt und was ist stattdessen angesagt? Aus der Sicht von Personalverantwortlichen bekommen Sie einen Einblick in die Welt der neuen Bewerbungsstrategien und was davon wirklich zählt.

A-504022 | VHS im KOMED
16.3., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

Bewerbungstraining für Akademiker und Fachkräfte

Wochenendseminar

Sie kommen frisch von der Uni, möchten sich beruflich verändern oder suchen einen beruflichen Wiedereinstieg. Das Seminar informiert über aktuelle Tendenzen und bietet Raum für eine eigene Standortbestimmung:

- Wie entwickle ich ein überzeugendes Profil?
- Was kommt in den Lebenslauf?
- Wie baue ich ein interessantes Anschreiben auf?
- Wie führe ich ein Bewerbungsgespräch?
- Was lese ich aus Stellenangeboten?

Bitte eigene Bewerbungsunterlagen mitbringen.

A-504026 | VHS im KOMED
18.1., 19.1., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 92 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504027 | VHS im KOMED
26.4., 27.4., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 92 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche

Mit Ihren Bewerbungsunterlagen sind Sie zufrieden und haben auch Einladungen bekommen. Ihre Qualifikation und das Interesse an der Stelle haben Sie überzeugend darstellen können. Beim Vorstellungsgespräch kommen nun Ihre kommunikativen Fähigkeiten und ihr persönliches Auftreten ins Spiel.

- wie Sie sich inhaltlich vorbereiten sollten
- was als Etikette gilt
- wie Sie sich anziehen sollten
- wer wie beachtet werden muss -- was an Beobachtungen nützlich ist
- wie das Gespräch gesteuert werden kann
- wie Sie sich auf heikle Fragen zu Ihrem Privatleben („Was ist mit der Familienplanung?") oder zu Ihrem beruflichen Werdegang („Warum diese Lücken?") vorbereiten können

Methoden: Soziogramm, NLP, Rollenspiele, ein sehr praxisorientiertes Seminar, bitte im Bewerbungs-Outfit erscheinen!

A-504031 | VHS im KOMED
20.1., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504032 | VHS im KOMED
26.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 61 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Assessment-Center-Training – ein Blick auf die Persönlichkeit

Wochenendseminar

In diesem Praxisseminar lernen Sie, was Personalentscheider von Ihnen in einem Assessment-Center erwarten. Sie trainieren gängige Übungen wie Selbstpräsentation, Gruppendiskussionen, Rollenspiele und andere verbreitete Aufgaben. Darüber hinaus bekommen Sie Hinweise zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik. Mit dem Training können Sie Ihre Chance auf eine Einstellung erhöhen und sich einen großen Vorteil gegenüber Ihren Mitbewerbern verschaffen. Ein Schwerpunkt dieses Trainings liegt in der Beobachtung der Persönlichkeit. Personalentscheider legen immer mehr Wert darauf, wie gut ein Kandidat aufgrund seiner Persönlichkeit zu dem Unternehmen und dem Team passt.

A-504043 | VHS im KOMED
12.1., 13.1., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Jill Ben Cadi

Assessment-Center-Training

Dieses Seminar soll die praktischen Grundlagen eines Assessment-C enters vorstellen, die Teilnehmer mit den Möglichkeiten und Grenzen dieser Methode vertraut machen und Aufbau und Durchführung darstellen. Die Teilnehmer lernen wichtige Assessment-Center-Übungen kennen und erhalten Rückmeldungen zu ihrem Verhalten.

Programminhalte

- Der praktische Ablauf eines Assessment Centers
- Vorteile gegenüber herkömmlichen Auswahlverfahren
- Die wichtigsten Assessment-Center-Übungen
- Durchführung von drei Probe-Assessment-Centers mit Rückmeldung (Selbstpräsentation, Gruppenübung, Stress-Interview)
- Vorschläge zur Verhaltensoptimierung
- Kritische Reflektion des Beobachterverhaltens
- Der Umgang mit gruppendynamischen Aspekten während eines Assessment Centers
- Die optimale Selbstdarstellung durch rhetorische Überzeugung
- Wie argumentiere ich (schlagfertig) richtig?
- Wie positioniere ich mich in der Gruppe korrekt?
- Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?
- Die 5 Punkte, die ein Assessment Center für mich zum Erfolg werden lassen

Methoden: Rollenspiele, Präsentationen, Gruppendiskussionen, Planspiele und ggf. auch psychologische Testverfahren.

A-504045 | VHS im KOMED
27.4., 28.4., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Christian Kolter

Bewerbungstraining mit vorgeschalteter Online-Phase

Im Seminar entwickeln Sie individuelle Bewerbungsstrategien, lernen den aktuellen Stand der schriftlichen Bewerbung kennen und erfahren, wie Sie Ihre Leistungen und Erfahrung optimal darstellen. Sie lernen, Ihre Bewerbungsmappe kreativ, individuell und erfolgreich zu gestalten und wie Sie vorgehen müssen, um auch bei scheinbar standardisierten Online-Bewerbungen aus der Masse der Kandidaten herauszustechen.

Seminarablauf

Im Vorfeld zum stattfindenden Präsenz-Seminar werden die Teilnehmer gebeten, d em Referenten ihre Bewerbungsunterlagen zur Verfügung zu stellen. Hierbei kann sich entweder auf eine konkrete oder aber auch fiktive (Ausbildungs)Stelle beworben werden. Auf Basis der eingereichten Unterlagen wer-

den während des Präsenz- Seminares Bewerbungsgespräche unter realen Bedingungen (Zeit, Fragenkatlog) simuliert. Im Anschluss des Gespräches erhält der Teilnehmer ein fachliches Feedback vom Plenum sowie Referenten.
Genanntes Feedback erhält der Teilnehmer im Anschluss an das Training gemeinsam mit einem Feedback zu dessen Unterlagen schriftlich zurück.

Programminhalte

- Durchführung einer professionellen Jobrecherche
- Durchsicht, Aktualisierung und Überarbeitung der Bewerbungsunterlagen (Tipps und Tricks aus der Praxis)
- Knackpunkt Bewerbungsanschreiben (kreative, moderne und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten)
- Umgang mit Stärken und Schwächen im Lebenslauf
- Das Vorstellungsgespräch – die 5 Punkte einer erfolgreichen Bewerbung bzw. eines erfolgreichen Auswahlverfahrens
- Auf welche Fragen muss ich vorbereitet sein?
- Darstellung der eigenen Stärken und Schwächen
- Umgang mit vermeintlichen Einstellungshemnissen
- Die Meisterung von heiklen Situationen
- Wie überzeuge ich meinen Gesprächspartner?
- Die optimale Selbstdarstellung durch rhetorische Überzeugung
- Wie argumentiere ich (schlagfertig) richtig?
- Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?

Methoden: Coaching-Gespräche, Konkrete Handlungsempfehlungen, Fallbeispiele, Rollenspiele, Optimierung der Bewerbungsunterlagen

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an alle Personen in aktuellen bzw. zukünftigen Bewerbungssituationen – vom angehenden Azubi bis zum/zur zukünftigen Manager/Managerin

A-504046 | VHS im KOMED
6.7., 7.7., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Christian Kolter

Assessment-Center-Training

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie, wie Sie Personalentscheider im Assessmentcenter von Ihrer Person überzeugen können. Wir zeigen Ihnen, was Sie inhaltlich in einem Assessmentcenter erwartet, welche Ziele Personalentscheider mit dem Format verfolgen und welche Bewertungsmaßstäbe angesetzt werden. Sie trainieren die gängigen Übungen wie das strukturierten Interview, Selbstpräsentation, Gruppendiskussionen, Rollenspiele oder aber die Case Study und erhalten hierbei wertvolle Tipps zu Ihrem Auftritt. Darüber hinaus soll stets die individuelle Persönlichkeit der Teilnehmenden im Fokus stehen, denn in diesem Auswahlverfahren stehen vor allem nichtfachliche Kompetenzen im Vordergrund und es wird überprüft, inwiefern der Bewerber zum Unternehmen und dessen Kultur passt. So werden Sie sich ausführlich mit Ihren Stärken auseinandersetzen und lernen, diese noch fokussierter einzusetzen.

Tag 1:

- Das Assessmentcenter- sein Grundkonzept, Ziele und Bewertungsmatrix.
- Übersicht Inhalte und Struktur
- Übung: meine Stärken und wie ich sie optimal im Assessmentcenter einsetze
- das strukturierte Interview (Theorie und Übung)
- Selbstpräsentation (Theorie und Übung)

Tag 2:

- Gruppendiskussion (Theorie und Übung)
- das Kundengespräch/Rollenspiel (Theorie und Übung)
- Durchführung Mini-Assessment (Hierbei führen wir ein Live- Assessmentcenter durch und die Teilnehmer bewerben sich auf eine fiktive Stelle. Sie haben hierbei die Möglichkeit in verschiedene Rollen zu schlüpfen und auch die Sicht der Entscheider einzunehmen)

A-504047 | VHS im KOMED
13.7., 14.7., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript:
5 € | **WE** | **Christoph Meunier-Götz**

Personalmanagement, Führungskräftetrainings und Teamentwicklung

„Soul Stories“ – die Kunst des Digital Storytelling. Starke Geschichten in Text, Bild und Ton für Leute, die etwas reißen wollen!

Einer der Urtypen von Geschichten ist die Heldenreise. Wir nehmen diesen Bogen als Vorlage und fragen: Welche/r Held/in steckt in Ihnen? In diesem Workshop machen Sie eine Reise der besonderen Art in wichtige Momente Ihres beruflichen oder privaten Lebens. Seien es Reise-, Motivations- oder Veränderungsgeschichten, Geschichten über Engagement, Herausforderungen oder Aufbruch: Sie lernen hier, einen überzeugenden Spannungsbogen zu finden und eine digitale Kurzgeschichte (eine Geschichte in Wort, Bild und Ton) zu gestalten. Ob für Sie selbst oder Ihre berufliche Selbstdarstellung: Bei Digital Storytelling geht es um glaubwürdig und selbstbestimmt erzählte Geschichten. Dabei ist die Art, wie Sie sich selbst wahrnehmen und darstellen, ein wichtiger Teil der Fähigkeit, eigene Belange zu vertreten und Ihre Empfänger zu erreichen. Im Mittelpunkt dieses 3-tägigen Trainings stehen die Förderung von Erzähl- und Medienkompetenz. Die Teilnehmer sollten sich im Vorfeld Gedanken über die Geschichte machen, die sie erzählen möchten und am Wochenende dazwischen etwas Zeit für „Hausaufgaben“ haben.

Inhalte:

- Kreativ-Übungen
- Die sieben Stufen des Digital Storytelling
- Einführung in das HeldInnenprinzip
- Storycircle: Das Finden und Aufbauen einer eigenen, packenden Geschichte
- Einführung in das Zusammenspiel von Sprach- und Bildästhetik
- Sprechen im Mikrofon: Umgang mit der eigenen Stimme
- Einführung in Bild- und Tonbearbeitung mit einfachen Audio- und Filmschnittprogrammen

A-506003 | VHS im KOMED
3x, Do, Fr, Mo, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |
183 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** |
Melina Garibyan, Dr. Astrid Nierhoff

Lean Management – viel mehr als nur „schlank"!

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Mitarbeitende mit und ohne Führungsverantwortung

Seminarziel: Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Methodik des Lean (Management) zu vermitteln und sie damit zu befähigen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Berufsleben zu identifizieren.

Gerade in den letzten Jahren wird zunehmend über Lean Management oder auch kontinuierliche Verbesserung im Kontext der Qualitätssicherung diskutiert. Die Berichterstattung konzentriert sich jedoch häufig nur auf die betriebswirtschaftlichen Vorteile, ohne darauf einzugehen, welche Möglichkeiten sich dadurch für den einzelnen am eigenen Arbeitsplatz ergeben können. Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien des Lean Managements, stellt zentrale Methoden vor und gibt Anregungen, wie Sie die Ideen des Lean für sich gewinnbringend nutzen können. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie durch Optimierung der von Ihnen durchgeführten Abläufe für sich Klarheit und Transparenz gewinnen, dadurch Ihren Handlungsspielraum aktiv erweitern und Ihre Zufriedenheit im beruflichen Alltag steigern.

Kompetenzgewinn und Inhalte:

- Vermittlung eines Überblicks über Lean-Philosophie, Prinzipien, Methoden, Anwendung im persönlichen Alltag und Möglichkeiten der Anwendung im Unternehmen
- Kurze Historie und Einordnung des Themas im Kontext anderer Qualitätsthemen
- Einführung der Begriffe Wert, Wertstrom, Wertschöpfung, Verschwendung
- Die fünf Prinzipien des Lean
- Vermittlung zentraler Methoden des Lean (unter anderem 5S, Wertstromanalyse, Kaizen)
- Umsetzung von Lean (4P: Philosophie, Prozesse, Personen/Partner, Problemlösung)

Arbeitsformen, Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen.

A-506012-BU | VHS im KOMED
5x, 25.3.–29.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 380 €, zzgl. Skript: 10 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

Zielgruppe: Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln und Sie so befähigen , Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse im Unternehmen zu erkennen und hilfreiche Strategien und Handlungsmöglichkeiten für sich selbst in ihrem jeweiligen Einflussbereich zu entdecken.

Lernziele & Inhalte:

- Begriffsklärung
- Überblick über verschiedene Organisationsformen
- Definition „Firmenkultur" & Typisierung Firmenkulturen
- Intervention und Interventionen
- Erkennen der Firmenkultur (Diagnose) und Verstehen der Tabus
- Entwicklung von (persönlichen) Strategien für verschiedene Kulturen

Sie lernen grundlegende Begriffe und Kategorisierungen kennen, bekommen Informationen zu Methoden der Unternehmensentwicklung und erhalten Anregungen, wie Sie Ihren Handlungsspielraum mit dieser Kenntnis für sich aktiv erweitern können. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Position im Unternehmen Klarheit und Transparenz gewinnen, dadurch Ihre Entscheidungen bewusster treffen und so Ihre Zufriedenheit im beruflichen Alltag steigern können.

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

A-506016-BU | VHS im KOMED
3x, 4.11.–6.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 10 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Lean – Prozessverbesserung und Wertstromanalyse

Zielgruppe: Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung

Seminarziel: Ziel des Seminars ist, den Teilnehmern weitergehende Erfahrungen in der Anwendung von Lean-Methoden, insbesondere der Wertstromanalyse zu vermitteln.

Im Seminar werden zur Erinnerung die grundlegende Prinzipien und zentralen Methoden des Lean Managements wiederholt, die dann anhand eines Beispielprozesses angewendet werden. So bekommen Sie die Möglichkeit, die vermittelten Methoden zu erproben und in einem sicheren Umfeld Erfahrungen mit den neuen Tools zu sammeln.

Lernziele & Inhalte:

- Üben des Vorgehens anhand der 5 Prinzipien des Lean
- Wiederholung der Theorie & Durchführung einer Wertstromanalyse
- Beschreibung des Ist-Prozesses
- Verbesserung des Beispielprozesses
- Einführung des neuen Standardprozesses

Voraussetzung: Teilnahme am VHS Bildungsurlaub „Lean – viel mehr als schlank!"

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

A-506018 | VHS im KOMED
3x, 3.7.–5.7., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 10 € | **WE S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Führungsaufgaben meistern in Zeiten des (digitalen) Wandels

Dreitägiges Bildungsurlaubsseminar für Führungskräfte

Derzeit gibt es kaum ein Unternehmen, in dem nicht mindestens ein Changeprozess umgesetzt wird. Zeitgleich steigen die Schnelllebigkeit und Dynamik in Unternehmen immer stärker an. Dies verändert auch die Führungsaufgaben. Eine Führungskraft übernimmt heute ganz anders Verantwortung für sich und die Mitarbeiter. Das Spannungsverhältnis zwischen Autonomie und Sicherheit oder Stabilität und Veränderung führen zu neuen persönlichen Herausforderungen in der Führungsaufgabe auf allen Ebenen vom Teamleiter bis zum Geschäftsführer. Dies kann auch zu Konfliktpotentialen und Emotionen führen, die es für sich selbst, für die Mitarbeiter und das gesamte Team zu bewältigen gilt. In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Anregungen, neue Tools und Raum zur Reflektion, um die Führungsaufgaben in Zeiten des (Digitalen) Wandels noch sicherer und bewusster zu meistern.

Inhalte:

- Wie kläre und gestalte ich die eigene Führungsrolle und -Aufgabe und etabliere gemeinschaftlich eine positive Teamkultur?
- Wie gehe ich und mein Team mit dem ständigen und schnelllebigen Wandel sicher um?
- Wie schaffen wir es vernetzt zu agieren und Komplexität zu bewältigen?
- Wie gehen wir wertschätzend mit den eigenen Emotionen und denen der Mitarbeiter wie Unsicherheit, Abwehr, Angst und Freude um?
- Welche Teamrollen gibt es im Change und wie kann ich sie im Changeprozess steuern und für die Veränderungen nutzen?

Im Seminar werden Ihnen durch praktische Lernprojekte, Reflektionsphasen, Kommunikationstraining, Gruppenarbeiten und Feedbacks immer wieder neue Perspektiven auf das Führen von Teams in Zeiten des digitalen Wandels ermöglicht. Sie werden mit neuen Erkenntnissen und konkreten Tipps und Tools in Ihren Führungsalltag zurückkehren. Sie trainieren die erfolgreiche Umsetzung für die Praxis, erhalten Feedback zu Ihrem Führungsverhalten, erleben in konkreten pra-

xisnahen Übungen, wie ihr Führungsstil auf andere wirkt und tauschen sich mit anderen Führungskräften über die Herausforderungen des Führens in Zeiten des Wandels aus.
A-506020-BU | VHS im KOMED
3x, 17.6.–19.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 10 € | **BU** |
Claudia Weiler

Die Führungskraft als Coach

Bildungsurlaub
Coaching arbeitet mit Methoden und Instrumenten, die heute auch für zeitgemäße Führung genutzt werden. Eine coachende Haltung des Vorgesetzten und eine coachende Gesprächsführung fördern das selbstverantwortliche Handeln und die Motivation der Mitarbeiter. Das Seminar macht Sie mit Haltung und ausgewählten Elementen aus dem Coaching vertraut. Als Führungskraft erlernen Sie die Bedienung der Coaching- Klaviatur. Während Sie als Führungskraft überwiegend die Unternehmensinteressen im Blick haben, richtet sich Ihr Blickwinkel als Coach deutlich mehr auf die Entwicklung des Mitarbeiters.
Seminarziel:
- Coachingbedarf analysieren effiziente und objektive Leistungskriterien definieren
- Coachingprozesse sicher und erfolgreich durchführen
- Coachinggespräche effektiv führen
- Kontinuierliche Entwicklungsprozesse planen, implementieren und überwachen

Seminarinhalt:
- Unterschied zwischen Manager und Coach
- Die Rolle des Coachs
- Nutzen des Coaching
- Wohin wollen wir? – Wo stehen wir? – Wie können wir die Lücke schließen?
- Definition von Leistungskriterien
- Struktur des effektiven Coachinggespräches
- Langfristige Durchführung des Coachingprozesses
- Diagnose und Aktionsplan
- Coaching als „Lebensphilosophie“ im Unternehmen
- Praxisbezug
- Persönliche Zieldefinition
- Persönliche Anwendungsstrategie

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.
A-506021-BU | VHS im KOMED
3x, 21.1.–23.1., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Gesundes Führen – Führungskräftetraining

Bildungsurlaub für Führungskräfte und Projektleitende
Alles wird schneller und alles muss immer in kürzerer Zeit bewältigt werden. Das Stressniveau nimmt bei Führungskräften und Mitarbeitern gleichermaßen zu. Damit alle noch Freude an der Arbeit haben, das Betriebsklima positiv bleibt, die Leistungsfähigkeit nicht abfällt und alle ausreichend Reserven für sich haben, beschäftigen sich immer mehr Führungskräfte mit dem Thema Gesundheit im Team. Dabei gilt es nicht nur achtsam auf die Belastungen der Mitarbeiter einzugehen, sondern auch die eigene Belastungsfähigkeit sicherzustellen. Im Seminar betrachten wir sowohl die Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden als auch das der Mitarbeiter. Ebenso wird thematisiert, wie ein so persönliches Thema wie die Gesundheit der Mitarbeiter angesprochen werden kann.
Sie können nach dem Seminar konkrete Ziele und Maßnahmen für Ihren Führungsalltag in Bezug auf gesundes Führen ableiten. Sie bekommen Impulse, um Strategien für einen wertschätzenden und gesunden Umgang mit sich selbst und den Mitarbeitenden zu entwickeln. Ihr Kompetenzgewinn im Bildungsurlaub:
- Sie erkennen die Bedeutung des gesunden Führens für das Unternehmen, die Mitarbeiter, die Kunden und für sich selbst
- reflektieren Ihr eigenes Führungsverhalten in Bezug auf das gesunde Führen und leiten Verhaltensänderungen ab
- erkennen die Bedeutung Ihrer Vorbildfunktion für ein gesundes Betriebsklima
- lernen konkrete Maßnahmen, Verhaltensweisen und Kommunikationstechniken kennen, um ein gesundes Betriebsklima zu fördern
- können Stress-Symptome bei ihren Mitarbeitenden erkennen und darauf angemessen reagieren
- lernen den richtigen Umgang mit Grenzen bei sich und Ihren Mitarbeitern
- erarbeiten für sich eine Strategie, die gelernten Inhalte in den Alltag zu integrieren

A-506022-BU | VHS im KOMED
3x, 11.3. – 13.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Claudia Weiler**

A-506024-BU | VHS im KOMED
3x, 6.11.–8.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 10 € | **BU** |
Claudia Weiler

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

Bildungsurlaub
Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln:
- Bedeutung und Entwicklung von Körpersprache
- Steigerung der Überzeugungsfähigkeit
- Führungsstile – von autoritär bis situativ
- Erkennen und Entwickeln des persönlichen Führungsstils
- Souverän in jeder Situation
- Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten – aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln, Vereinbarungen treffen und anerkennen
- Wie geht die Führungskraft mit Fehlern um? Entwicklung von Fehlerkultur – Will ich belehren oder suche ich Lösungen?
- Selbstmotivation – Wie motiviere ich mich selbst?
- Mitarbeitermotivation – Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- Zielvereinbarungen
- Die ideale Führungskraft
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.
A-506026-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 380 €, zzgl. Skript Kosten: 3 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

A-506027-BU | VHS im KOMED
5x, 21.10.–25.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 380 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Changemanagement – Führen im Wandel

„Nichts ist so beständig wie der Wandel” (Heraklit von Ephesus)
Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorangebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Das Tagesgeschäft muss trotzdem rund laufen. Wenn das Alte in Frage gestellt wird und das Neues noch nicht akzeptiert und eingeführt ist, sind Verunsicherung und Unzufriedenheit oft die Folge.
Wie können Sie diesen Herausforderungen begegnen? Wie kommen Sie zu tragfähigen Lösungen?

Mit Unterstützung eines erfahrenen Trainers erarbeiten Sie im Seminar dazu Antworten und Strategien.

Seminarziel:
- Notwendigkeit von Veränderungen im Unternehmen erkennen und verstehen
- Vision lebendig werden lassen
- Veränderung gestalten
- Ursachen für das Scheitern von Change-Prozessen erkennen

Inhalte:
- Ursachen für Wandel
- Wandel gestalten, VISION – Ziele – Umsetzungsphase – Ergebnisse
- Vision mit Leben erfüllen
- Kultur des Unternehmens, förderliche und schädliche Regeln
- Hinterfragen bisheriger Ordnungsmuster und Rahmenbedingungen
- Widerstände erkennen, begreifen, erfühlen und überwinden
- Eigene Reaktion auf Wandel
- Persönlicher Umgang mit Wandel, Umgang mit Widerständen
- Reaktionen von Mitarbeitern auf Wandel, Umgang mit Widerständen
- Führungsverhalten im Wandel – Überzeugen? – Erklären? – Druck?
- Kardinalfehler im Wandel
- Persönlicher Aktionsplan

A-506029-BU | VHS im KOMED
3x, 8.7. – 10.7., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 228 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Wertschätzend und erfolgreich führen

Als Führungskraft souverän und empathisch agieren

Wissen Sie, wie Ihre Mitarbeiter oder Kollegen „ticken"? Können Sie mit deren Eigenheiten umgehen? Führen erfordert starke Menschen mit Energie und Leidenschaft, eine offene Haltung sowie eine klare Sprache und das Gespür für Bedürfnisse der Mitarbeiter. Nur eine gute Beziehung und der wertschätzende Umgang miteinander ist die Basis erfolgreicher Teams. Und als Führungskraft haben Sie den Schlüssel in der Hand, das Beste aus Ihrem Team herauszuholen.

Sie lernen, emotionale Signale bei sich und anderen wahrzunehmen und schärfen so Ihren Blick für die Stimmung im Team, für Widerstände und die Gefühle Einzelner. Sie üben, Bedürfnisse anzusprechen, ergebnisoffen zu fragen und empathisch zuhören. Sie erfahren mehr über Ihre Wirkung und üben, flexibel in unterschiedlichen Gesprächssituationen zu agieren. Und Sie erarbeiten Strategien, um Potenziale zu fördern und souverän mit individuellen Eigenheiten umzugehen.

Freuen Sie sich auf:
- Führen: Was ist das eigentlich?
- Wie gestalte ich meine Führungsrolle
- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Ihr Gegenüber besser verstehen – Gefühle als versteckte Botschaften in der Körpersprache wahrnehmen
- Emotionen: Sind sie wirklich so schlecht wie Ihr Ruf?
- Gespräche wertschätzend gestalten
- Was senden Sie? Wie wirken Sie?
- Eigenes Emotionsmanagement für kritische Situationen

A-506031 | VHS im KOMED
3x, 24.6. – 8.7., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |
12 UStd | 114 € | **Bianca Grünert**

Effektives Personalmanagement: Softskills, Leadership und Kommunikation

Führungskräftetraining

In diesem Seminar lernen Sie als Führungskraft, wie Sie Teams effektiv zusammenstellen und wie Sie diese abhängig von ihrer Struktur und dem jeweiligen Stadium situativ leiten. Sie werden in erprobte, standardisierte Kommunikations- und Konfliktlösungstheorien eingeführt und wenden diese in Gruppenübungen und Rollenspielen beispielhaft an. Darüber hinaus erfahren Sie Grundsätzliches zu Motivationspraktiken und lernen Körpersprache und Rhetorik gewinnbringend einzusetzen. Sie werden in gängige Methoden zur Zielfindung im Team, zu kreativer und lösungsorientierter Teamarbeit sowie zu strukturierter Problemlösung eingeführt. Mit diesem Wissen werden Sie in Zukunft die Potenziale Ihres Teams maximal nutzen und dadurch den Erfolg Ihres Vorhabens wesentlich begünstigen.

A-506108 | VHS im KOMED
26.1., 27.1., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd |
190 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

A-506109 | VHS im KOMED
18.5., 19.5., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd |
190 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Teamführung und -entwicklung – Bildungsurlaub

In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die unterschiedlichen Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Seminarinhalte:
- Die Rolle des Teamleitenden
- Das GRPI Modell
- Teamrollen
- Entwicklungsphasen eines Teams
- Wo steht das Team? (Teamdiagnose)
- Teamprozesse verstehen
- Balance der Teamfaktoren im Teamdreieck
- Das Optimum aus Nähe – Distanz und Dauer – Wechsel, Riemann-Modell
- Ziele definieren und vereinbaren
- Feedback geben und nehmen
- Konflikte im Team konstruktiv nutzen
- Mit Widerständen umgehen
- Mit Saboteuren umgehen
- Aus der Mannschaft ein Hochleistungsteam entwickeln
- Entstehung und Entwicklung eines Wir-Gefühls
- Das Team als Zukunftswerkstatt
- Die Position des Teamleiters stärken
- Praxistransfer

A-506211-BU | VHS im KOMED
3x, 11.3. – 13.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skript Kosten: 3 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

A-506212-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10.–30.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 183 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

Teamführung und -entwicklung – Wochenende

In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte – Wochenende

Teammitglieder arbeiten oft mehr gegen als miteinander. Entscheidend für den Teamerfolg ist für die Führungskraft, Ursachen und Hintergründe hierfür zu erkennen, die überwiegend typisierbar sind. Mit diesem Schlüssel kann die Führungskraft Blockaden auflösen und für den Gesamterfolg konstruktiv nutzen.

Seminarinhalte:
- Die Rolle des Teamleitenden
- Teamrollen
- Entwicklungsphasen eines Teams
- Wo steht das Team? (Teamdiagnose)
- Teamprozesse verstehen
- Balance der Teamfaktoren im Teamdreieck
- Ziele definieren und vereinbaren
- Feedback geben und nehmen
- Konflikte im Team konstruktiv nutzen
- mit Widerständen umgehen
- Mit Saboteuren umgehen
- Entstehung und Entwicklung eines Wir-Gefühls
- Die Position des Teamleitenden stärken
- Praxistransfer

A-506213 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
122 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **WE S** |
Karl-Heinz Schwieren

Projekt- und Veranstaltungs-management

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement

Wochenende

Zielgruppe: angehende Projektleitende sowie Leitungs- und Führungskräfte, die mit Projektarbeit in Berührung kommen; bereits agierende Projektmitarbeitende und Projektleitende, die sich in ihrer Arbeit eine strukturiertere und damit erfolgreichere Arbeitsweise wünschen oder auch alle, die sich erstmalig für das spannende Thema Projektmanagement interessieren. Inhalte: Sie erhalten einen Gesamtüberblick über alle wichtigen Aspekte des Projektmanagements und bekommen einen praktischen Leitfaden zur zielgerichteten und erfolgreichen Leitung und Steuerung eines Projekts beliebiger Art und Größe an die Hand. Nach einer ganzheitlichen Einführung in das aktive Projektmanagement, lernen Sie eine Vielzahl anerkannter, erprobter und standardisierter Methoden und Werkzeuge zur praktischen Anwendung in den jeweiligen Wissensgebieten von Projektleitenden kennen:

- Allgemeines zum Projektmanagement
- Methoden und Werkzeuge: gängige Tools und Methoden bei der Projektabwicklung und -steuerung
- Erfolgreiches Projektmanagement in der Praxis: Lösungsansätze für die typischen Situationen und Probleme in Projekten, auch anhand von Projektsimulationen, Rollenspielen und realen Beispielen

Arbeitsformen, Methoden: medial unterstützte Vorträge, praxisnahe Beispiele und Übungen in kleineren Gruppen, Diskussionen nach Wunsch, Analyse von konkreten Fallstudien aus dem Kreis der Teilnehmenden.Bitte bringen Sie ein Tablet oder ein Laptop mit.

A-507138 | VHS im KOMED
9.2., 10.2., Sa, So, 9 – 18 Uhr | 20 UStd |
152 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript
Kosten: 5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

A-507139 | VHS im KOMED
29.6., 30.6., Sa, So, 9–18 Uhr | 20 UStd |
152 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript
Kosten: 5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement mit Onlinebegleitung

Einzeltermine: 1. Präsenzseminar: 23./24.3.2019, jeweils von 9 – 18 Uhr, Onlinephase: 25.3.2019 bis 24.5.2019, 2. Präsenzseminar: 25.5.2019, 9 – 18 Uhr. (48 Unterrichtsstunden)

Zielgruppe:

Angehende Projektleitende sowie Leitungs- und Führungskräfte, die mit Projektarbeit in Berührung kommen; bereits agierende Projektmitarbeitende und Projektleitende, die sich in ihrer Arbeit eine strukturiertere und damit erfolgreichere Arbeitsweise wünschen oder auch alle, die sich erstmalig für das spannende Thema Projektmanagement interessieren. Inhalte: Sie erhalten einen Gesamtüberblick über alle wichtigen Aspekte des Projektmanagements und bekommen einen praktischen Leitfaden zur zielgerichteten und erfolgreichen Leitung und Steuerung eines Projekts beliebiger Art und Größe an die Hand. Nach einer ganzheitlichen Einführung in das aktive Projektmanagement, lernen Sie eine Vielzahl anerkannter, erprobter und standardisierter Methoden und Werkzeuge zur praktischen Anwendung in den jeweiligen Wissensgebieten von Projektleitenden kennen:

- Allgemeines zum Projektmanagement
- Methoden und Werkzeuge: gängige Tools und Methoden bei der Projektabwicklung und -steuerung
- Erfolgreiches Projektmanagement in der Praxis: Lösungsansätze für die typischen Situationen und Probleme in Projekten, auch anhand von Projektsimulationen, Rollenspielen und realen Beispielen

Arbeitsformen, Methoden: medial unterstützte Vorträge, praxisnahe Beispiele und Übungen in kleineren Gruppen, Diskussionen nach Wunsch, Analyse von konkreten Fallstudien aus dem Kreis der Teilnehmenden.

A-507143 | VHS im KOMED
3x, 23.3.–25.5., Sa, So, 9–18 Uhr | 30 UStd |
317 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript
Kosten: 5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional (PMP)

Präsenzwochenende: 6./7.4.2019, jeweils 10 bis 18 Uhr, Onlinephase: 8.4.2019 bis 5.7.2019 mit flexiblen Lernzeiten, 2. Präsenzwochenende: 6./7.7.2019 (76 Unterrichtsstunden).

Zielgruppe:

Projektmanager und erfahrene Projektmitarbeiter, die sich auf die weltweit gültige PMP-Zertifizierung nach Project Management Institute (PMI-Standard) vorbereiten wollen. Inhalte: Projektmanagement hat für die moderne – von Veränderungen geprägte – Gesellschaft eine überragende Bedeutung erlangt und ist aus dem Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken. Dies gilt sowohl für den Profit- als auch den Nonprofit-Bereich. Der Qualifizierungsbedarf ist dementsprechend hoch. Die VHS bereitet in einem onlinebegleiteten Training auf die Zertifizierung zum „Project Management Professional“ (PMP) und „Certified Associate in Project Management“ (CAPM) vor. Der Titel Project Management Professional (PMP®) wird vom Project Management Institute (PMI®) vergeben. Sie stellt die zweite – und wichtigste – Zertifizierungsstufe des PMI dar und steht qualifizierungsmäßig über dem CAPM (Certified Associate in Project Management).

- Integrationsmanagement
- Inhalts- und Umfangsmanagement
- Terminmanagement
- Kostenmanagement
- Qualitätsmanagement
- Personalmanagement
- Kommunikationsmanagement
- Risikomanagement
- Beschaffungsmanagement

Das Seminar kombiniert Präsenz- und Onlineblöcke auf der Lernplattform Moodle. Das Prüfungscoaching bereitet inhaltlich für alle relevanten Wissensgebiete des „Project Management Professional“ vor. Die Abklärung der Zulassungsbedingungen und die

Anmeldung beim PMI liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte Infoblatt anfordern!
Hinweis: Es werden 76 Unterrichtsstunden bescheinigt.
Bitte bringen Sie ein Tablet oder ein Laptop mit.
A-507157 | VHS im KOMED
4x, 6.4. – 7.7., Sa, So, 10 – 18 Uhr | 40 UStd | 517 €, zzgl. Skript Kosten: 5 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE S** | **Manfred Husz**

Büro- und Arbeitsorganisation, Zeitmanagement

Stenografie – mehr als Nostalgie
Schnupperveranstaltung
Kurzschrift-Kurse füllten bis in die 1990er-Jahre hinein das Weiterbildungsangebot der Kölner Volkshochschule. Doch im Zuge der Bürorationalisierung durch PCs gingen die Anmeldezahlen rapide zurück. Im Dezember 2002 endete der letzte Steno-Lehrgang. Teure Technik, steigende Energiekosten und Cyber-Kriminalität stellen die Effizienz der EDV zeitweise infrage. Deshalb gewinnt die Stenografie als zeitsparende Geheimschrift mit Stift und Papier wieder an Popularität. Das auch bei der Kölner VHS – auf dem Weg ins nächste Jahrhundert.
Inhalt: kurzer geschichtlicher Abriss, Schreibübungen im System Scheithauer/Steinmetz.
A-508011 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–20:45 Uhr | entgeltfrei | * | **Markus Steinmetz**

Die Büropraxis 2018: Strategien für den beruflichen Alltag
Kommunikations- und Organisationsprozesse aktiv gestalten
Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.
- Selbst- und Zeitmanagement: Wie kann ich mich und meine Zeit besser organisieren, effektiver und effizienter arbeiten und ohne Hektik schneller sein? Wie bestimme ich meine (Arbeits-)Prioritäten, plane meine Aufgaben durchdacht und schaffe es, die Planung einzuhalten?
- Büroorganisation: Wie entschlacke ich meinen Arbeitsplatz und organisiere ihn optimal? Welche Arbeitsmethoden helfen mir, mein Arbeitspensum besser zu bewältigen? Wie gehe ich kreativ und lösungsorientiert mit schwierigen Aufgaben um? Wie kann ich den täglichen Stress besser bewältigen?
- Interne und externe Kommunikation: Wie lerne ich, besser zuzuhören und klarer zu vermitteln, was ich sagen will? Wodurch entstehen Missverständnisse in der Kommunikation und wie vermeide ich diese? Wie gelingt es mir, Konfliktsituationen zu entschärfen und zu meistern?

Arbeitsformen, Methoden: Das Seminar verbindet Hintergrundwissen (Kurzvorträge) mit der praktischen Umsetzung (Übungen) und mit dem Transfer des Gelernten in den Alltag (Reflektion und Zielsetzung).
A-508031-BU | VHS im KOMED
3x, 20.5.–22.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 183 €, zzgl. Materialkosten: 8 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

A-508033-BU | VHS im KOMED
3x, 18.11.–20.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 183 €, zzgl. Materialkosten: 8 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

Arbeits- und Selbstorganisation in Beruf und Alltag
Praxisseminar am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags
In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und ständiger Erreichbarkeit sind immer mehr Menschen mit der Organisation ihres beruflichen wie privaten Alltags überfordert. Die Informationsflut täglich eingehender E-Mails, dauernde Telefonanrufe und die ständige Verfügbarkeit durch das Mobiltelefon machen eine klare Arbeitsstruktur zunehmend schwieriger. Ziel dieses Seminars ist es, den eigenen Alltag – beruflich wie privat – effektiver zu gestalten, sich die eigene Arbeitsweise vor Augen zu führen und zu optimieren, sowie mit den eigenen Ressourcen gesund zu haushalten. Am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags werden wir gemeinsam ein individuelles Organisations-, Ordnungs- und Planungssystem für die Kombination von Arbeitsplatz, Zuhause, Schreibtisch und PC erarbeiten. Dabei liegt das Augenmerk auf einer praktischen Umsetzbarkeit, einer bewussten Work-Life-Balance und auf dem Thema Stressmanagement.
A-508039 | VHS im KOMED
27.3., Mi, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 53 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Sarah Jeschke**

A-508040 | VHS im KOMED
17.7., Mi, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 53 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Sarah Jeschke**

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff?
Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren:
- Prioritäten für berufliche und private Ziele setzen
- Klare Priorisierung, der Erfolgsfaktor Nr. 1
- Widerspruch zwischen wichtig und dringend auflösen
- Messgrößen für wichtig definieren
- Störfaktoren und Zeitfallen identifizieren und reduzieren
- Effektive Arbeits- und Zeitmanagementtechniken
- Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- Eisenhowerprinzip
- Direktprinzip
- Richtig und wirksam delegieren
- Effektiver Umgang mit der E-Mail-Flut
- Stress vermeiden oder reduzieren
- Alles optimiert und doch zu wenig Zeit: Was ist zu tun?
- Dem äußeren Druck ein inneres Gegengewicht entgegensetzen
- Zahlreiche Übungen und persönliche Reflexionsschleifen

A-508057 | VHS im KOMED
11.1., 12.1., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 92 €, zzgl. Skript Kosten: 3 € | **WE S** | **Karl-Heinz Schwieren**

Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen

Finanzbuchhalter VHS/ Fachkraft Lohn und Gehalt / Fachkraft Personalabrechnung

Im Bereich der kaufmännischen Abschlüsse bieten wir drei verschiedene modulare Fortbildungssysteme in Kooperation mit der Europäischen Prüfungszentrale an.

Finanzbuchhalter VHS
Im betrieblichen Rechnungswesen übernimmt die Finanzbuchhaltung eine für das Unternehmen wesentliche und verantwortungsvolle Aufgabe. Mitarbeitende der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren- / Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten, arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategi-

sche Entscheidungen vor. Das Berufsbild des Finanzbuchhalters hat sich in den letzten Jahren in erheblichem Maße erweitert. Um innerhalb der steigenden Anforderungen an das interne und externe Rechnungswesen professionell agieren zu können, eignen sich Teilnehmende in diesem Lehrgang fundiertes Fach- und Methodenwissen an.
Die berufsbegleitende Weiterbildung „Finanzbuchhalter (VHS)“ hat einen betriebswirtschaftlichen und steuerrechtlichen Schwerpunkt. Die Bausteinqualifizierung umfasst ein anspruchsvolles Qualifizierungsprogramm. Sie besteht aus 6 Bausteinen und umfasst insgesamt 366 Unterrichtsstunden. Jedes Modul endet mit einer Einzelprüfung.
Die einzelnen Module des Lehrgangssystems können selbstverständlich auch von Teilnehmenden belegt werden, die nicht den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben.

Modul 1: Buchführung
- Buchführung 1a – Grundlagenkurs
- Buchführung 1b – Aufbaukurs

Modul 2: EDV-Finanzbuchführung
- Buchführung am PC mit DATEV pro
- Buchführung am PC mit Lexware

Modul 3: Recht und Finanzen
Modul 4: Kosten- und Leistungsrechnung
Modul 5: Betriebliches Steuerrecht
Modul 6: Bilanzierung

Zielgruppe
Der Abschluss Finanzbuchhalter (VHS) ist geeignet für Beschäftigte aus Handel, Industrie und Verwaltung von kleinen und mittelständischen Betrieben, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Das Lehrgangssystem richtet sich aber auch an zurzeit Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Ihr Nutzen
Als Mitarbeiter im kaufmännisch verwaltenden Abteilungen lernen Sie alle Daten aus dem betrieblichen Rechnungswesen nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und erhalten einen Nachweis für eine höherwertige Tätigkeit in Ihrem Betrieb oder für die Bewerbung. Das Niveau des Abschlusses „Finanzbuchhalter (VHS)“ liegt zwischen den Anforderungen der Kaufmannsgehilfenprüfung und dem „Bilanzbuchhalter IHK“. Er bietet somit eine fundierte Vorbereitung zur Prüfung zum „Bilanzbuchhalter IHK“.

Abschluss
Die Prüfungen werden von der Europäischen Prüfungszentrale abgenommen, aber an der Volkshochschule durchgeführt. Bei Bestehen der erforderlichen Prüfungen erhalten Sie ein Zertifikat als Finanzbuchhalter. Darüber hinaus bekommen Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Module.

Kosten und Bildungsfinanzierung
- Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der VHS Köln
- Lehrgangsmaterialien (sind in den Teilnahmeentgelten enthalten)
- Prüfungsgebühren (pro Prüfung 49 €, zzgl. EDV-gestützte Buchführung 54 €)

Fachkraft Lohn und Gehalt / Fachkraft Personalabrechnung
Ergänzend zu der Weiterbildung Finanzbuchhaltung bieten wir zwei weitere Qualifizierungen mit kleinerem Umfang an. Für den Abschluss Fachkraft Lohn und Gehalt müssen die folgenden beiden Module kombiniert werden:
- Lohn- und Gehaltsabrechnung (50 UE)
- Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit DATEV pro (50 UE) Für den AbschlussFachkraft Personalabrechnung müssen die folgenden drei Module kombiniert werden:
- Lohn- und Gehaltsabrechnung (50 UE)
- Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit DATEV pro (50 UE)
- Arbeitsrecht für die Abrechnung (40 UE)

Abschluss
Nach jedem Modul besteht die Möglichkeit zur entsprechenden Prüfung. Die Prüfungen werden von der Europäischen Prüfungszentrale abgenommen, aber an der Volkshochschule Köln durchgeführt. Bei Bestehen aller erforderlichen Prüfungen in allen Modulen erhalten Sie ein Zertifikat als Fachkraft Lohn und Gehalt bzw. als Fachkraft Personalabrechnung . Darüber hinaus bekommen Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Module.

Kosten und Bildungsfinanzierung
- Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der Volkshochschule Köln
- Lehrgangsmaterialien (sind in den Teilnahmeentgelten enthalten)
- Prüfungsgebühren (pro Prüfung 49 EUR)

Nähere Informationen
Detlef Heints, Tel. (0221) 221-23686 detlef.heints@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteigende

Zielgruppe Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben; Auszubildende; Selbstständige, Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:

Wissen (grundlegend)
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten kennen und benennen
- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung kennen
- die Begriffe: Abschreibungen, Inventar, Inventur, Bilanz, Privatkonten, Handelsware, Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte kennen, definieren und zu zuordnen

Fertigkeiten (grundlegend)
- Bilanzen, Gewinn- und Verlustrechnungen erstellen
- Bestandkonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle
- einfache und zusammengesetzte Buchungssätze erstellen
- Erfolgskonten einschließlich direkter Abschreibung bebuchen
- T-Konten eröffnen, bebuchen und abschließen

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. **Abschluss:** Ausführliche Bescheinigung.

A-509212 | VHS im KOMED
8x, 14.1.–29.1., Mo, 18:30–21:30 Uhr, Di, 18:30–21:30 Uhr, Sa, 9–15:45 Uhr, So, 9–15:45 Uhr | 40 UStd | 196 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

Bildungsurlaub
A-509213-BU | VHS im KOMED
5x, 7.1.–11.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 196 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 20 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

A-509214 | VHS im KOMED
10x, 23.9.–22.10., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd | 196 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

A-509215-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3.–22.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 196 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 20 € | **BU S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

A-509217-BU | VHS im KOMED
5x, 22.7.–26.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 196 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 20 € | **BU S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b – Buchführung – Aufbaukurs

Abends und am Wochenende

Zielgruppe: Absolventen des Kurses „Buchführung für Einsteigende"; Auszubildende; Selbständige, die die Buchhaltung selber erstellen wollen; Quereinsteigende, die über die entsprechenden Kenntnisse verfügen.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn Wissen (vertiefend)

- Bestandsveränderungen, Betriebs- und Ertragssteuer kennen
- Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge)
- Die Begriffe Personalkosten, Jahresabschlussarbeiten, Hauptabschlussübersicht definieren und in den Gesamtkontext der Buchführung einzuordnen

Fertigkeiten (vertiefend)

- Abschreibungen auf Sachanlagen und Geringwertige Wirtschaftsgüter
- Buchung von Preisnachlässen, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, steuerlichen Geschäftsvorfälle
- Jahresabschlussbuchungen vornehmen
- Hauptabschlussübersichten erstellen
- komplexe und internationale Geschäftsvorfälle buchen

Nach den Veranstaltungen „Buchführung 1 – Für Einsteigende" und „Buchführung 2 – Aufbaukurs" sowie erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS". Für Lehrgangsteilnehmende gibt es einen separaten Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro). **Abschluss:** Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509222 | VHS im KOMED
10x, 4.2.–26.2., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr, Sa, So, 9–15:45 Uhr | 48 UStd | 236 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 28 € | **S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

A-509223 | VHS im KOMED
10x, 28.10.–2.12., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 40 UStd | 196 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 28 € | **S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b – Buchführung Industrie – Aufbaukurs

A-509226 | VHS im KOMED
5x, 19.8.–23.8., Mo–Fr, 9–17:30 Uhr | 50 UStd | 246 €, zzgl. Schulungsbuch des Herdtverlags: 29 € | **BU S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 2a – Buchführung am PC mit DATEV pro

Bildungsurlaub

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.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn

Wissen (grundlegend)

- DATEV pro -Arbeitsplatz kennen
- Kanzlei-Rechnungswesen kennen

Fertigkeiten (grundlegend)

- Mandanten anlegen, öffnen und verwalten
- Zahlungsbedingungen, Sachkontenplan, Personenkonten anlegen
- Stammdaten drucken und anzeigen
- Belege buchen
- Konten abstimmen
- Umsatzsteuervoranmeldung erstellen
- Monatsauswertungen und Monatsabschluss durchführen
- Saldenvorträge buchen
- allgemeine zusammengesetzte Buchungssätzen und betriebswirtschaftliche Auswertungen erstellen

Empfehlung: Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen wollen, benötigen Sie umfangreiche Buchhaltungskenntnisse. Sollten Sie unsicher sein, lassen Sie sich durch Dozenten beraten. Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten im Rahmen von DATEV pro selbständig auszuführen. Der Bildungsurlaub kann als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS" verwendet werden. Für Lehrgangsteilnehmende gibt es einen separaten Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (54 Euro). Der Abschluss ist eine ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509239-BU | VHS im KOMED
6x, 8.4. – 13.4., Mo – Sa, 9 – 17:30 Uhr | 60 UStd | 336 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Rechnungswesen: 3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und Gehalt: 3 € | **BU S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

A-509240-BU | VHS im KOMED
6x, 18.11.–23.11., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 60 UStd | 336 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Rechnungswesen: 3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und Gehalt: 3 € | **BU S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth

Finanzbuchhalter VHS: Modul 3 – Recht und Finanzen

Zielgruppe: Personen die mit buchhalterischen und steuerlichen Fragestellungen im beruflichen Alltag konfrontiert sind; Personen, die eine Auffrischung der Fachkompetenzen erwünschen oder einen Neueinstieg in dieses Thema suchen.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:

Wissen (grundlegend)

- das Zustandekommen von Verträgen, insbesondere des Kaufvertrages und seine Störungen sowie besondere Vertragsarten kennen
- Grundlagen der Firmengrundsätze (Handelsregister, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten) kennen
- Rechtsformen der Unternehmung (GbR, Einzelunternehmen, OHG, KG, GmbH & Co KG, GmbH, AG, Stille Gesellschaft) kennen und unterscheiden
- Grundlagen des Zahlungsverkehrs (Zahlungsformen, Zahlungsmittel) kennen
- Einzug von Forderungen (kaufmännisches und gerichtliches Mahnverfahren) und Verjährungsfristen kennen
- Finanzierungsarten (Eigen- und Fremdfinanzierung, Factoring/Leasing, Bewertungskriterien zum Unternehmensrating) kennen und unterscheiden
- Kreditsicherungen (Bürgschaft, Zession, Grundschuld, Hypothek, Sicherungsübereignung) kennen und definieren
- Vollmachten kennen und unterscheiden

Fertigkeiten (grundlegend)

- Frist und Verjährungsberechnungen durchführen
- Verträge klassifizieren und bestimmen

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS" verwendet werden. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro). **Abschluss:** Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509254-BU | VHS im KOMED
6x, 4.2.–9.2., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 60 UStd | 294 €, zzgl. Skript Kosten: 29 € | **BU S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 4 – Kosten – und Leistungsrechnung

Abends und am Wochenende

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, die sich über die Kosten- und Leistungsrechnung einen Überblick über die betriebswirtschaftliche Lage ihres Unternehmens verschaffen wollen; Quereinsteigende.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:

Wissen (grundlegend)

- Aufgaben und Gliederung des betrieblichen Rechnungswesens kennen und definieren
- die Begriffe Kostenartenrechnung, Kostenträgerrechnung (Kostenanalyse und Teilkostenrechnung) definieren und unterscheiden

Fertigkeiten (grundlegend)

- ein – und mehrstufige Betriebsabrechnungsbögen erstellen
- Vor- und Nachkalkulationen durchführen
- Gewinnschwelle (Break-Even-Point) und Zuschlagssätze bestimmen
- Positionen aus der Finanzbuchhaltung klassifizieren und eine Abgrenzungstabelle aufstellen
- Deckungsbeitragsrechung durchführen.

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren 49 Euro). Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509266 | VHS im KOMED
12x, 29.4.–26.5., Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr, Sa, So, 9–15:45 Uhr | 64 UStd | 314 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 28 € | **S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht

Bildungsurlaub

Zielgruppe: Personen, die bereits bestehenden Kenntnisse im betrieblichen Steuerrecht auffrischen möchten; Auszubildende; Selbständige

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn

Wissen (grundlegend)

- Abgabenordnung (Rechte und Pflichten des Steuerpflichtigen und des Finanzamts) kennen und definieren
- Steuererklärung und Steuerbescheid, Rechtsbehelfsverfahren kennen und definieren
- die Begriffe Einkommensteuer und Lohnsteuer (Gewinnbegriff, Betriebsausgaben, Absetzung für Abnutzung), Umsatzsteuer (Steuerbare und nicht steuerbare Umsätze, Steuerbefreiungen, Bemessungsgrundlage, Vorsteuerabzug), Gewerbesteuer (Gewerbesteuerpflicht, Besteuerungsgrundlagen, Steuermessbetrag) sowie sonstige Steuerarten inhaltlich definieren und unterscheiden
- Bewertungsrecht kennen

Fertigkeiten (grundlegend)

- Betriebsvermögen ermitteln
- betriebliche Einkommensteuervorgänge bewerten
- Gewerbesteuer berechnen
- Geschäftsvorfälle in der Umsatzsteuer einordnen

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro). Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509274-BU | VHS im KOMED
6x, 7.10.–12.10., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 60 UStd | 294 €, zzgl. Skript Kosten: 28 € | **BU S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, die sich über die Bilanzierung ihrer Bilanz einen Überblick verschaffen wollen.

Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn Wissen (grundlegend)

- Handels- und steuerrechtliche Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe kennen und definieren

Fertigkeiten (grundlegend)

- Ansetzung und Bewertung von Vermögensgegenständen des Anlagevermögens und des Umlaufvermögens, von aktiven und passiven Rechnungsabgrenzungsposten, von Verbindlichkeiten und Darlehnsschulden; von Privatentnahmen und -einlagen sowie von Fremdkapital
- Jahresabschlüsse auswerten -
- Bilanzkennziffern berechnen

Nach der Veranstaltung und erfolgreichem Abschluss der Modulprüfung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbständig auszuführen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren 49 Euro. Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.

A-509283-BU | VHS im KOMED
6x, 2.12.–7.12., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 60 UStd | 294 €, zzgl. Skript Kosten: 29 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

Fachkraft Lohn und Gehalt / Personalabrechnung: Lohn und Gehalt

In diesem Kurs werden alle Voraussetzungen erarbeitet, die für die einzelnen Arbeitsschritte der Lohn- und Gehaltsabrechnung wichtig sind. Dies sind zu Beginn die rechtlichen Grundlagen im Steuer-, Tarif- und Arbeitsgesetz, Bruttolohnermittlung, Lohnsteuerabzug, Lohnsteuerklassen, steuerfreie Bezüge, An- u. Abmeldung und Nachweise zur Sozialversicherung, Sozialversicherungsbeiträge sowie Prüfung durch die Sozialversicherungsträger. Anhand von Fallbeispielen können Verdienstabrechnungen diverser Arbeitnehmergruppen vom Brutto- bis zum Auszahlungsbetrag durchgerechnet werden. Weiter werden geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, Sachbezüge/ geldwerte Vorteile, Entgeltfortzahlung, Reisekostenregelung sowie alle Arten von Zulagen behandelt.

In Übungen wird das theoretische Wissen praktisch angewendet. Zum Abschluss des Lehrgangs werden besondere Themen wie Abfindungen, steuerfreie SFN-Zuschläge, Mutterschutz, Lohnpfändungen, März Klausel, Einmalzahlungen, Erholungsbeihilfen sowie Schwerbehinderungen thematisiert.

Die vermittelten Kenntnisse ermöglichen die Teilnahme am Lehrgang „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Datev“. Beide Lehrgänge können u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“.

A-509291-BU | VHS im KOMED
6x, 1.4.–6.4., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 60 UStd | 321 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 25 € | **BU S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

Prüfung Fachkraft Lohn und Gehalt

A-509292 | VHS im KOMED
7.4., So, 9–12 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Fachkraft Personalabrechnung: Arbeitsrecht für die Abrechnung

Zielgruppe:
Absolventen des Finanzbuchhalters, die sich noch ein weiteres Standbein im Lohnbereich aufbauen wollen, Auszubildende, Selbständige, Mitarbeiter der Lohnbüros- und der Personalabteilungen. Teilnehmer mit dem Abschlussziel „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen".
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen des Arbeitsrechts und einen Einblick in die Arbeit mit Arbeitsgesetzen für die tägliche Praxis. Es werden folgende Themen behandelt: Gesetzliche Grundlagen, Betriebsrat, Arbeitsvertragsrecht, Voll-, Teilzeit- und befristete Arbeitsverhältnisse, Arbeitszeitregelungen, Entgeltfortzahlung bei Krankheit und an Feiertagen, Urlaubsregelungen, Mutterschutzvorschriften, Kündigungsschutz, Lohnpfändung.
A-509295-BU | VHS im KOMED
5x, 23.9.–27.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 196 €, zzgl. Buch von
Bornhofenverlag: 20 € | **BU S** |
Aleth Monnerjahn Poonawalla
Coachingkreis GBR Martin Aleth

Prüfung Arbeitsrecht für die Abrechnung
A-509296 | VHS im KOMED
28.9., Sa, 9–12 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Prüfungen: Finanzbuchhalter VHS

Prüfung Finanzbuchhalter
Modul 1b: Buchführung – Aufbaukurs
A-509515 | VHS im KOMED
27.2., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

A-509516 | VHS im KOMED
24.8., Sa, 9–12 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

A-509517 | VHS im KOMED
3.12., Di, 18:30–21:30 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter VHS:
Modul 2a – Buchführung
am PC mit DATEV pro
A-509527 | VHS im KOMED
14.4., So, 9–12 Uhr | 54 € |
Aleth UG Martin Aleth

A-509528 | VHS im KOMED
24.11., So, 9–12 Uhr | 54 € |
Aleth Monnerjahn Poonawalla
Coachingkreis GBR Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter
Modul 3: Recht und Finanzen
A-509549 | VHS im KOMED
10.2., So, 9–12 Uhr | 48 € |
Aleth UG Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter
Modul 4: Kosten – und Leistungsrechnung
A-509554 | VHS im KOMED
29.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter
Modul 5: Betriebliches Steuerrecht
A-509569 | VHS im KOMED
13.10., So, 10–13 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter
Modul 6: Bilanzierung
A-509570 | VHS im KOMED
8.12., So, 9–12 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Kaufmännisches Grundwissen

Cleverer Umgang mit Geld
Abend-Workshop zu Altersvorsorge und Geldanlagen
Finanzbildung ist heutzutage so wichtig wie nie zuvor. In diesem Workshop wird unabhängiges Finanzwissen vermittelt, um informierte und bewusste Finanzentscheidungen zu fördern. So kann hier jeder ohne Vorkenntnisse einen kinderleichten Einstieg in die Finanzwelt nehmen. Ob es darum geht, die private finanzielle Situation zu verbessern, mit kleinen Beträgen ein Vermögen aufzubauen oder Schuldenfallen zu erkennen, in diesem Workshop wird das Ziel der finanziellen Freiheit ins Auge gefasst. Mit der finanziellen Analyse von Konsum- und Investitionsentscheidungen sowie der optimalen Kontrolle regelmäßiger Ausgaben wird die selbstbestimmte Finanzsituation greifbar.
Der Workshop versetzt die Teilnehmer in die Lage,
- ihre finanzielle Situation zu kennen und selbst in die Hand zu nehmen
- Schuldenfallen zu erkennen und Verschuldung zu vermeiden
- informierte und bewusste Finanz-Entscheidungen zu treffen
- Gespräche mit Bank- oder Versicherungsberatern selbstbewusst führen zu können

Zielgruppe
Der Workshop ist auf junge Menschen (Alter bis 30 Jahre) in verschiedenen Lebensphasen zugeschnitten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-509301 | VHS im KOMED
27.3., Mi, 18–21:15 Uhr | 27 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

Workshop zu Altersvorsorge und Geldanlagen
Finanzbildung ist heutzutage so wichtig wie nie zuvor. In diesem Workshop wird unabhängiges Finanzwissen vermittelt, um informierte und bewusste Finanzentscheidungen zu fördern. So kann hier jeder ohne Vorkenntnisse einen kinderleichten Einstieg in die Finanzwelt nehmen. Ob es darum geht, die private finanzielle Situation zu verbessern, mit kleinen Beträgen ein Vermögen aufzubauen oder Schuldenfallen zu erkennen, in diesem Workshop wird das Ziel der finanziellen Freiheit ins Auge gefasst. Mit der finanziellen Analyse von Konsum- und Investitionsentscheidungen sowie der optimalen Kontrolle regelmäßiger Ausgaben wird die selbstbestimmte Finanzsituation greifbar.
Der Workshop versetzt die Teilnehmer in die Lage,
- ihre finanzielle Situation zu kennen und selbst in die Hand zu nehmen
- Schuldenfallen zu erkennen und Verschuldung zu vermeiden

- informierte und bewusste Finanz-Entscheidungen zu treffen
- Gespräche mit Bank- oder Versicherungsberatern selbstbewusst führen zu können

Zielgruppe
Der Workshop ist auf junge Menschen (Alter bis 30 Jahre) in verschiedenen Lebensphasen zugeschnitten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-509302 | VHS im KOMED
15.6., Sa, 10–13:15 Uhr | 27 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

Informationsveranstaltung: Digital denken, lokal agieren – Online-Fundraising für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen
Das Internet verändert alle Lebens- und Arbeitsbereiche. So auch den sozialen Sektor. Jedoch ist es gerade für diesen Bereich nicht leicht, mit wenigen Ressourcen die benötigte Aufmerksamkeit für wichtige Projekte zu bekommen. Deswegen ist das Fundraising eine zentrale Aufgabe von kleinen Non-Profit-Organisationen. Welche Möglichkeiten das Internet dafür bietet, soll in dieser Informationsveranstaltung vorgestellt werden. Am Beispiel von betterplace.org – Deutschlands größter gemeinnütziger Online-Spendenplattform – wird gezeigt, wie Spenden für die unterschiedlichen Themen gesammelt werden können. Ob für Kinderhilfe, Umwelt- oder Tierschutz, Bildung oder Entwicklungshilfe – es wird erläutert, wie soziale Initiativen ein Spenderprofil einrichten, sich präsentieren sowie Zeit- und Geldspenden sammeln können.
Der Informationsabend ist entgeltfrei und findet in Kooperation mit betterplace.org statt.
Hinweis: Im Kurs **„Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen" (A-512402-BU)** erlernen Sie den Einsatz von Social Media für Ihre Organisation.
A-509307 | VHS im KOMED
12.3., Di, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Katharina Ketels

A-509308 | VHS im KOMED
26.6., Mi, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Katharina Ketels

Kaufmännisches Grundwissen – Basics der BWL
Das Seminar bietet einen praxisorientierten Überblick zu im Unternehmensalltag wichtigen Themen und macht Sie fit für betriebswirtschaftliche Systematik: Sie lernen die Grundzüge der betrieblichen Buchführung, kaufmännischen Rechnung und Ergebniskontrolle kennen und erhalten ein Grundverständnis für die Zusammenhänge mit den Unternehmenssteuern. Vorgestellt werden auch die unterschiedlichen Rechtsformen, verschiedene Möglichkeiten der betrieblichen Organisation und des Personaleinsatzes. Mit Fallbeispielen und Übungen.
Themen:
Buchführung
- Gewinnermittlung
- Steuerarten
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Rechtsformen von Unternehmen
- Organisation

A-509314 | VHS im KOMED
12.1., 13.1., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 137 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE** |
Claudia Wessling

A-509315 | VHS im KOMED
23.3., 24.3., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 142 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE** |
Claudia Wessling

Kaufmännisches Wissen – Basics BWL für den Unternehmensalltag
Das Seminar bietet einen praxisorientierten Kurzüberblick zu im Unternehmensalltag wichtigen Themen und macht Sie fit für betriebswirtschaftliche Systematik: Sie lernen Grundzüge der betrieblichen Buchführung, kaufmännischen Rechnung und Ergebniskontrolle kennen und erhalten ein Grundverständnis für die Unternehmenssteuern. Vorgestellt werden auch unterschiedliche Rechtsformen sowie Wissenswertes zur betrieblichen Organisation.
Mit Fallbeispielen und Übungen.
Themen:
- Buchführung und Gewinnermittlung
- Steuerarten
- Rechtsformen von Unternehmen
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Organisation

A-509316 | VHS im KOMED
25.5., 26.5., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 142 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE** |
Claudia Wessling

A-509317 | VHS im KOMED
24.8., 25.8., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 142 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE** |
Claudia Wessling

Kaufmännisches Aufbauwissen

Prüfung Fachkraft Lohn und Gehalt mit DATEV
A-509801 | VHS im KOMED
12.5., So, 16–19 Uhr | 49 € |
Aleth UG Martin Aleth

Fachkraft Lohn und Gehalt / Personalrechnung: Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro
Bildungsurlaub
Zielgruppe: Personen, die ihre theoretischen Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Lohnabrechnungen mit DATEV pro erstellen; Mitarbeitende von Lohn- und Gehaltsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten.
Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn
Wissen (grundlegend)
- DATEV pro -Arbeitsplatz kennen
- Lohn und Gehalt kennen

Fertigkeiten (grundlegend)
- Mandanten und Mitarbeiter anlegen, öffnen und verwalten
- Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Überstunden abrechnen
- Mitarbeiter anlegen, verwalten, ausscheiden,
- Fahrgeldzuschüsse, Jobticket
- Firmen-Pkw
- Entgeltfortzahlungen
- Mutterschutz
- Betriebliche Altersvorsorge, Pensionsfonds, Direktversicherung
- Lohnsteuerjahresausgleich
- Weihnachtsgeldabrechungen
- Jahresmeldungen

Nach der Veranstaltung besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten im Rahmen von DATEV pro selbständig auszuführen. Der Abschluss ist eine ausführliche Bescheinigung.
A-509803-BU | VHS im KOMED
6x, 6.5.–11.5., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr |
60 UStd | 321 €, zzgl. Kopierkosten:
1 €, zzgl. Skript Kosten: 30 €, zzgl.
Übungssoftware DATEV Lohn und Gehalt:
3 € | **BU S** | **Aleth Monnerjahn Poonawalla Coachingkreis GBR Martin Aleth**

Mathematik

Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse

Es gibt viele Gründe, die eigenen Mathematikkenntnisse aufzufrischen.
In diesem Seminar sind alle willkommen,
- die sich auf eine Umschulung oder Weiterbildung vorbereiten möchten,
- die mit Ihren Kindern „mithalten“ können wollen
- die einfach nur wissen wollen, was aus der Schulzeit noch „hängen geblieben ist“
- oder diejenigen, die mutig ausprobieren wollen, ob sie nicht doch „Mathe können“.

Im Kurs geht es um grundlegende Konzepte der Mathematik. Sie werden durchgesprochen und gemeinsam durch Rechenbeispiele verinnerlicht, vertieft und in ihrer Anwendung gesichert.
Behandelt werden:
- Bruchrechnen
- Rechnen mit negativen Zahlen („Minus mal Minus“)
- Das Auflösen von Klammern
- Prozentrechnung
- Zinsrechnung
- Berechnen von linearen Gleichungen
- Zeichnen von Geraden (Wertetabelle, Punkte eintragen)
- Aufstellen von Gleichungen aus einem Sachzusammenhang mit anschließender Erarbeitung einer Lösung
- Textaufgaben

Erforderliche Vorkenntnisse: Nur die elementaren Grundrechenarten (plus, minus, mal, geteilt) werden vorausgesetzt.
Bitte Taschenrechner, Bleistift und Lineal mitbringen.
A-589001 | VHS im KOMED
10x, 22.1.–9.4., Di, 18:45–20:15 Uhr |
20 UStd | 87 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
N.N.

100 JAHRE 1919-2019 WISSEN TEILEN VHS

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Vorbereitungskurs

für Schülerinnen und Schüler der Sek I
Mit einem guten Gefühl die Prüfung ablegen – dieser Kurs unterstützt die Vorbereitung auf die Zentrale Abschlussprüfung im Fach Mathematik.
Inhaltlich werden das Grundwissen und die prüfungsrelevanten Themen wiederholt und anschaulich erklärt. Dabei werden die mathematischen Prinzipien herausgearbeitet, um sich erfolgreich mit dem Prüfungsstoff auseinandersetzen zu können. Aufgaben im Stil der Zentralen Prüfung machen mit der Prüfungssituation vertraut. Originalaufgaben des letzten Jahres können bearbeitet werden. Hinweise und Tipps zur Prüfungsvorbereitung runden das Kursangebot ab.
Übungsmaterialien gehören zum Kursangebot. Begleitbücher zur Prüfungsvorbereitung werden charakterisiert.
Kein Unterricht in den Ferien!
Schülerpreis. Weitere Reduktion bei Vorlage des Köln-Pass auf 90 € inkl. Kopierpauschale.
A-589003 | VHS im KOMED
8x, 16.3.–18.5., Sa, 10–13:15 Uhr |
32 UStd | Schüler-Preis (WE): 120 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **S** |
Josef Schöpper

Mathematik – Kompaktkurs 1

In kompakter Form werden folgende Themengebiete behandelt:
- 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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sämtliche Begriffe und Zusammenhänge werden von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht.
N-589008 | VHS Nippes
7x, 13.3.–15.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589009 | VHS Nippes
7x, 11.9.–6.11., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematik – Kompaktkurs 2

In kompakter Form werden folgende Themengebiete behandelt:
- Potenzen, Wurzeln, Logarithmen
- einfache und höhere binomische Formeln
- Wahrscheinlichkeitsrechnung
- Lösung von Textaufgaben mit Hilfe linearer Gleichungen/Gleichungssysteme
- nichtlineare Gleichungen
- Funktionen und deren Umkehrfunktionen (z.B. Wurzelfunktionen, Logarithmus/Exponentialfunktionen, trigonometrische Funktionen)

Sämtliche Begriffe und Zusammenhänge werden von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht.
Für diejenigen, die am Mathematik-Kompaktkurs 1 teilgenommen haben ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!
N-589010 | VHS Nippes
6x, 22.5. – 26.6., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 105 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematische Sachkompetenz:

Die Konzepte der höheren Mathematik wirklich verstehen.
Die beim Mathematik-Abitur verlangte Sachkompetenz zählt auch für viele andere Bildungsziele als Voraussetzung. Diese Kompetenz kommt zustande durch detailliertes Verständnis mathematischer Fundamentalkonzepte und deren Zusammenspiel. Der Kurs ist gedacht für all jene, die diesen Verständnis-Aufbau suchen.
Inhalte:
Der Kursstoff umfasst die Erarbeitung der mathematischen Funktionen, ihrer Graphen und Flächenbildungen (Analysis, insbesondere Differential-/Integral-Rechnung) sowie der Vektoren, Matrizen und Gleichungssysteme (Lineare Algebra) und beinhaltet viele verständliche Beispiele.
Für diejenigen, die an den Mathematik-Kompaktkursen 1 und 2 teilgenommen haben, ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!
N-589011 | VHS Nippes
7x, 16.1.–27.2., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589013 | VHS Nippes
7x, 19.9.–7.11., Do, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematisches Datenmanagement: Berechnungen & Darstellungen zur Statistik und Wahrscheinlichkeit

Jedes Individuum bzw. jeder Gegenstand trägt Merkmale. Die Beschaffenheit eines Merkmals gilt als „Datum“ (z.B. „Blau“ als Datum des Merkmals „Augenfarbe“). Beziehungen zwischen Merkmal und Datumsmöglichkeiten erkundet man anhand großer Gruppen von Trägern des Merkmals. Üblicherweise werden diesen Gruppen Stichproben zur Datumsprüfung entnommen. So erhaltene Daten sind zufallsbedingt, ihre Statistik erlaubt Wahrscheinlichkeits-Aussagen.
Im Kurs werden praxisnahe Daten (von Einzelmerkmalen, Merkmalkombinationen) mathematisiert bzgl. Statistik und Wahrscheinlichkeit.

Inhaltsbeispiele:
- Zufallsvariablen(-Paare)
- Darstellungen mit / ohne Koordinatensystem (z.B. Graphen mit einer oder zwei Zufallsvariablen / Vierfeldtafel, Baumdiagramm)
- Kennzahlen (z.B. Boxplotspezifika, Erwartungswert, (Ko-)Varianz, Korrelationskoeffizient, Standardabweichung)
- Lineare / Nicht-lineare Regression, Interpolation
- Wahrscheinlichkeits-Verteilungen (z.B. Binomial/Poisson/Normal)
- Tests (z.B. Chi-Quadrat/Hypothesen) und Fehlerabschätzung (z.B. Alpha-Fehler).

Zielgruppe: Schüler, Studierende und andere Interessenten.
Voraussetzungen: Vertrautheit mit Brüchen, Prozenten und dem üblichen Koordinatensystem.
Bei Vorlage von Schüler- oder Studentenausweis: 94 €, zzgl. bei Vorlage des Köln-Pass: 70 € (inkl. Sachkosten).
A-589016 | VHS im KOMED
7x, 21.1.–11.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **Jürgen Nauroschat**

Einführung in die Hochschulmathematik

Die Hochschulmathematik bereitet vielen Studierenden verschiedenster Studiengänge oftmals Probleme und führt mitunter sogar zur vorzeitigen Beendigung des Studiums. Dies kann mehrere Gründe haben; einer der Hauptgründe ist jedoch, dass der Sprung zwischen Schul- und Hochschulmathematik in der Regel so groß ist, dass er von den wenigsten ohne einen systematischen Aufbau der benötigten mathematischen Inhalte und ohne zusätzliche Erklärungen und Übungen bewältigt werden kann. Dies ist genau der Ansatzpunkt dieses Kurses. Beginnend mit der Erläuterung der mathematischen Grundlagen soll den Teilnehmenden der Zugang zu mathematischen Konzepten, wie sie für das Studium üblicherweise benötigt werden, verständlich gemacht werden.
Thematische Gliederung: Die thematische Schwerpunktsetzung kann zu Beginn des Seminars, je nach Situation,noch angepasst werden.
Mathematische Grundlagen
- Mengen und Abbildungen
- Vollständige Induktion

Grundlagen der Stochastik
- Grundbegriffe d. Wahrscheinlichkeitstheorie
- Schätzmethoden und Hypothesentests

Grundlagen der Analysis
Zielgruppe: Studieninteressierte und Studierende aller Studiengänge, die sich während ihres Studiums mit Mathematik beschäftigen (müssen) sowie alle, die sich für die Mathematik, wie sie an Hochschulen gelehrt und benutzt wird, interessieren.
Ermäßigung bei Vorlage des Schüler- oder Studienausweises: 99 €, zzgl. bei Vorlage des Köln-Pass: 73 €, zzgl. Kopierkosten.
A-589116 | VHS im KOMED
10x, 18.3. – 3.6., Mo, 18 – 20:30 Uhr |
30 UStd | 131 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 €

Vorbereitung MatheZentralabitur 2

Stochastik (Grundlagen)
Inhalte:
- Darstellungen/Untersuchungen zu Übergangsprozessen mit Matrizen, Vektoren
- Stichproben, Wahrscheinlichkeitsverteilung
- Mittelwerte, Erwartungswerte
- Varianzen, Standardabweichungen
- Wahrscheinlichkeiten, insbesondere bei Binomialverteilungen

Ermäßigung: bei Vorlage des Köln-Pass 29 € (inkl. Kopierpauschale)
A-589925 | VHS im KOMED
3x, 11.1.–25.1., Fr, 17:30–20:45 Uhr |
12 UStd | Schüler-Preis:: 40 €, zzgl.
Kopierpauschale: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

Vorbereitung MatheZentralabitur 3

Vertiefung: Analysis, Analytische Geometrie, Lineare Algebra und Stochastik
Umsichtige MatheZentralabitur-Vorbereitung verlangt mehr als das Verständnis und die Anwendung der Regeln und Konzept-Elemente. Es geht um die Flexibilität, die für die Problemstellung jeweils relevanten Regel/Konzept-Elemente zügig erkennen und situationsbeherrschend nutzen zu können. Zum hierfür erforderlichen engmaschigen Verständnis will dieser Kurs beitragen.
Inhalte: Analysis, Analytische Geometrie und Lineare Algebra:
- Funktion, Ableitung, Integral (auch Parameter/e/Ln-abhängig)
- Vektor, Matrix (Geometrie, Gleichungssystem)

Stochastik:
- Vektor, Matrix (Übergangsprozess)
- Stichprobe, Wahrscheinlichkeit
- Varianz, Standardabweichung
- Hypothese

Voraussetzung: Die Teilnahme an den Seminaren 1 und 2 wird empfohlen. **Reduzierter Schülerpreis. Bei Vorlage des KölnPass: 89 € inkl. Umlage**
´A-589926 | VHS im KOMED
9x, 8.2.–12.4., Fr, 17:30–20:45 Uhr |
36 UStd | Schüler-Preis:: 118 €, zzgl.
Kopierpauschale: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

Analysis für Abiturienten

Klausurtraining für Schülerinnen und Schüler der Sek II
Dieser Kurs bietet Schülerinnen und Schülern die Chance, sicherer und routinierter in die Abiturprüfung zu gehen.Analysis-Aufgaben kommen sicher im Abitur in Mathematik dran. Die Aufgaben wechseln von Jahr zu Jahr, gleichen sich jedoch immer in Ihrer Art. Der Kurs erklärt Analysis-Aufgaben anhand alter Klausuren. Diese Aufgaben sollen später alleine gerechnet werden. In der Abiturprüfung hat man ca. 90 Minuten Zeit für den Analysis-Teil.
Im Kurs versuchen Sie nach einführenden Erklärungen anhand alter Abituraufgaben an jedem der vier Kurstage solche Aufgaben in 90 Minuten alleine zu lösen. Anschließend besprechen wir Lösungswege und Probleme.
Voraussetzung: Kenntnisse in Analysis bezüglich Kurvendiskussion, Ableiten, Integralrechnung, Parameteraufgaben und e-Funktionen.
Schülerpreis! Weitere Ermäßigung mit KölnPass. 46 € (inkl. Sachmittel)
A-589927 | VHS im KOMED
4x, 19.1.–13.4., Sa, 9–12:15 Uhr |
16 UStd | Schülerpreis: 60 €, zzgl.
Kopierpauschale: 2 € | **Jörg Melzer**

Fit fürs Abi in Mathematik (GK)

Crashkurs in den Osterferien

Das Mathe-Abi steht vor der Tür. Sie wollen die Osterferien noch mal nutzen, um sich intensiv darauf vorzubereiten? Im Kompaktkurs werden nach den Vorgaben für das Zentralabitur Themen aus den Bereichen Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik anhand von Beispielaufgaben und Original-Abiturklausuren der letzten Jahre intensiv bearbeitet. Die Analyse der Aufgabenstellungen, Ihre Lösungsstrategien und die konkrete Vorgehensweise zur Bearbeitung stehen im Vordergrund.

Hinweis: Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Reduzierter Schüler-Preis. Bei Vorlage des Köln-Pass: 55 € zzgl. Buch und Verbrauchsmaterial (10 €)

A-589928 | VHS im KOMED
5x, 14.4.–18.4., So–Do, 9:30–12:45 Uhr |
20 UStd | Buch und Verbrauchsmaterial:
10 €, zzgl. Schülerpreis:: 75 € | **S** |
Manfred Roth

Fit fürs Abi in Mathematik (LK)

Osterferien-Crahshkurs

Das Mathe-Abi steht vor der Tür. Sie wollen die Osterferien noch mal nutzen, um sich intensiv darauf vorzubereiten? Im Kompaktkurs werden nach den Vorgaben für das Zentralabitur Themen aus den Bereichen Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik anhand von Beispielaufgaben und Original-Abiturklausuren der letzten Jahre intensiv bearbeitet. Die Analyse der Aufgabenstellungen, Ihre Lösungsstrategien und die konkrete Vorgehensweise zur Bearbeitung stehen im Vordergrund.

Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Schüler-Preis, bei Vorlage des Köln-Pass: 55 € zzgl. Buch und Verbrauchsmaterial (10 €)

A-589929 | VHS im KOMED
5x, 23.4.–27.4., Di–Sa, 9:30–12:45 Uhr |
20 UStd | Buch und Verbrauchsmaterial:
10 €, zzgl. Schülerpreis: 75 € | **S** |
Manfred Roth

Firmen-schulungen

Fördern Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Firmenschulungen auf Anfrage

Personalentwicklung ist das Fundament des unternehmerischen Erfolges.
Wir unterstützen Sie bei der Förderung und Fortbildung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

- vom Individualtraining bis zu großen Schulungspaketen für unterschiedliche Mitarbeitergruppen
- Seminare „von der Stange“ bis zur Maßkonfektion
- von der Einsteigerschulung für Ungeübte und Neulinge bis zu international anerkannten Abschlüssen.

Wir bieten inhaltlich und zeitlich mit Ihnen abgestimmte Trainings mit versierten Trainerinnen und Trainern der VHS. Ganz wie Sie es wünschen:
in unserem Hause, am Arbeitsplatz oder in Räumlichkeiten Ihrer Wahl.

Themenbereiche:

- Business-English
- Rechtschreibung, Zeichensetzung, Stil und Ausdruck für unterschiedliche Berufsgruppen, gesonderte Schulungen auch für nicht Muttersprachler.
- Sprachtrainings zu mehr als 20 Sprachen IT und Multimedia
- Grafikdesign
- PR und Öffentlichkeitsarbeit
- 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 im offenen Programm.

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Kontakt: Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593000
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Grundbildung auf Bestellung

Fit für die Arbeit – fit für das Leben

Mit uns können Sie Angebote zur Vermittlung alltags- und berufsrelevanter Grundbildungskompetenzen für Ihre Beschäftigten oder für Ihre Klientel realisieren.
Dieses Angebot ist interessant für Beschäftigungsträger, Unternehmen und Schulen.
Gerne informieren wir auch zu eventuell vorhandenen Möglichkeiten öffentlicher Zuschüsse und deren Beantragung.
Themenbereiche:

Lernen Lernen

- Die eigenen Lernstrategien entdecken, entwickeln und trainieren Methoden der Organisation (Strukturierung des Alltags, Zeitplan)
- Orientierung an Zielen (Planung, Kontrolle) Lernberatung

Kommunikations- und Konflikttraining

- Mündliche Verbalisierungsfähigkeit üben – sichern – erweitern
- Kritik annehmen lernen
- alltagstaugliche Problemlösungen kennen lernen

Handlungsfähigkeit in Alltag und Gesellschaft

- Verträge schließen
- Orientierung in der Stadt und Bewältigung von Alltagsaufgaben (z.B. Behördengänge)
- Information und Beratung in Lebens- und Alltagsfragen

Berufsbezogenes Rechnen

- Grundrechenarten
- alltags- und berufsbezogenes Rechnen
- Umgang mit dem Taschenrechner und Rechnen am PC

Lesen und Schreiben

- Rechtschreibung
- Nachrichten und Texte am Arbeitsplatz verstehen und verfassen
- Fachwortschatz

Alphabetisierung für Menschen mit schwachen Lese- und Schreibleistungen, z.B. funktionale Analphabeten und Legastheniker,
Sprachlernkurse für Menschen mit Migrationshintergrund, ausgerichtet auf die jeweilige Gruppe und das Niveau
Englisch-Kurse auf niedrigem Niveau
PC Kurse und elementare Medienkompetenz
Unverbindliche Beratung, Inhalte und Konditionen auf Anfrage.
Dauer, Termin, Zeiten und Ort sprechen wir im Vorfeld mit Ihnen ab.

Sprechen Sie uns an:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593001
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Social Media für gemeinnützige Organisationen

Auftragsschulung – Termin, Dauer und Kosten in Absprache mit Ihnen

Das Internet ist mittlerweile für Vereine, soziale und kulturelle Einrichtungen das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Nun werden Social-Media-Plattformen immer wichtiger. Viele können sich ein Leben ohne Facebook und Co. kaum noch vorstellen; andere stehen den sozialen Netzwerken zweifelnd gegenüber.

Sie fragen sich, ob sich der Einstieg in Facebook, Twitter und Co. für Sie als Non-Profit-Organisation lohnt. Werden Soziale Medien in Zukunft genauso selbstverständlich sein wie heute ein eigener Webauftritt?

Das Seminar beleuchtet Fragen der Zielgruppenorientierung und des Arbeitsaufwandes. Es unterstützt Sie, in Sachen Kommunikation, Selbstdarstellung und Netzwerken auf dem neuesten Stand zu sein und dabei effektiv und kostengünstig zu bleiben.

Inhalte:

- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social Media Plattformen wie Facebook, Xing, Google+, Twitter, Slideshare
- Kriterien zur Planung und Umsetzung von Aktivitäten in sozialen Netzwerken
- präsent in sozialen Netzwerken: Seiten bei Facebook und Co. betreiben
- gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: informieren, agieren und reagieren
- weitere praktische Möglichkeiten Social Media zu nutzen (Blogs etc.)
- Übertragbarkeit bisheriger Aktivitäten der Öffentlichkeitsarbeit ins Netz

Zielgruppen:

Verantwortliche für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Führungskräfte in gemeinnützigen Organisationen

Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593002

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen mit Acrobat Professional

Auftragsschulung

Das PDF-Format spielt für die Bereitstellung von Dokumenten und Formularen im öffentlichen Bereich eine wichtige Rolle. Diese Dokumente sind aufgrund der „Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (BITV)“ so zu gestalten, dass jeder sie nutzen und lesen kann (z.B. Erstellung von Lesezeichen und klickbaren Inhaltverzeichnissen, korrekter Umgang mit Tags, richtige Auszeichnung von Tabellenstrukturen).

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen zur Erstellung barrierefreier PDF-Dokumente, sowie die notwendigen Werkzeuge zur Bearbeitung und Prüfung kennen lernen wollen. Die Teilnehmenden kennen nach dem Seminar die Voraussetzungen und Definitionen von Barrierefreiheit und Barrierearmut und können PDF-Dokumente entsprechend überprüfen und korrigieren.

Inhalte:

- Einführung: Was heißt „barrierefrei“
- Grundeinstellungen bei Acrobat (Reader) bezüglich Barrieren
- Erweiterte Ansichten und Funktionen des Acrobat (Reader)
- Grundlagen „tagged“ PDF
- Acrobat Prüfwerkzeuge für Barrierefreiheit (Ausgabehilfe)
- Word-Formatvorlagen und Metadaten überprüfen
- Word-Konvertierungseinstellungen PDF
- Tags und Rollenzuweisungen in PDF
- PDF Dokumente prüfen und überarbeiten
- (Optional) Vorstellung des Screenreader JAWS und Test von PDF

Für inhaltliche und terminliche Absprachen, Preisinformationen etc. wenden Sie sich bitte an Frau Tenbrink,
Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.

A-593004

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Selbstbewusst und sicher in die mündliche Prüfung!

Ein vorbereitendes Training für die Auszubildenden Ihres Unternehmens

Seit vielen Jahren bietet die VHS in Kooperation mit einem Unternehmen erfolgreich Prüfungsvorbereitungskurse für deren Auszubildende an. Auch Sie möchten, dass Ihre Auszubildenden in der mündlichen Abschlussprüfung vor der Kammer eine gute Figur machen?

In einem Praxisorientierten Training mit vielen Rollenspielen, ggf. mit Videoaufzeichnung, und Feedbackschleifen stehen selbstbewusstes Präsentieren bzw. Selbstpräsentation im Mittelpunkt.

Schulungsziel:

Redeängste mindern, sprachlich souveräner auftreten. Focussierung auf die eigenen Ressourcen und Stärken, Steigerung des Selbstbewusstseins. Tipps und Trick zu Lampenfieber und Blackouts runden das Programm ab.

Schulungsort:

In Ihrem Unternehmen oder in der VHS Köln
Weitere Informationen auf Anfrage.

Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593005

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Auf Anfrage: Professionelle Geschäftskorrespondenz

Seminar auf Anfrage von Unternehmen

Geschäftsbriefe sind die Visitenkarte jedes Unternehmens: Fehler, Regelverstöße, ein unangemessener oder veralteter Schreibstil wirken sich negativ auf die Glaubwürdigkeit und Seriosität einer Firma aus. Deshalb sollten Sie in der Büropraxis immer auf dem aktuellen Stand bleiben. Die Dozentin vermittelt Ihnen die Neuerungen in Rechtschreibung und Zeichensetzung und erklärt, welche DIN-Normen in der Geschäftskorrespondenz sich geändert haben. Anhand zahlreicher Beispiele und Textmuster erfahren Sie, wie Sie Geschäftsbriefe und E-Mails gut strukturieren, modern und treffsicher schreiben.

Termine, Zeit und Ort stimmen wir gerne mit Ihnen ab.

Weitere Informationen auf Anfrage.

Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593006

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Konfliktkompetenz: Lösungsorientierte Kommunikation

Schulung auf Anfrage für Gruppen, Vereine und Unternehmen

Kaum etwas hemmt die Arbeitsmotivation mehr als eine angespannte Stimmung. Konflikte zählen zu den Kostentreibern, unterbrechen die Kontinuität des täglichen ziel- und aufgabenbezogenen Handelns und zwingen zur Neuorientierung.

Ausgehend von der Beschäftigung mit Konfliktdynamik und -prozessen lernen Sie Konfliktlösungsstrategien kennen. Sie üben und reflektieren die Umsetzbarkeit an eigenen Konfliktsituationen.

Ziele

- bewusst werden eigener Rollen und Muster,
- entwickeln von Wahlmöglichkeiten im Umgang mit schwierigen Kunden und Situationen (z. B. Beschwerde),
- sicherstellen von Verbindlichkeit im Dienstleistungs- und Serviceverhalten zur Kundenorientierung,
- erweitern der Selbstkompetenz.

Dieses Seminar bieten wir auf Anfrage von Gruppen und Institutionen – abgestimmt auf Ihre Schwerpunktthemen – inhouse oder in unseren Räumlichkeiten an.

Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593007

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Immer schön freundlich bitte!

Kommunikationstraining auf Anfrage für Unternehmen aus der Dienstleistungsbranche

Lächeln, lächeln, lächeln. Menschen in Dienstleistungsberufen sind ständig gezwungen, ihre Gefühle zu regulieren. Was Schauspielern gelingt, belastet im Berufsalltag nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Qualität der Arbeit. Ein Lächeln wirkt schnell aufgesetzt und Kunden spüren unechte Gefühle. Wer außerdem mit seinen eigenen Gefühlen beschäftigt ist, wird schnell blind für die Wünsche und Bedürfnisse des Gegenübers. Dienstleistungen leben aber von einem vertrauensvollen Dialog. Diese Beziehungsarbeit findet überwiegend nonverbal statt. Im Seminar lernen Sie, die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Kunden zu erkennen. Sie erhalten wertvolle Tipps, um bewusst „zwischen den Zeilen zu lesen“ und üben, adäquat auf Emotionen zu reagieren. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie sich von Vorwürfen abgrenzen oder die Perspektive wechseln, ohne dabei Ihre eigenen Gefühle zu verkaufen. Mit Methoden aus dem Schauspieltraining lernen Sie, ehrliches Verständnis mittels Körpersprache zu zeigen.
Termine, Zeit und Ort stimmen wir gerne mit Ihnen ab.
Weitere Informationen auf Anfrage.

Sprechen Sie uns an:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23741,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593008
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

MS Visio – Arbeitsabläufe und Strukturen visualisieren

Inhouse-Schulung auf Anfrage von Unternehmen

Die Visualisierung von Arbeitsabläufen und Organisationsstrukturen, die Erstellung von Netzwerk, Raum- oder Wegeplänen kann eine Information oft besser transportieren und veranschaulichen, als ein langer und komplexer Text.Mit Microsoft Visio lassen sich solche diese Aufgabenstellung vielseitig, einfach und intuitiv erstellen.
Wir machen Sie mit der Arbeitsweise des Programms vertraut und unterstützen Sie bei der Realisierung eigener Visialisierungen.

- Anwendungsbeispiele
- Netzwerkdiagramme- physikalisch und logisch
- Organisationsdiagramme – Datenbankanbindung
- Flussdiagramme – GPO, EPC, EPK, Arbeitsfluss...
- Projektpläne – Gantt
- Raumpläne, Grundrisszeichnungen
- Datenbank-, Software-, Website-Entwicklung

Dieses Seminar bieten wir auf Anfrage von Gruppen und Institutionen – abgestimmt auf Ihre Schwerpunktthemen – inhouse oder in unseren Räumlichkeiten an.
Für weitere Informationen und Absprachen stehen wir gerne zur Verfügung.

Sprechen Sie uns an:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-593013
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Firmenseminar auf Anfrage: Gedächtnispower mit Spitzenleistung

Sie werden staunen, was Ihr Gedächtnis alles kann

Im beruflichen Alltag ist unser Gedächtnis wie noch nie gefordert. In diesem Seminar steigern Sie die Gedächtnisleistung Ihres Gehirns mühelos und mit Leichtigkeit um ein Vielfaches!

- Sie lernen die beste und schnellste Methode um:
- Die Namen Ihrer Kunden mit Gesichtern, Berufe und Hobbys zu verbinden und zu merken.
- Sich eine Agenda mit allen Tagesordnungspunkte im Kopf zu behalten.
- Eine Rede oder Präsentation ohne Spickzettel zu halten.
- Sich Produktvorteile, Verkaufsargumente und Kundenbedürfnisse sicher zu merken.
- Mühelos Fremdworte bzw. Vokabeln und ihre Bedeutung zu lernen.
- Sich an Zahlen, Pinnummern und Telefonnummern zu erinnern.
- Den Terminkalender im Kopf zu haben.
- Zwanzig Tagesordnungspunkte, Erledigungen, Paragraphen, Vokabeln, Gesichter mit Namen sofort merken und jederzeit abrufen, geht Ihnen nach diesem Seminar leicht von der Hand. Diese Methode lässt sich auf alles übertragen, was Sie sich merken wollen, beruflich wie privat. Dabei verbessern Sie auch Ihre Konzentration und steigern Ihre Kreativität.
- Sie lernen, Ihr Gedächtnis wirksam zu entlasten. Ihr Gedächtnis kann mehr, als Sie denken.

... und Gedächtnistraining macht sogar Spaß!
Weitere Informationen zu Möglichkeiten und Konditionen unter:
Frau Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de@stadt-koeln.de

A-593017
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Firmenseminar auf Anfrage: Konzentration

Effektiv und konzentriert ans Ziel

Konzentration ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten. Doch die Aufmerksamkeit zu bündeln will gelernt sein.
Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Techniken und Strategien, wie Sie sich vor Ablenkung schützen, das Wesentliche im Auge behalten und konzentriert und effektiv Ihre Ziele erreichen.
Erfahren Sie, mit welchen bewährten und zuverlässigen Werkzeugen, Konzentration im beruflichen Alltag gelingt.

Sie lernen:
Ihre Fähigkeit zur Konzentration zu ...
... pflegen – körperliche und geistige Fitness, Entspannung, sinnvolle Pausen
... unterstützen – gehirngerechtes Denken, wie geht das?
... steigern – Training für die Konzentration
Sich auf das Wesentliche und Wichtige zu konzentrieren

- Planung und Disziplin unterstützen Ihre Konzentration

Optimale äußere Bedingungen zu schaffen

- das optimale Umfeld schaffen für optimale Konzentration
- störfreie Zeiten einrichten – Sägezahnprinzip
- in der Ruhe liegt die Kraft

Sich mental auf Konzentration und Erfolg einzustellen

- Ziele fokussieren Ihre Aktivität
- Wo Interesse ist, ist auch Konzentration
- Motivation bewegt etwas

Weitere Informationen zu Möglichkeiten und Konditionen unter:
Frau Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de@stadt-koeln.de

A-593018
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Firmenseminar auf Anfrage: Schneller Lesen – mehr behalten

Meistern Sie erfolgreich die Informationsflut

A-593019
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

100 JAHRE 1919-2019 BILDUNG FÜR ALLE VHS

Lehrerfortbildungen

Auf Anfrage von Gruppen / Kollegien

Auf Anfrage von Lehrerkollegien und -gruppen bieten wir auch weiterhin Lehrkräftefortbildungen in unserem Hause oder schulintern an. Gerne schicken wir Ihnen eine Auflistung unserer Fortbildungsthemen und Schwerpunkte. Vielleicht finden Sie ein passendes Angebot für Ihren kollegiumsinternen Fortbildungsbedarf oder den nächsten pädagogischen Tag an Ihrer Schule. Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich. Gemeinsam mit Ihnen und unseren pädagogisch und fachlich versierten und erfahrenen Trainern aus der Lehrer- und Trainerweiterbildung konzipieren wir eine Fortbildung – passend zu Ihren Erfordernissen und zeitlichen Rahmenbedingungen.

Kontakt:
Petra Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742
E-Mail:
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Da bin ich stark! – ProfilPASS

Informationsveranstaltung für Lehrerkollegien zu Projektwochen der Berufsorientierung für Schülerinnen und Schüler

Wir informieren Ihr Kollegium auf Wunsch zu Inhalten und Preisen einer gern auch schulintern durchgeführten Projektwoche rund um die Berufsorientierung Ihrer Schülerinnen und Schüler, durchgeführt durch akkreditierte Profilpassberaterinnen der VHS-Köln.

Melden Sie sich bei Interesse unter:
Tel. (0221) 221-23742
E-Mail
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler von 13 -16 Jahren die von nachfolgendem Text angesprochen werden:

In dieser Woche stehst Du mit Deinen Interessen, Erfahrungen, Stärken und (noch vagen?) Berufswünschen im Mittelpunkt.
Es geht darum, Deine positiven Seiten (Wissen und Können) noch genauer herauszuarbeiten, so dass Du klarer siehst, was Du weiter ausbauen möchtest, wo Du Dich bewerben könntest/solltest und wie Du Dich bei der Jobsuche oder im Bewerbungsgespräch noch besser mit Deinen Kompetenzen präsentieren kannst.
Unterstützt werden Du und die anderen teilnehmenden Jugendlichen durch eine erfahrene Trainerin, die schon viele solche Projekte durchgeführt hat.
Der rote ProfilPASS-Ordner, mit dem in der Woche gearbeitet wird, ist das Gerüst und am Ende ein toller Nachweis der Ergebnisse.
Arbeitsformen: Gruppenarbeit, Übungen, Selbsteinschätzung, Fremdeinschätzung, Exkursionen und Interviews, Diskussion.
A-576213
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

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. Infos: www.vhs.schulministerium.nrw.de

Projekte für Schüler und Schülerinnen an ihrer Schule

Die VHS ist daran interessiert, Projekte für Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit und an Kölner Schulen durchzuführen. Wir bieten ein breites Themenspektrum an. Informieren Sie sich ausführlicher auf www.bildung.koeln.de/schule/angebote/vhs/index.html

Hier nur einige Beispiele:

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 Raumlichkeiten 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 Kompeenzen zu belegen und so die eigenen Chancen in späteren Bewerbbungsgespächen zu erhören.

Ihre Schule ist ebenfalls einer an einer Kooperation interessiert? Sie möchten mehr erfahren?

Wenden Sie sich bitte an Petra Tenbrink:
Tel.: (0221) 221-23742
petra.tenbrink@stadt-koeln.de

A-579100

Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

Telc Fremdsprachenzertifikate

Prüfungsvorbereitung für Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Schulformen in vielen Sprachen, auf verschiedenen Sprachniveaus gemäß Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER). Zum Beispiel auf die Türkischprüfung.

An einer Kooperation interessierte Schulen melden sich bitte bei Petra Tenbrink:
vhs-sprachen@stadt-koeln.de

A-579105

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Da bin ich stark! – ProfilPASS – Projektwoche zur Berufsorientierung für Schülerinnen und Schüler

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler von 13 -16 Jahren die von nachfolgendem Text angesprochen werden:

In dieser Woche stehst Du mit Deinen Interessen, Erfahrungen, Stärken und (noch vagen?) Berufswünschen im Mittelpunkt.

Es geht darum, Deine positiven Seiten (Wissen und Können) noch genauer herauszuarbeiten, so dass Du klarer siehst, was Du weiter ausbauen möchtest, wo Du Dich bewerben könntest/solltest und wie Du Dich bei der Jobsuche oder im Bewerbungsgespräch noch besser mit Deinen Kompetenzen präsentieren kannst.

Unterstützt werden Du und die anderen teilnehmenden Jugendlichen durch eine erfahrene Trainerin, die schon viele solche Projekte durchgeführt hat.

Der rote ProfilPASS-Ordner, mit dem in der Woche gearbeitet wird, ist das Gerüst und am Ende ein toller Nachweis der Ergebnisse.

Arbeitsformen: Gruppenarbeit, Übungen, Selbsteinschätzung, Fremdeinschätzung, Exkursionen und Interviews, Diskussion.

Das Projekt wird durchgeführt durch akkreditierte Profilpassberaterinnen der VHS-Köln.

Melden Sie sich bei Interesse bei:
Petra Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
E-Mail
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.

A-579106

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Demokratieführerschein – Misch mit in Deiner Stadt

Kurs für Jugendliche in Kooperation mit Schulen

Wie funktioniert Kommunalpolitik? Was muss man wissen und was kann man tun, um die eigenen Interessen einzubringen? Der Kurs umfasst 30 UStd. Theorie und die Arbeit in einem von den Schülerinnen und Schülern selbst gewählten Praxisprojekt. Am Ende stehen ein Multiple-Choice-Test, eine Projektpräsentation und Zertifikat, das von den Industrie- und Handelskammern und vom Handwerkstag in NRW anerkannt ist.

Für interessierte Schulen auf Anfrage.

Kontakt: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Petra Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742

A-579107

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Schüler-Schulprojekt: Express yourself! – Filmproduktion – Videodreh und Videoschnitt

auf Anfrage von Schulen und Jugendeinrichtungen

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler

Filme schauen ist gut, Filme machen ist besser! Die Videokamera ist ein tolles Werkzeug. – Viel zu schade, das Drehen nur den Profis zu überlassen.

Ideen entwickeln, die Story selbst erfinden, Kulissen suchen, Licht prüfen, Musik auswählen, Texte produzieren und sprechen, das Material sichten, nachbearbeiten, schneiden und den Clip dann vorführen, auf dem Handy zeigen und evt. ins Internet stellen? All das zusammen mit anderen und unter Leitung eines Profis macht Spaß. Wer will und hat, kann die eigene Videokamera mit Zubehör und Laptop mit Schnittprogramm mitbringen.

Terminabsprachen und Preisinformationen für potentielle Kooperationsschulen auf Anfrage.

Kontakt:
Petra Tenbrink
(0221) 221-23742
petra.tenbrink@stadt-koeln.de

A-579108

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende

Lebenslanges Lernen gilt auch für Lehrende. Wer unterrichtet, lernt stetig weiter, um methodisch, didaktisch und inhaltlich auf dem neuesten Stand zu sein. Das Fortbildungsprogramm der Volkshochschule Köln dient der Qualität unserer Kurse, richtet sich aber auch an Lehrende an Weiterbildungseinrichtungen über die Volkshochschulen hinaus. Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf können an den meisten Veranstaltungen entgeltfrei, ansonsten zum ermäßigten Preis teilnehmen. Details finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Alle Veranstaltungen im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation können Sie auch unabhängig vom Gesamtlehrgang buchen, soweit Sie entsprechende pädagogische Erfahrungen mitbringen.
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

Basiswissen

Seminargestaltung

Lernen gestern – heute – morgen: Wunderwelt Gehirn

1919 – 2019: Schlaglichter der Hirnforschung
Wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie das Gehirn, das Denken, Lernen und Vergessen funktionieren, erschließen uns ein Universum. Wie haben sich Wissensvermittlung und Kognitive Wissenschaften in den letzten hundert Jahren, dem „VHS-Zeitalter“, entwickelt? Einige Schlaglichter.
A-602000 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–19 Uhr | Eintritt frei | **WE** | **Renate Söffing**

Train the Trainer (EPQ): Basiswissen Seminargestaltung

Erwachsenenpädagogische Qualifikation: Pflichtmodule
Dieser Bildungsurlaub umfasst die fünf Pflichtmodule der EPQ: Kommunikation und Interkulturelle Kommunikation, Das Lernen und die Lernenden, Lernort Volkshochschule und Lernen in Gruppen, Methodik und Didaktik und Kursplanung. Der Preis schließt die begleitende Beratung, die Anmeldegebühr beim Landesverband der Volkshochschulen NRW und die Prüfungsgebühr mit ein. Hinweis: Der Gesamtlehrgang umfasst zusätzlich fünf Aufbaumodule, die Sie aus einem breiten Spektrum wählen können (diese buchen Sie zusätzlich einzeln).
A-602000-BU | VHS Lindenthal
5x, 11.11.–15.11., Mo–Fr, 9:30–16:30 Uhr | 40 UStd | 400 € plus 10 € Skriptkosten. Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 365 € plus 10 € Skriptkosten. Skript: 10 € Skriptkosten können nicht ermäßigt werden. | **Renate Söffing**

Aufbauwissen

Seminare und mehr

Train the Trainer (EPQ): Teilnehmeraktivierung

EPQ – Aufbaumodul
Welche Methode ist für mein Lernziel die Richtige? Wie kann ich Aufgaben z.B. aus einem Lehrwerk kooperativ gestalten oder eine Kurssitzung mit kooperativen Methoden planen? 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 vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden sie aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier. Das Aufbaumodul Kooperatives Lernen findet am gleichen Wochenende statt und ist separat buchbar.
A-602532 | VHS-Studienhaus
23.2., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Nora Rütten**

A-602536 | VHS-Studienhaus
23.11., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Nora Rütten**

Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen

EPQ – Aufbaumodul.
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 auf dieser Basis beispielhaft Unterrichtseinheiten. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden sie aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier.
A-602544 | VHS-Studienhaus
24.2., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Nora Rütten**

EPQ – Aufbaumodul
A-602547 | VHS-Studienhaus
24.11., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Nora Rütten**

Train the Trainer (EPQ): Stadtführungen – Basics

Wer Stadtführungen oder Exkursionen gestaltet, hat neben dem Inhalt viele andere Dinge zu bedenken. Wie wähle ich Orte aus, um bestimmte Inhalte zu transportieren? Ich möchte bestimmte Orte zeigen – mit welchen inhaltlichen Aspekten verbinde ich sie? Und wie setze ich das ganz praktisch um? Die Wahl des richtigen Standorts und Blickwinkels, aus der Ansammlung von Menschen eine Gruppe machen, die miteinander ins Gespräch kommt, Erfahrungen der Teilnehmenden einbeziehen, der Exkursions-“Knigge“. Und ganz praktisch: Sie entwickeln zu Ihrem Thema eine Führung und stellen Ihr Konzept der Gruppe vor. Für Menschen, die Exkursionen durchführen möchten, als eigenständige Veranstaltung oder im Rahmen von Kursen oder Seminaren.
A-602711 | VHS-Studienhaus
16.2., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Nora Rütten**

Train the Trainer (EPQ): Stadtrallye

EPQ-Aufbaumodul
Eine Stadtrallye ist eine Version der Exkursion, bei der die Teilnehmenden eine aktivere Rolle haben als bei der klassischen Führung. Wie wähle ich Orte aus, um bestimmte Inhalte zu transportieren? Welche Fragestellungen eignen sich? Was bedeutet es praktisch, eine Stadtrallye zu gestalten? Wie bringe ich die Gruppenergebnisse zu einem Gesamtergebnis zusammen? Interviewpartner oder Orte? Arbeitsaufgaben vorab oder vor Ort? Sie entwickeln eine Stadtrallye zu einem ausgewählten Thema, die sie im Rahmen eines Seminars etwa der Politischen Bildung oder des Sprachunterrichts einsetzen

können. Die Dozentin hat viele Jahre Erfahrung in der entwicklungspolitischen Bildung und führt regelmäßig thematische Stadtführungen und Fahrradtouren durch.
A-602715 | VHS-Studienhaus
12.10., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Nora Rütten**

Train the Trainer: Spielerisch Denken und Lernen – Seminar und Spielewerkstatt

Anerkannt als EPQ-Aufbaumodul
Wer sich einem Thema spielerisch nähert, sieht mehr und oft Überraschendes. Setzen Sie solche Perspektivwechsel gezielt im Unterricht ein, können sie Ihren Teilnehmenden überraschende Einblicke schenken, (Denk-)Blockaden vermeiden und unerwartete Lösungen und Einsichten bewirken. Gleichzeitig verankern sich Lerninhalte besser, wenn Denken und Lernen von (positiven) Emotionen begleitet sind. Sie erweitern Ihr Methodenrepertoire durch pfiffige und überraschende Tools, die vielseitig einsetzbar sind und den Teilnehmenden Spaß machen, z.B. Puzzle, Verdeckte Ermittlung, Bingo als Lernhilfe, Improvisationsspiel, Baum der Erkenntnis. Die Methoden eignen sich dafür, Themen in Seminar- und Beratungssituationen über einen längeren Zeitraum zu entwickeln. Sie sind eher nicht für den systematischen Sprachunterricht geeignet. Bringen Sie bitte DIN A4-Papier, eine Schere und Stifte mit, denn auch einfaches Zeichnen gehört zum Methoden-Repertoire. Außerdem werden Sie Ansätze für eigene Spielideen entwickeln.
A-603122 | VHS-Studienhaus
2.2., 3.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 90 € Für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Renate Söffing

A-603126 | VHS-Studienhaus
30.11., 1.12., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd | 90 € Für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Renate Söffing

Gesprächsführung, Kommunikation, Meine Rolle als Trainerin

Train the Trainer: Der pädagogische Kittel: Mein Rollenverständnis als Trainerin – Wie ich mir und den Teilnehmenden gut tue

Anerkennung als EPQ-Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation beantragt
Als Lehrende stehen wir stets auf einer Bühne und spielen eine Rolle – tragen bildlich gesprochen einen Kittel. So ein Kittel schafft Distanz, er schützt aber auch, und wenn er löchrig wird, versagt er seinen Dienst. Passt eine solche Distanzierung zur Erwachsenenbildung, wo wir den Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnen? Wie bringe ich meine Person und meine Rolle unter einen Hut? Wie kann ich herzlich sein und doch meiner pädagogischen Rolle gerecht werden? Mit Methoden aus der Theaterarbeit kommen Sie miteinander ins Gespräch und ins gemeinsame Spiel. Sie bringen mit: Neugier, Spielfreude, Offenheit für Reflexion und Austausch – und bequeme Kleidung.
A-603715 | VHS-Studienhaus
6.7., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Dr. Ruth zum Kley

A-603716 | VHS-Studienhaus
21.9., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Dr. Ruth zum Kley

Train the Trainer: Stimme, Haltung und Ausdruck

Anerkannt als EPQ-Aufbaumodul.
A-603780 | VHS-Studienhaus
19.1., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Dr. Stella Antwerpen

A-603782 | VHS Lindenthal
25.5., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Dr. Stella Antwerpen

A-603784 | VHS-Studienhaus
14.9., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 60 € Für Lehrende an den Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Dr. Stella Antwerpen

Train the Trainer: Innere Haltung und äußere Wirkung: Atem, Stimme und (Ent)Spannung

Anerkennung als EPQ-Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation beantragt
Die Stimme wohnt im Körper. Um klar Gedanken und Inhalte zu vermitteln und im Wortsinne Stellung zu beziehen, um nach außen hin zu wirken, brauchen wir eine innere Haltung, die die gewünschte Wirkung unterstützt. Wie funktioniert das? Praktische Übungen aus dem Theaterbereich stärken Ihre Präsenz als Trainerin, eignen sich aber auch für Ihre Arbeit in Ihren Lerngruppen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Ruth zum Kley ist Theaterleiterin, promovierte Kulturmanagerin, Regisseurin und (seit über 18 Jahren) Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Ihr Kernanliegen ist es, mit positiver Grundhaltung Menschen zu bewegen.
A-603785 | VHS Lindenthal
4x, 7.5.–28.5., Di, 19:30–21:30 Uhr | 10.67 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Dr. Ruth zum Kley**

Interkulturelle Kompetenz und transkulturelle Sensibilisierung für Lehrende

Jede Kursgruppe ist anders, und alle Teilnehmenden bringen ihre unterschiedlichen Erfahrungen, Traditionen und Kulturen mit. Das trifft nicht nur auf internationale Gruppen zu, sondern überall dort, wo verschiedene Menschen aufeinander treffen, und natürlich auf die Lehrenden selbst. Was bringe ich mit, und wie gehe ich mit den Menschen in meinem Kurs um? In diesem Workshop erarbeiten Sie Hintergrundwissen zu Kulturkonzepten, Interkulturalität und Transkulturalität und den Besonderheiten interkultureller Kommunikation. In praktischen Übungen und Simulationen erproben Sie, mit Irritationen umzugehen, und wenden das Gelernte auf Fallbeispiele aus Ihrer Praxis an.
A-603790 | VHS-Studienhaus
6.4., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Annika Salingré

A-603791 | VHS-Studienhaus
9.11., 10.11., Sa, 10–17:30 Uhr, So, 10–17:30 Uhr | 20 UStd | 90 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Annika Salingré

Lernen 4.0: Das Internet didaktisch nutzen

Train the Trainer:
Prezi – Präsentieren und mehr
Als EPQ – Aufbaumodul anerkannt
Prezi ist als neues Präsentationstool in aller Munde. Was kann Prezi, das Powerpoint nicht kann? Eine ganze Menge. Die webbasierte Software strukturiert Präsentationen nicht linear, Sie sind dadurch flexibler und können leichter gemäß der Seminardiskussion verschiedene Themen ansteuern. Auch die grafischen Möglichkeiten von Prezi sind reizvoll. Prezi kann mehr als nur präsentieren, es ist ein kollaboratives Arbeitsinstrument. Sie lernen die Freeware-Version und ihre Potenziale praktisch kennen und erleben, wie Prezi im Unterricht eingesetzt werden kann und sich dadurch die Rollen von Trainer/in und Teilnehmenden verändern. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop/ Tablet mit (internetfähig).
A-603610 | VHS-Studienhaus
11.5., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Stefanie Moers**

A-603630 | VHS-Studienhaus
16.11., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 60 € Für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Stefanie Moers**

Train the Trainer (EPQ): Seminarvideos aus der Hosentasche. Handy-Videos im und für den Unterricht erstellen.
Anerkannt als EPQ-Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation
Smartphone-Videos im Unterricht – es wird technisch immer einfacher, für ein Einsatz im Bildungskontext Videos zu erstellen, die zum Lernerfolg beitragen können. Erarbeitete Inhalte, z.B. Ergebnisse einer Gruppenarbeit, lassen sich als Erklärvideos präsentieren, die anschließend mit den Teilnehmenden geteilt werden können. Das ist spannend für Teilnehmende und nachhaltiger als eine Präsentation. Es ist aber auch möglich, Inhalte zur Vorbereitung als Video aufzubereiten, um für Austausch und Umsetzung im Seminar mehr Zeit zu haben, oder Videos für die Werbung auf der Webseite oder durch Social Media zu verwenden. Teilnahmevoraussetzung: Bringen Sie ein möglichst aktuelles Smartphone (mit iOS- oder Android-Betriebssystem) inklusive Ladekabel und Kopfhörer mit. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit der Dozent Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden kann.
A-603683 | VHS-Studienhaus
26.1., Sa, 10–17:30 Uhr | 8.67 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Jens Jacob**

A-603685 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 10–17:30 Uhr | 8.67 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Jens Jacob**

A-603687 | VHS-Studienhaus
12.10., Sa, 10–17:30 Uhr | 8.67 UStd | 60 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** | **Jens Jacob**

Weitere Fortbildungen

Visualisierung:
Ein Geburtstags-Flipchart für die Volkshochschule
Schnupperworkshop
Schöne, aussagekräftige Bildvokabeln erstellen ist mit einigen Tipps und Tricks gar nicht so schwer. Probieren Sie's aus! Anlässlich des Jubiläums der Volkshochschule entsteht im Workshop ein gemeinsames Flipchart zu „100 Jahre Volkshochschule". Bringen Sie bitte DIN A4-Papier und schwarze Filz-Stifte mit.
A-605550 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | Eintritt frei | **WE** |
Renate Söffing

Train the Trainer:
Lernprozesse gestalten – visuell, spielerisch, stimmlich
Drei Aufbaumodule der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation
Wenn Sie Lernprozesse gestalterisch unterstützen, helfen Sie den Lernenden, Strukturen zu erkennen und ihr eigenes Lernen strukturiert anzugehen. Und visuell ansprechend und interessant gestaltete Flipcharts oder Lernposter verleiten zum Spiel. Wer spielt, kommt zu überraschenden Ergebnissen und entdeckt Neues. Erweitern Sie Ihr Repertoire und füllen Ihren Methodenkoffer auf! Ergänzt werden beide Themen durch einen Tag freies Atmen, eine klare Haltung und Stimme - einem wichtigen Instrument für Menschen, die Lehren, präsentieren und vermitteln.
A-605027-BU | VHS Lindenthal |
5x, 6.5.-10.5., Mo-Fr, 9:30-16:30 Uhr |
Entgelt: 250 €; 20 € für Dozierende der VHS Köln und Düsseldorf |
Renate Söffing, Dr. Ruth zum Kley

Train the Trainer: Visualisierung an Tafel und Flipchart im Unterricht
Anerkannt als EPQ – Aufbaumodul
Wenn Sie Ihre Lerninhalte gestalterisch unterstützen, helfen Sie Ihren Teilnehmenden, eine Struktur im Lernstoff zu erkennen, sich das Besprochene einzuprägen und, das eigene Lernen ebenfalls strukturiert anzugehen. Ein gut strukturiertes Tafelbild, eine vorbereitete oder auch spontane Skizze als Ergänzung zu Ihren Erläuterungen im Unterricht können den Lernerfolg entscheidend verbessern. Sie erhalten in diesem Workshop praktische Tipps für die Nutzung der vorhandenen Medien und erproben das Erlernte in praktischen Übungen. Bringen Sie bitte DIN A4-Papier und Stifte mit.
A-605553 | VHS-Studienhaus
30.3., 31.3., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
90 € Für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Renate Söffing

A-605556 | VHS-Studienhaus
28.9., 29.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
90 € Für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **WE** |
Renate Söffing

Erwachsenen-pädagogische Qualifikation

Die Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) ist ein Lehrgang des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW, begutachtet von der Universität Münster. Sie vermittelt praxisorientiert und auf aktueller wissenschaftlicher Grundlage Handwerkszeug, um Fachkenntnisse und Fähigkeiten an Erwachsene zu vermitteln. Die EPQ richtet sich an Menschen, die gerade ins Unterrichten einsteigen oder die ihre Vermittlungspraxis professionalisieren möchten. Die EPQ umfasst 10 eintägige Seminarmodule. Die fünf Pflichtmodule vermitteln erwachsenenpädagogisches Basiswissen (Bildungsurlaub Basiswissen Seminargestaltung), in fünf Aufbaumodulen, die Sie nach Fachgebiet, Interesse und Bedarf wählen, vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Die Seminare dokumentieren und reflektieren Sie in einem Dossier. Vier Hospitationen und eine Abschlussarbeit (Unterrichtsfeinplanung) bilden den fachpraktischen Teil des Lehrgangs. Zertifizierung:Nach Abschluss der Pflichtmodule und der Zwischenreflexion erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW und der Universität Münster.Eine ausführliche inhaltliche Beratung ist vor der Buchung notwendig, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Ofteringer.Viele Seminare des Train the Trainer-Angebots sind im Rahmen der EPQ anerkannt, jedoch nicht alle.Bitte beachten Sie die jeweilige Seminarausschreibung.

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569283
persönlich: VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 20,)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15).

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

Herr Dr. Märkt
Tel. (0221) 221-25185
Programmbereichsleitung

Nicht abgebildet:
Frau Hendriks
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-23887

Herr Bergweiler
Projektleiter
Tel. (0221) 221-29812

Frau Bijerch
Weiterbildungsberatung
Tel. (0221) 221-23999

Frau Brewing
Programmbereichs-
sachbearbeiterin
Tel. (0221) 221-21137

Herr Havenith
Projektakquise und
Projektleiter
Tel. (0221) 221-23798

Herr Kallikat
Projektleiter
Tel. (0221) 221-28685

Frau Klassen
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-23364

Frau Meinke-Angaji
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-23169

Frau Otto
Sozialpädagogin
Tel. (0221) 221-23849

Herr Sanchez
Leiter Verwaltung
Tel. (0221) 221-23656

Frau Steinfeld
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-21136

Frau Vöcking
Projektleiterin
Tel. (0221) 221-22678

Frau Wojaczek
Tel. (0221) 221-24417

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Die permanenten Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt erfordern ein lebenslanges Lernen. Die Qualifizierungsprojekte der VHS reagieren auf diese Anforderung mit verschiedenen Angeboten, die Sie nachhaltig „Fit für den Job“ machen.
Die 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, der 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 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 Arbeitsuchende
- Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
- (Allein-) Erziehende
- Berufsrückkehrende
- Geflüchtete

Inhaltliche Schwerpunkte der Projekte sind:
- Qualifizierungen in verschiedenen Berufsbereichen und berufsübergreifend
- Berufliche Orientierung
- Potentialanalysen
- Sprachen
- Bewerbungstraining
- Beratung und Unterstützung
- Integration in den Arbeitsmarkt

Angebote für Alleinerziehende

Erziehende im Aufbruch

Die vom Jobcenter Köln geförderte Maßnahme „Erziehende im Aufbruch“ berät und unterstützt Sie vielfältig bei der Entwicklung einer neuen beruflichen und persönlichen Perspektive und gibt gleichzeitig Hilfestellungen zur Verbesserung der familiären Rahmenbedingungen, zum Beispiel bei der Suche nach Lösungen für Kinderbetreuung.
Die VHS Köln kooperiert dabei mit den Beratungsstellen Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V. in Köln-Nippes (linksrheinisch) und Vingster Treff in Köln-Vingst (rechtsrheinisch).
Die Kooperationspartner bieten den Teilnehmenden individuelle Beratung, Coaching und Begleitung bei der Umsetzung ihrer beruflichen Perspektive sowie Workshops, PC-Werkstatt und Sprachcafé.
Wir bieten Ihnen unterschiedliche Seminare zur Orientierung, Stabilisierung und Qualifizierung an:
- Potentialanalyse zur Klärung der persönlichen Fähigkeiten, Stärken und Kenntnisse
- berufsfachliche Qualifikationsangebote (z.B. EDV-Grundlagen, Auffrischung der Kenntnisse in Mathematik und Deutsch etc.)
- Angebote zur persönlichen Weiterentwicklung und dem Erwerb von Schlüsselkompetenzen (zum Beispiel: Kommunikation, Zeitmanagement, Stressmanagement)

Während der Unterrichtszeiten wird eine Kinderbetreuung in unseren Räumen angeboten.
Voraussetzungen:
- Sie sind erziehend (das jüngste Kind muss mindestens 1 Jahr alt sein) und beziehen Arbeitslosengeld II.
- Sie beherrschen die deutsche Sprache in Wort und Schrift.

Die Zuweisung zur Maßnahme erfolgt über Ihre Integrationsfachkraft beim Jobcenter Köln.

Lehrgangsbeginn:
Einstieg jederzeit möglich
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Bezirksrathaus in Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten: 9–12:15 Uhr
Ansprechpartnerin bei der VHS Köln:
Frau Hendriks
Telefon: (0221) 221-23887
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Gut vorbereitet in die Betriebliche Einzelumschulung

Die VHS Köln bietet eine Orientierungs- und Vorbereitungsmaßnahme an, deren Ziel die Aufnahme einer betrieblichen Einzelumschulung in einem anerkannten Ausbildungsberuf ist.
Das Angebot richtet sich an (allein-) erziehende Frauen und Männer mit und ohne Berufsabschluss, die motiviert und ca. 25-40 Jahre alt sind, i.d.R. mindestens Hauptschulabschluss Kl.10 haben und Leistungen durch das Jobcenter (Arbeitslosengeld II) beziehen.
Die Entscheidung über eine Teilnahme erfolgt durch das Jobcenter Köln. Die Maßnahmeteilnahme wird gefördert über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS).
Während einer 13-wöchigen Maßnahme (inkl. eines 3-wöchigen betrieblichen Praktikums) bietet die VHS die Themenschwerpunkte
- Persönliche Standortanalyse
- Berufsorientierung und -vorbereitung
- Bewerbungstraining
- Fachliche Kenntnisvermittlung (Auffrischung Deutsch und Mathematik, Grundlagen EDV, Kaufmännisches Grundwissen)
- Soft Skills (Zeit- u. Organisationsmanagement, Kommunikationstraining u. Konflikttraining, Arbeits- u. Lerntechniken, Stress u. Entspannung)
- Unterstützung bei der Praktikumssuche
- Unterstützung bei der Suche nach einem Umschulungsbetrieb

Während der gesamten Zeit erfolgt sozialpädagogische Beratung und Begleitung.
Die Maßnahme ist speziell auf die Herausforderungen und die Suche nach Lösungen für (Allein-) Erziehende ausgerichtet. Dabei gilt ein besonderes Augenmerk auch der Klärung von Lebens- und Motivationslagen, der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und der Organisation der Kinderbetreuung.
Während der Unterrichtszeiten kann im Bedarfsfall Kinderbetreuung sichergestellt werden (z.B. bei Ausfall von Kindergarten oder Schule).

Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Bezirksrathaus in Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Vöcking
Telefon: (0221) 221-22678
Frau Steinfeld
Telefon: (0221) 221-21136
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Von der Schule in den Beruf

MOQI – Motivation, Qualifikation, Integration – Netzwerk für Chancengleichheit und Perspektive

Im Rahmen des Bundesprogramms „ISA – Integration statt Ausgrenzung“ führt die VHS in Kooperation mit der TAS (Tages-und Abendschule Köln), dem Jobcenter Köln und Betrieben der Region das Projekt „MOQI“ für junge Erwachsene von 18 bis 35 Jahren durch.
Durch die Förderung von Motivation, Qualifikation und Chancengleichheit wird die berufliche Integration der jungen Erwachsenen unterstützt. Die individuelle Projektteilnahme ist für max. 12 Monate möglich. Sozialpädagogische Maßnahmen, berufliche Qualifizierungen und betriebliche Arbeitserprobunen dienen dazu, neue Perspektiven zu entwickeln, sich nachhaltig in Beruf und Leben zu integrieren und dauerhafte Ausgrenzung zu verhindern.
Zum Angebot gehören:
- individuelle Beratung und kontinuierliche pädagogische Begleitung
- Kompetenzanalysen
- Entwicklung persönlicher Perspektiven
- Qualifizierungsmodule
- Bewerbungstraining
- praktische Erprobungen in Werkstätten, betriebliche Arbeitserprobungen
- Teilqualifizierungen in unterschiedlichen Bereichen

Die Angebote sind an die Interessen und Ziele der Teilnehmenden angepasst.
Lehrgangsbeginn:
Einstieg jederzeit möglich
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
Volkshochschule Köln im
Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten:
auf Anfrage
Ansprechpartner bei der VHS:
Herr Havenith
Tel.: (0221) 221 23798
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Beruflicher (Wieder)-Einstieg

Schnell zurück in Arbeit (mit innovativen Ansätzen)

Mit dieser Maßnahme werden Menschen, die Arbeitslosengeld I beziehen, bei einer schnellen Rückkehr in den Arbeitsmarkt unterstützt.
Inhalte dieser Maßnahme sind:
- Ausführliche Feststellung der Kompetenzen
- Stärkenanalyse in allen Lebensbereichen
- Gruppenaustausch über Erfahrungen bei bisherigen Bewerbungen
- auf Wunsch Einzelgespräche mit einem kompetenten Coach
- Entwicklung einer beruflichen Perspektive
- Strategien für Bewerbung und den Weg „schnell zurück in Arbeit“.

Die Maßnahme richtet sich an motivierte Menschen, die
- Arbeitslosengeld I beziehen
- max. ca. 3 Monate arbeitslos sind
- sich mit den eigenen Potentialen und dem bisherigen Lebensweg auseinander setzen wollen
- bereit sind, sich auf gruppendynamische Prozesse einzulassen (insb. Nutzung des Austauschs über vorhandene individuelle Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten – unter Begleitung erfahrener Coaches).

Innerhalb von 8 Wochen finden insgesamt 96 Unterrichtsstunden im Gruppenkurs statt, i. d. R. mit 12 Unterrichtsstunden pro Woche, verteilt auf zwei bis drei Tage pro Woche.
Die Entscheidung über eine Teilnahme erfolgt durch die Agentur für Arbeit Köln. Die Maßnahmenteilnahme wird gefördert über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS).
Lehrgangsbeginn:
auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
Volkshochschule Köln im
Handwerkerhof Chorweiler
Athener Ring 3a
50767 Köln
Unterrichtszeiten:
auf Anfrage
Ansprechpartner bei der VHS Köln:
Herr Kallikat
Telefon: (0221) 221-28685
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Stadtteileltern Köln

Das Projekt „Stadtteileltern Köln“ verfolgt seit 1.1.2018 mehrere Ziele in insgesamt drei Projektphasen.
Phase 1 (1.1.2018 bis ca. Mitte Juli 2018):
Erwerbslose Mütter und Väter im Arbeitslosengeld II-Bezug aus insgesamt acht Sozialraumgebieten in Köln werden zu Stadtteileltern qualifiziert, um sozial benachteiligte Gruppen und/oder Familien in prekären Lebenslagen im jeweiligen Stadtteil zu unterstützen und bei Bedarf Brücken zu Hilfsdiensten im Stadtteil zu bauen.
Phase 2 (ca. Mitte Juli 2018 bis Ende 2019):
Während der Praxisphase nehmen die Stadtteileltern Kontakt zu Menschen aus dem jeweiligen Sozialraum auf, unterstützen diese und fungieren gegebenenfalls als Lotsen zu Hilfseinrichtungen beziehungsweise Behörden. Ein Ziel ist es, diesen Personengruppen eine gleichberechtigte Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben sowie eine nachhaltige Integration in Bezug auf Bildung und Arbeit im jeweiligen Sozialraum zu ermöglichen.
Durch die Aktivitäten der Stadtteileltern werden unterschiedliche Communities erreicht und für die Mitwirkung und Beteiligung im Sozialraum gewonnen. Die Grundbildungs- und Erziehungskompetenzen der Eltern werden verbessert, um die Bildungs- und Entwicklungschancen der Kinder zu erhöhen.
Phase 3 (1.1.2020-31.12.2020):
Im Anschluss an die Praxisphase bekommen die Stadtteileltern die Möglichkeit, eine berufsbezogene Anschlussqualifizierung zu erwerben. Zielsetzung des Projekts ist, neben der Qualifizierung von Stadtteileltern als langzeitarbeitslose Personen, vor allem die Verbesserung der Arbeitsmarktchancen und die Überführung vorrangig in den ersten Arbeitsmarkt oder aber in eine Ausbildung.
Die VHS Köln kooperiert dabei mit folgenden Trägern in den Sozialräumen:
- Aktion Nachbarschaft e.V.
- Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
- Christliche Sozialhilfe e.V.
- FIZ. e.V. (Freunde der Interkulturellen Zusammenarbeit)
- Netzwerk e.V. – Soziale Dienste und Ökologische Bildung
- Vingster Treff

Projektevaluation:
Lernende Region – Netzwerk Köln e. V.
Projektleitung:
Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln
Ansprechpartner bei der VHS Köln:
Herr Bergweiler
Telefon: (0221) 221-29812
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Erfolgreich neu durchstarten –Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

Kostenloser Workshop in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie haben in den letzten Jahren Ihre Kinder oder Familienangehörige betreut, und möchten wieder in den Beruf einsteigen? Vielleicht sehen Sie zunächst viele Hürden, oder Ihre Berufsausbildung oder die Berufserfahrung liegt zu lange zurück, um sich zu bewerben? Wie wird Ihre Familie auf Ihre berufliche Entscheidung regieren? In dem Workshop werden diese und andere Fragen aufgegriffen.
Sie erhalten Unterstützung auf dem Weg, aktiv Ihre eigene Strategie für den beruflichen Wiedereinstieg zu entwickeln. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Angebote die Agentur für Arbeit für Sie hat. (Kooperation mit der Agentur für Arbeit Köln)

Termine: Mittwoch, 13.2.2019, 9-12 Uhr
Mittwoch, 26.6.2019, 9-12 Uhr
Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Leitung: Yalda Ahmad-Pour, Stephanie Rohler, Wiedereinstiegsberaterinnen, Agentur für Arbeit Köln
Rückfragen an koeln.wiedereinstieg@arbeitsagentur.de
Preis: Es fallen keine Kosten an.
Anmeldung erforderlich
Teilnehmenden-Zahl: mindestens 6, maximal 16 Personen

Zurück in den Beruf – Informationen für Berufszurückkehrende

Kostenloser Workshop 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 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 erhalten bei der Informationsveranstaltung „Zurück in den Beruf“. Themen wie grundlegende Fragen zum Wiedereinstieg, zur Stellensuche, zum regionalen Arbeitsmarkt und zu den Angeboten der Agentur für Arbeit werden angesprochen. Auch können Sie erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie bei notwendigen Qualifizierungen / Fortbildungen erhalten können. Hinzu kommen Hinweise auf weitere Beratungsmöglichkeiten in Köln.

Termine: Dienstag, 29.1.2019, 9:30-12 Uhr
Dienstag, 7.5.2019, 9:30-12 Uhr
Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
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.

Deutsch und Beruf

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

Spracherwerb ist der Schlüssel zur Integration in die Gesellschaft und in den Arbeitsmarkt.
Der Bund hat daher die berufsbezogene Sprachförderung neu aufgestellt. Es können Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) gemäß § 45a Aufenthaltsgesetz belegt werden, die ab Mitte 2018 die ESF-BAMF berufsbezogene Sprachförderung ganz ersetzt haben.
Die Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) ist ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiter kommen wollen. Sie richtet sich an Personen, die den Integrationskurs absolviert haben oder über Sprachkenntnisse ab dem Niveau B1 verfügen.
Das Ziel des Programms ist die Integration in den ersten Arbeitsmarkt durch die Vermittlung und Erweiterung von Deutschkenntnissen mit Berufsbezug.
Die Kurse schließen mit dem offiziellen telc-Zertifikat auf den verschiedenen Niveaustufen ab.

Wir bieten die folgenden Kurse an:

- Basissprachkurse B2:
  400 UE in ca. 4 Monaten
- Basissprachkurse C1:
  300 UE in ca. 3 Monaten

Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.

Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek
Telefon (0221) 221-24417
Frau Klassen
Telefon (0221) 221-23364
E-Mail: 42-vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Deutsch für den Einzelhandel

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern und sich für eine Tätigkeit / Ausbildung im Einzelhandel vorbereiten und qualifizieren?
In diesem Spezialkurs können Sie Ihre Deutschkenntnisse um wesentliche Aspekte des Berufsfeldes Einzelhandel erweitern.

Das Modul ist geeignet für Personen, die

- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 aufweisen (zwingend erforderlich)
- eine berufliche Tätigkeit / Ausbildung im Einzelhandel anstreben
- ausbildungs-, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind
- Das Modul schließt mit einer internen fachbezogenen Prüfung ab.

Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.

Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek
Telefon: (0221) 221-24417
Frau Klassen
Telefon: (0221) 221-23364
E-Mail: 42-vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Spezialkurs für Gewerbe-Technik (Fachspezifischer Unterricht)

Dieser Spezialkurs erweitert Ihre Deutschkenntnisse um wesentliche Aspekte des Berufsfeldes Einzelhandel und ist auf die konkreten Anforderungen in der Arbeitswelt ausgerichtet.
Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 (zwingend erforderlich) vorweisen
- eine berufliche Tätigkeit/Ausbildung im Einzelhandel anstreben
- ausbildungs-, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind.

Der Kurs schließt mit einer internen fachbezogenen Prüfung ab. Bei bestandener Prüfung wird ein qualifiziertes Teilnahmezertifikat vergeben, auf dem die erworbenen Kompetenzen ausgewiesen sind, die Arbeitgebern vorgelegt werden können. Damit wird der Berufseinstieg erleichtert.

Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.

Spezialkurse Einzelhandel:
300 UE in ca. 3 Monaten
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
Volkshochschule Köln im Bezirksrathaus in Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten:
vormittags von 9-13 Uhr oder nachmittags von 13-17 Uhr.

Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek
Telefon: (0221) 221-24417
Frau Klassen
Telefon: (0221) 221-23364
E-Mail: 42-vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Spezialkurs für Nichtakademische Gesundheitsberufe (zur berufssprachlichen Vorbereitung (B2) im Kontext der Anerkennung von beruflichen Abschlüssen)

Dieses Spezialmodul stellt eine wichtige Grundlage für die Verbesserung der berufsbezogenen Sprachkenntnisse im Kontext von Anerkennungsverfahren beruflicher Abschlüsse für die folgenden nichtakademischen Gesundheitsberufe dar:

- Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und Gesundheits- und Krankenpfleger
- Entbindungspflegerinnen und Entbindungspfleger
- Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

Dieser Spezialkurs ist zudem auf die konkreten Anforderungen in der Arbeitswelt nichtakademischer Gesundheitsberufe ausgerichtet.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die

- Deutschkenntnisse (Deutsch als Zweitsprache) auf dem Niveau B1 vorweisen (zwingend erforderlich)
- in der Antragstellung auf Berufsanerkennung Kinderkrankenpflegerin/Kinderkrankenpfleger, Altenpflegerin/Altenpfleger oder Gesundheits- und Krankenpflegehelferin/Gesundheits- und Krankenpflegehelfer als Referenzberuf angegeben haben
- über eine im Herkunftsland abgeschlossene Ausbildung in den o.g. Berufen verfügen
- ihre Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 (GER) zum Beispiel durch eine zertifizierte Prüfung nachweisen können
- im Rahmen der Anerkennung ihres Berufes beabsichtigen, bei den jeweiligen Landesbehörden einen Antrag auf Anerkennung der Gleichwertigkeit des Berufsabschlusses zu stellen oder dies bereits getan haben
- die Aufnahme einer Tätigkeit in den o.g. Berufen anstreben oder bereits in einem Gesundheitsberuf beschäftigt sind und/oder sich derzeit in einer Anpassungsmaßnahme oder in einer Vorbereitungsmaßnahme auf eine Kenntnisprüfung (Gesundheits- und Krankenpflege, Physiotherapie, Entbindungspflege) befinden und sprachliche Unterstützung für einen erfolgreichen Abschluss benötigen

Der Kurs schließt mit einer internen fachbezogenen Prüfung ab. Bei bestandener Prüfung wird ein qualifiziertes Teilnahmezertifikat vergeben, auf dem die erworbenen Kompetenzen ausgewiesen sind, die Arbeitgebern vorgelegt werden können. Damit wird der Berufseinstieg erleichtert.

Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.

Spezialkurse Nichtakademische Gesundheitsberufe:
300-600 UE in ca. 3-6 Monaten. Das konkrete Kursangebot richtet sich nach der Teilnehmendenstruktur und den konkreten Bedarfen der Kursteilnehmenden.
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Lehrgangsbeginn:
auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
Volkshochschule Köln im Bezirksrathaus in Nippes
Neusser Straße 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten:
Vormittags von 9–13 Uhr oder nachmittags von 13–17 Uhr.
Ansprechpartnerinnen bei der VHS Köln:
Frau Wojaczek
Telefon: (0221) 221-24417
Frau Klassen
Telefon: (0221) 221-23364
E-Mail: 42-vhs-gps@stadt-koeln.de

Basissprachkurse zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen

In Kooperation mit dem Modellprojekt „Early Intervention“ der Arbeitsagentur zur frühzeitigen Arbeitsmarktintegration von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern führt die VHS Köln Sprachkurse für Flüchtlinge mit einer individuell guten (nicht eindeutig geklärten) Bleibeperspektive zugänglich. Diese Sprachkurse schließen somit eine Lücke, da die Zielgruppe keinen Zugang zu den Integrationskursen oder anderen Sprachförderangeboten hat. Ziel ist der Erwerb der Sprachkompetenz (A1 GER).
Die Teilnehmenden werden durch die örtliche Agentur für Arbeit an die VHS Köln zugewiesen.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Handwerkerhof Chorweiler
Athener Ring 3a, 50767 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartnerin bei der VHS Köln:
Frau Steinfeld
Telefon: (0221) 221-21136
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

MobiPro: Ausbildungsbegleitende Sprachförderung im Auftrag der HWK für spanische Auszubildende

Die VHS führt im Auftrag der Handwerkskammer zu Köln „Ausbildungsbegleitende Sprachförderungskurse“ für spanische Auszubildende durch. Die Teilnehmenden sind im Rahmen des Bundesprogramms MobiPro-EU nach Deutschland gekommen, um hier eine Ausbildung zu absolvieren. Neben der Ausbildung im Betrieb und dem Berufsschulunterricht erhalten die Auszubildenden Sprachunterricht, der einmal wöchentlich in der VHS stattfindet. Ziel ist die Verbesserung der Sprachkompetenz, um den Anforderungen des Ausbildungs- und Arbeitslebens besser gerecht werden zu können und die Abschlussprüfungen vor der HWK erfolgreich abzuschließen. Die Kurse schließen mit der offiziellen Prüfung telc „Zertifikat Deutsch“ auf verschiedenen Niveaustufen ab.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
auf Anfrage
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartner bei der VHS Köln:
Herr Havenith
Telefon: (0221) 221-23798
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Beratung zur Weiterbildung und zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen

Der Programmbereich „Qualifizierung und Beschäftigungsförderung“ bietet mehrere Beratungen zur Weiterbildung und zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikation an. Die konkreten Fördervoraussetzungen klären wir gerne mit Ihnen im persönlichen Gespräch (s.u. Kontaktdaten für die Beratungen).

Bildungsprämienberatung

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die unter bestimmten Bedingungen eine finanzielle Förderung von berufsbezogenen Weiterbildungen unabhängig vom Arbeitgeber erhalten möchten. Das Bundesprogramm Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.

Beratung zum Bildungsscheck NRW / individuell und für Betriebe

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS) fördert in NRW in Verbindung mit dem Europäischen Sozialfonds berufliche Weiterbildungen von Beschäftigten und Berufsrückkehrenden unter bestimmten aktualisierten Bedingungen. Mit dem Bildungsscheck NRW erhalten Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Betriebe einen Zuschuss zu den Weiterbildungskosten.

Beratung zur beruflichen Entwicklung

Das Förderprogramm des Landes NRW bietet Beschäftigten und Berufsrückkehrenden in NRW die Möglichkeit, sich kostenfrei beraten zu lassen. Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen.

Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen

Die Beratungsstelle zur beruflichen Entwicklung in der VHS Köln hat sich auf die Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen spezialisiert. Ratsuchende erfahren in der Beratung, ob eine berufliche Anerkennung möglich oder überhaupt notwendig ist. Es erfolgt eine Unterstützung bei der Antragstellung sowie im Anerkennungsverfahren. Die berufliche Anerkennung im Ausland erworbener Berufs- und Bildungsabschlüsse kann die beruflichen Chancen erhöhen.

Beratungstermine: auf Anfrage
Beratungsort:
VHS Köln im KOMED
Im Mediapark 7, 50670 Köln
Ansprechpartnerin für die Beratungen bei der VHS Köln:
Frau Bijerch
Telefon: (0221) 221-23999
E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Bildung.

Bildung entscheidet in hohem Maß über Teilhabe und Lebenschancen. Deshalb engagieren wir uns in Köln und Bonn für Bildung und Ausbildung – beispielsweise für Initiativen zur bilingualen Erziehung oder Leseförderung sowie für zahlreiche Kunst- und Musikprojekte. Jedes Jahr fördern wir rund 300 Bildungsprojekte.

Wenn's um Geld geht
Sparkasse KölnBonn

Stichwortverzeichnis

A

Abenteuer Malerei 127
Ab ins Grüne. 113
Abmeldung 16
Absehkurs 180
Abwasserreinigung 110
A cappella 103
Access 253, 254
Acrylmalerei. 124
Acrylmalerei: 68er Pop und Collage. . . 125
Adobe Creative Cloud 258
Adobe Lightroom 256
Adobe Premiere Pro 261
Afrikanisches Trommeln 150
Afro Contemporary Dance 162
Afro-Cubanisches Trommeln 150
Afro Fusion Dance. 162
Afternoon Tea 108
After Work Wanderung. 113
Akt- und Portraitzeichnen 121
Aktzeichnen 121
Altgriechisch 220
Analysis für Abiturienten 312
Andreas Gursky 111
Android 236
Anekdötchen und Histörchen 107
Anerkennung im Ausland
erworbener Berufsqualifikationen. . . . 326
Angebote
„älter und aktiv“ 89ff, 231
Angebote für Alleinerziehende 322
Animate 35
Animate Europe. 35
Animation und Malerei
in Virtueller Realität (VR) 283
Apple. 238
AppleTV 240
Aquarellmalerei 123
Arabisch 223
Arbeitsmarktintegration
von Flüchtlingen 325
Arbeit und Leben 32
Armenisch 224
Art Clay Silver ®. 132
Assemblage Collage Frottage 126
Assessment-Center-Training 299, 300
Atelier Mölders 131
Audacity 262
Audiobearbeitung 262
Äußeren Grüngürtel 114
Ausstellungen 103
Autismus. 30
Autobiographisches Schreiben. 172
Autorenforum 171
Autorenhandwerkskoffer. 172
Available Light. 142
AWB Abfallwirtschafts-
betriebe Köln GmbH 109

B

Ballett 162
Barock trifft Natur 115
Barrierefreie Kommunikation 274
BASIC Kurs von Betty Edward 120
Basics Existenzgründung 297
Basteln. 115
Bauhaus 11, 112
Behinderung. 16
Belgisches Viertel 110
Beratung. 16, 286
Beratung Englisch. 183
Beratung zur Weiterbildung 326
Berechnungen & Darstellungen zur
Statistik und Wahrscheinlichkeit. 312
Beruflicher Schriftverkehr Crashkurs . . 181
Beruflicher (Wieder)-Einstieg 323
Berufsbezogene
Deutschsprachförderung. 325, 324
Berufsorientierung 298
Besondere Veranstaltungen 100, 118
Betrieben über die Schulter geschaut. . 108
Betriebliche Einzelumschulung 322
Betriebswirtschaft 305
Bewegungsimprovisation 163
Bewerbungstraining 298
Bierkultur 116
Bildbearbeitung. 256, 258
Bildhauerei 134
Bildkomposition. 140
Bildungsscheck NRW 18
Bildungs- und Kompetenzberatung . . . 288
Bildungsurlaub 17, 118
Blade Runner 117
Bleistift 122
Blended Learning 272
Blender – Eine Einführung
in die 3D-Grafik 258
Blitzfotografie. 143
Blockflöte 150
Blühende Wildsträucher 114
Bollywood 165
Books on Demand 172
Bösendorfer 102
Botanische Wanderung. 44ff, 114
Brasilianisch 215
Brasilianische Gitarre 155
Brexit. 35
Briefzentrum Köln-Ost 109
Brujas de Colonia 112
Brüssel 116
Buchbinden 132
Buchführung 297
Bühne 168
Buntsandsteinwelt 114
Büro 286
Büropraxis 305
Büro- und Arbeitsorganisation. 305
Business Class 185

C

C# 270
C++. 269
CAD – Computer Aided Design 256
Cajón. 151
Cambridge Business English 193
Cambridge Certificates. 183
Cambridge English Exams 194
Cambridge General English 193
Cha Cha Cha, Rumba
und Co. als Line Dance 161
Changemanagement 302
Chinesisch 225
Chor art&weise 102
Christopher Street Day 36
Coaching 286
Cologne 29
Comic und Manga zeichnen 122
Community Reporter 283
Countrymusik 165
Crashkurs Zeichnen 119
Crossmedia 277
Cubase. 262
Cyber-Mobbing 33

D

Dance Now! Workshoptag 155
DanceYoga 156
Dänisch 217
Das ABC des Nähens 135
Datenbanken 253
Datenschutz. 17
DELE – Prüfungen 214
Demokratie 29
Deutsch 182
Deutsche Gebärdensprache 179
Deutsch für Deutschsprachige. 180
Deutsch intensiv für den Beruf. 181
Deutsch und Beruf 324
Deutzer Rheinboulevard 105
Diagramme 248
DICHYK. 110
Didgeridoo 151
Die VHS-Band 12
Digital Corner 25
DIGITAL CORNER 284
Digitale Bildbearbeitung 146, 259
digitale Fototechnik 140
Digitale Kompetenz. 283
Digitales Fotografieren. 139
Digitales Malen 126
Discofox 157, 158
Drehbuchschreiben. 280
Drehpause. 130
Dropbox 240
Drucken 126
Drupal 265
Dunkelkammerarbeit 138

E

E-Books . . . 172
EDV / Multimedia . . . 231
Effektives Personalmanagement. . . . 303
Ehrenamt . . . 32
Einbürgerungstests . . . 183
Einführung in den 3D-Druck . . . 258
Einzelumschulung. . . . 322
E-Learning . . . 173
Elevator Pitch . . . 292
Empowerment . . . 31
Englisch – Info und Beratung. . . . 183
Englisch online . . . 183
English . . . 193
English A2 . . . 187
English B1 . . . 188
English B1Plus . . . 190
English B2 . . . 192
English B2Plus . . . 192
English – Business Class. . . . 184
English C1/C2 . . . 193
Erfolgreich bei eBay verkaufen! . . . 240
Erinnerungskultur . . . 29
Ermäßigungen. . . . 16
Erste Schritte am PC . . . 233
Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) . . . 320
Erziehende im Aufbruch . . . 322
Europa aktuell. . . . 35
Europäischen Agentur für Flugsicherheit (EASA) . . . 109
Europäischen Parlament . . . 116
Evernote . . . 243
Excel . . . 245, 247, 248
Excelsior Hotel Ernst . . . 108
Existenzgründung. . . . 297
Exkursionen . . . 104
Experimentalchor. . . . 148
Experimentelle Portraitfotografie . . . 145
Experimentierfreudige Mischtechnik . . 125

F

Facebook . . . 241
Fachkraft Lohn und Gehalt . . . 305
Fake News . . . 10
Familientanz. . . . 156
Färberwaid . . . 114
Faszination Ton . . . 130
Feder. . . . 124
Felix Reuter . . . 110
feministisches . . . 29
Feng Shui . . . 105
Ferdinand Franz Wallraf . . . 107
FerienCamp-Messe 2019 . . . 34
Ferienkurs Nähen . . . 135
Ferien-Power-Fototage . . . 143
Fernsehen . . . 280
Film . . . 280
Film- und Videoproduktion. . . . 280
Finanzbuchhalter VHS . . . 305
Finanz- und Rechnungswesen . . . 305
Finnisch . . . 218
Firmenschulungen . . . 313
Flöte . . . 151
Flüchtlingsarbeit . . . 30, 31
Flutesisters . . . 149
Fortbildung für Lehrende. . . . 318
Fotobuchgestaltung . . . 138
Fotoexkursionen . . . 144
Fotografie . . . 137
Fotografischer Spaziergang . . . 144
Fototechnik . . . 140
Franzosenzeit in Köln . . . 106
Französisch . . . 195
Freie Malerei. . . . 129
Freihandzeichnen . . . 122
Freiwilligendienst . . . 32
Fremdsprachige Führungen . . . 111
Friedhöfe . . . 107
Frühlingsblüher . . . 113
Führungen . . . 104
Führungskräftetraining . . . 302
Führungskräftetrainings . . . 300
Fünf-Brücken-Wanderung . . . 115
Fusion Oriental – Show . . . 100, 155

G

GarageBand . . . 262
Gebärdensprache . . . 179
Gefässe aufbauen und Drehen. . . . 130
General English . . . 186
Gesang. . . . 148
Geschäftsgrafiken. . . . 255
Geschichte hautnah . . . 116
Geschlechter-Verständnis . . . 29
Gesprächsführung . . . 291, 319
Gestüt Röttgen . . . 42, 113
Gesundheitscoaching. . . . 287
Gewerbe-Technik . . . 324
Gimp – Digitale Bildbearbeitung. . . . 257
Gitarre . . . 152, 153
Gitarrenbau . . . 110
Glauben in Köln . . . 107
Goethe-Gesellschaft . . . 100
Google . . . 241
Google Ads und Bing . . . 266
Grafik. . . . 256
Grammatik. . . . 180, 181
Grundlagen der Musik . . . 146
Grundlagen PC, Betriebssystem Windows. . . . 231
Gruppenleben. . . . 112

H

Hands on Logic (Mac). . . . 262
Handykamera . . . 137
Haus der Geschichte . . . 116
Hebräisch . . . 223
Heilpflanzen . . . 116
Heimat. . . . 11
Heimat 2052 . . . 33
Heimische Heilpflanzen. . . . 114
helpage e.V. . . . 103
Hindi . . . 227
Hinter den Kulissen . . . 111
Hippodom und Regenwald. . . . 112
Historisches Köln . . . 106
Hochschulmathematik . . . 312
Hochwasserschutz . . . 110
Holz . . . 132
Holzbildhauerei . . . 132
Homosexuellen-Bewegung. . . . 36
Hörgeschädigte . . . 180
Hotel im Wasserturm . . . 108, 110
HTML / HTML 5 . . . 264
HUNDERT JAHRE VHS KÖLN. . . . 117

I

IDAHOBIT . . . 30
Illustrationen . . . 260
Illustrator . . . 260
Improvisationstheater . . . 168
InDesign . . . 259
Indianische Flöte . . . 152
Information . . . 16
Infotheke . . . 15
Inklusion . . . 156
Inkscape und Scribus . . . 257
Instagram . . . 25
Integration . . . 323
Integrationskurse . . . 182
Intensiv-Workshop für achtsames Hören . . . 148
Internationaler Comic-Wettbewerb . . . 35
Internationale Verantwortung. . . . 36
Internet . . . 240
Intuitiv Malen . . . 129
iPhone/iPad . . . 238
iPhone/iPad/Mac . . . 262
Italienisch . . . 200
iTunes . . . 240

J

Jahresschreibwerkstatt . . . 173
Japanisch . . . 226
Java . . . 270
Javascript . . . 273
Jazz Dance. . . . 162
Jazzharmonielehre . . . 147
Jazz/Pop/Gospel Chor . . . 148
Jeff Wall . . . 111
Jimdo. . . . 265
Jive . . . 157
Joomla . . . 265
Journalismus. . . . 279
jüdische Köln . . . 106
Jüdische Liberale Gemeinde . . . 107
Jüdischer Friedhof. . . . 108

K

KABARETT A-Z . . . 111, 168
Kaffeeröstere . . . 108
Kalligraphie . . . 129
Kanufahrt . . . 114
Kanzlerbungalow . . . 116
Kaufmännisches Aufbauwissen . . . 310
Kaufmännisches Grundwissen . . . 309
Keramik . . . 130
Kindertanz. . . . 156
Kioskspaziergänge . . . 105
Klärwerk Stammheim. . . . 110
Klassische Gitarre . . . 102, 152

Klavier 149
Klein Tokio am Rhein 116
Klöppeln 134, 137
Kölner 106
Kölner Dom 107
Kölner Kirchen. 107
Kölner Künstler Theater (KKT) 111, 167
Kölner Sprachfest 2019. 34
Kölner Stadtgrün 115
Kölner Wohnprojektetag 2019. 34
Kölner Zoo. 112
Köln konkret. 34
KölnKontakt 31
Kommunikation 252, 286, 292,
. . . . . 303, 314, 319
Kommunikationstraining 32, 290
Konfliktkommunikation. 296
Konfliktkompetenz 314
Konfliktmanagement 296
Konfliktprävention 32
Königsforst 115
Konzerte. 101
Koreanisch. 227
Körpersprache. 291, 292
Körperwahrnehmung. 163
Kreative Pause. 118
Kreativer Kindertanz 156
kreativer Klick 141
Kreativer Tanz 163
Kreatives Arbeiten mit Ton. 130
Kreatives Ehrenfeld 104
Kroatisch. 222
Kundenzentrum. 15
Kunibertsviertel. 104
Kunst-Handwerk. 110
Künstlerische Fotografie 141
Künstlerisches Köln 110
Künstlerische Studiengänge 118
Kunst- und Kulturgeschichte 117
Kurdisch 225
Kurzgeschichten schreiben. 173
KVB-Leitstelle in Braunsfeld 109
KwaWazee. 103

L

Landschaftsfotografie 137
Landschaftsmalerei. 124
Langsamer Walzer 157
Langzeitbelichtung 142
Latein 219
Layout 256, 259
Leadership. 303
Lean Management – 300
Lean – Prozessverbesserung
und Wertstromanalyse 301
Leben am Fluss 105
Leben in Europa. 34
Lebensraum Wasser. 113
Lehrerfortbildungen 316
Leichte Sprache 99, 274
Leitbild. 13
Lernen 4.0 320
LESEMENTOR Köln. 99
Lesen und Schreiben 180
Let´s talk about Sex. 290
Lieder aus 100 Jahren 154
Life/Work Planning für Frauen 298
Lightroom 12, 137
Line Dance. 161, 165
Linie 1. Das Musical 12, 164
Linolschnitt 127
Linolschnitt/ Linoldruck. 127
Linux 267
Literatur 104, 170
Literaturfestival 29
Literaturspaziergänge 104
Lyrik 171

M

Mac und mehr. 239
Makrofotografie. 142
Malen 118, 123
Malerei auf Seide 128
Maltechniken der Neuzeit 124
Mal-Zeit 124
Mamma Mia! 164
Management 286
Mappenerstellung 118, 121
Marketing 274
Mathematik 311
Mathematisches Datenmanagement . . 312
Medien. 274
Medienkompetenz 283
Medienproduktion 256
Meisterkurs Gesang: 101
Melaten 108
Melatenfriedhof. 107
Microcontroller 269
Mindestteilnahmezahl 16
Mitwirkung 17
Mobile Musik-Apps 147
MobiPro: Ausbildungsbegleitende
Sprachförderung 325
Modellieren nach Modell. 131
Modern Dance 162
Moderne Landwirtschaft. 114
Modern Jazz Dance 162
MOQI – Motivation, Qualifikation 323
Morgenmaler 129
Mosaik 132
Mosaikwerkstatt 132
MS Visio 315
Müller 144
Mundharmonika. 150
Museum für Angewandte Kunst 112
Musical. 163, 164
Musical Dance. 163
Musik. 146, 147
Musiklehre. 146
Musikmachen-ein Praxisworkshop. . 12, 147
Musikproduktion 262
Musiksoftware. 262

N

Nähen 134, 135
Naturmaterialien 115
Neugriechisch. 220
Niederländisch 216
Norwegisch 217
Notenlehre 146

O

Offener Meisterkurs 101
Office (Fit fürs Büro) 242
Office Tools 243
Ölmalerei 123, 126
Ölpastellkreiden 127
OneNote 2016 243
Online Marketing 241
Online-Schreibwerkstatt 173
Online-Speicher mit Magentacloud . . . 241
Online texten 274
Oper 146
Orchester 147
Organisationsentwicklung 301
Orgelbauwerkstatt 109
Orientalischer Tanz 164
Oriental Moves 164
Outlook 252
Outlook-Alltag. 253
Ozobo 268
Ozobot. 12

P

Paartanz 156
Palliativ 30
Papier 134
Papierskulpturen 134
Pastellkreide. 126
Patente und Patentrecherchen 298
Pathologie. 11
Percussion 150
Percussionprojekt. 151
Persisch 224
Personalabrechnung 305
Personalmanagement 300
PHOTOMATIX PRO. 257
Photoshop 146, 259
Photoshop Elements 256
Photowalk 143
PHP. 273
piano & lunch 101
Picasso. 111
Picasso bis Gauguin. 127
Pierre Hermé 108
Pinsel. 124
Pivot-Tabellen 248
Politik allgemein 29
Politische Jugendbildung. 33
Polnisch 222
Polynesische Tänze 165
Portrait-Fotografie 137, 142, 144, 145
Portraitzeichnen 120, 121
Portugiesisch 215
Porzellan. 131, 132
Porzellanmalerei 132
PowerPoint 251, 252

Präsentationen 250
Präsentation und Moderation 295
PR-Berater VHS 275
PrestaShop 267
ProfilPASS 316
Programmiersprachen 268
Programmierung 268
Projekt aktiv-S – Grundbildung stärken . 181
Projekt Babellos 31
Projekte 99
Projektmanagement 255
Projekt- und
Veranstaltungsmanagement 304
PR und Social Media 280
Public Relations 274
Python 270

Q

Qualifizierung 99
Qualifizierung und
Beschäftigungsförderung 322
Quer durch Kölner Veedel 104
Querflöte 149
Quickstep 157

R

Rassismus 30
Rathauses 106
RAW-Konvertierung 257
Realistisches Zeichnen 122
Rechtschreibung 180, 181
Rechtspopulismus 30
RED POINT SAX QUARTET 102
Re-Education 10
Reisefotos 142
Rheinischen Industriekultur 33, 144
Rheinsteig 114
Rhetorik 290, 291, 292
Romanwerkstatt 171
Rumänisch 216
Rumba 157
Rund um‘s Holz 132
Russisch 221

S

Safe Space 31
Salsa 158, 159
Salsa als Line Dance 161
Samba 157
Schach 117
Schamong Kaffee 108
Schanzenviertel 105
Schmuck 132
Schmuckgestaltung 133
Schnittvariationen 135
Schreibsalon 172
Schreibwellness für Frauen 170
Schreibwerkstatt 171
Schreibwerkstätten 170
Schwedisch 217
Scottish Country Dance 166
Seidenmalerei 134
Selbstmarketing und
Selbstsicherheit 290
Selbstportraits 137, 141
Selbst publizieren 172
Self-Publishing 275
Senatshotel 106
Serienbriefe 245
Severinsviertel 110
Shell Rheinland Raffinerie 108
Short Cuts, Long Stories 141
Sinfonieorchester 103, 147
Singer/Songwriter Workshop 155
SingUp-Einsteigerchor 148
Sketchnoting 296
skizzieren lernen 119
Social Media 240, 241, 277
Softskills 303
Solotänze 160
Somatische Bewegung 163
Sommer-Akademie 118
Sommerferien Kompaktkurs
„Videoproduktion + Videoschnitt 281
Sommerwanderung 115
Songbegleitung 153
Soul Stories 300
Sound&Groove 148
Spachteltechnik 124
Spanisch 205
Spanischer Bau 106
Spanisch für den Urlaub 206
Spanisch-Prüfungen 214
Spezialkurs für
Nichtakademische Gesundheitsberufe . 325
Spinnen am Spinnrad 137
Sprachförderung 324
Sprechtraining 166, 293
SQL 254
Stadtbild Köln 141
Stadtteileltern Köln 323
Standard und Latein 156
Stein 134
Steinbildhauerei 134
Steinpapier 127
Sticken 136
Stillleben 129
Stimmbildung 166
STIMMBILDUNG 149
Storytelling 280
Streetart 110
Street Art Foto Tour 110
Street Photography 143
Stressbewältigung 118
Suchmaschinenoptimierung (SEO) 267
Südfriedhof 108
Südstadt 104
Supervision und Training 286
Synagogen-Gemeinde Köln 107

T

Tabellenkalkulation 245
Tango 157
Tango Argentino 158
Tanz 155, 156
Tänze der 40er, 50er und 60er Jahre . . 159
Tanzfolklore 165
Tanztheater 163
Tanzworkshop 12
Tastschreiben am PC 241
Taubenbrunnen 107
Teamentwicklung 300
Teamführung und -entwicklung 303
Textiles Gestalten 134
Textiles Kunsthandwerk 134
Textverarbeitung 244
Textwerkstatt Kinderbuch 171
Thailändisch 226
Theater 166
Theater der Keller 111, 167
Theaterszene Köln 167
Therapie 30
Tierbeschäftigung im Kölner Zoo 112
Tierisch Köln 112
Tier-Portraits 122
Ton 130, 134
Tonsystem 146
Ton- und Speckstein 134
Tour de France per Auto 34
Touren 113
Train the Trainer 318
TRIBUTE TO JON 102
Trickfilm-Workshop 283
Trommeln 150
Tropenfeeling 112
Tschechisch 222
Tuchfabrik 144
Türkisch 218
Tusche 124
Twitter 241
Typo 3 264

U

Über Kölns Stadtgrenzen hinaus 116
Ukulele 155
Ungarisch 218
Unternehmenskultur 301
Update Internet 240
Urban Dance 164
urbane Radtour 115
Urban-Kizomba 164
Urban Sketching 122

V

VBA Access 254
VBA Excel 250
Veedel 104
Veranstaltungsreihe Computertechnik
„Ein Blick hinter die Kulissen“ 234
VHS-Band 103, 147
VHS-Chor 148
Video 280
Videokonzeption 281
Videoschnitt 260, 261
Vino in Colonia 105
Violine 150
Visualisieren 255, 295
Visualisieren mit
Excel und PowerPoint 243

W

Wahner Heide 113
Wallraf-Richartz-Museum. 112
Walzer 157
Wanderungen 113
Webdesigntools/
Webseitenoptimierung. 266
Webdesign und -programmierung. . . . 263
Wechsel 16
We Go Business 297
Werkstattvorspiel. 102
Widerrufsbelehrung
bei Fernabsatzgeschäften 16
Wiedereinstieg nach einer Familienzeit 324
Wildgemüse 113
Windows Netzwerke 267
Wirtschaft 286
Women go Business –
Existenzgründung für Frauen 297
Wordpress 263
Workshop Fotografie 137
World Café. 34

Z

Zaza 225
Zeichensetzung 181
Zeichnen. 118, 119, 120
Zeichnen und Malen 122
Zeichnerische Grundtechniken 120
Zeitmanagement 305
Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10 . . 311
Zumba 160
Zuschneiden. 134, 135

Impressum

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin
Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Fotos:
Rudolf und Christine Meier,
Norman M. Zey, Achim Meier,
Wolfgang Wieneritsch,
Michael Schulze, Hans Cox,
Panthermedia, Pixabay

Fotos der Mitarbeitenden:
Studio157.info,
Fotografenmeister Thomas Ahrendt
Dellbrücker Hauptstr. 157, 51069 Köln

Titelbild:
© Zebra Werbeagentur GmbH, Köln

Illustrationen:
Norman M. Zey

Anzeigen-Marketing:
Media-Agentur Schirmer GmbH, Bonn
(info@schirmer-koeln.de)

Satz, Litho und Produktion:
cmxKonzepte GmbH & Co. KG
(www.cmxkonzepte.de)
Jens Krebs Ltd. (www.jens-krebs.com)

Druck:
RHEINPFALZ, Verlag und Druckerei
GmbH, Ludwigshafen
Diese Ausgabe wurde auf 100%
Recycling-Papier gedruckt.
13/42/30.000/7.2016

Inserentenverzeichnis

Artservice 121
AWB Abfallwirtschafts-
betriebe Köln 109
Basteln-Creativ & Karneval-Party 123
Bläserforum Blasinstrumente 149
Currenta 66
Kontaktstelle Kindertagespflege 322
Museum Schnütgen 117
NORDICA 217
Privat-Brauerei Heinrich Reissdorf U4
Rautenstrauch-Joest-Museum 228
Sparkasse KölnBonn 326
Stadtentwässerungsbetriebe Köln 227
RheinEnergie 26
Stiftung Schloss Dyck 106
WDR 174

Auszug aus der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln vom 23.06.2015

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 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.
2. 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.
3. Ermäßigungen gelten nicht für Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Prüfungen.
4. 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) Entgeltnachlässe
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 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 Erreichens einer 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(1) 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 Kursbeginn (Wegzug, geänderte Arbeitszeiten, Erkrankung des Kursteilnehmers) wird ein Stornierungsentgelt in Höhe von 5,00 € erhoben.

(3) Nach Beginn 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 €.

§ 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 auf besondere 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.de sowie als Aushang im VHS-Kundenzentrum.

Anmeldung (für 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@stadt-koeln.de

Persönliche Anmeldung:
Kundenzentrum **(Raum 123)**
im Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

Öffnungszeiten:
Mo/Di 9 - 16 Uhr, Do 9 - 19 Uhr
(in den Schulferien bis 17 Uhr)
Mi/Fr geschlossen

VHS

Kursteilnehmer/in

☐ weiblich ☐ männlich

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ | Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

E-Mail _____ Geburtsdatum _____

Kontoinhaber/in | Anmeldende/r

Nur ausfüllen, wenn abweichend vom Kursteilnehmer

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ | Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Kontoverbindung

IBAN _____

Verbindliche Anmeldung | Bankeinzugsermächtigung

Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet mich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

☐ Ich zahle bar bei Anmeldung im Kundenzentrum.

☐ 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 Kundenzentrum aus, ist auf unserer Webseite www.vhs-koeln.de einzusehen und ist im 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 _____ Nachname und Vorname (Blockschrift) _____ Unterschrift _____

Gewünschte Veranstaltungen im Semester _____

Veranstaltungsnummer	Veranstaltungstitel	Euro
☐ – ☐☐☐☐☐☐		
☐ – ☐☐☐☐☐☐		

Antrag auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts

Die entsprechende Bescheinigung ist beigefügt.
Zusätzliche Kosten wie Materialumlagen, Modellgelder, Scripte, Prüfungsgebühren etc. können nicht ermäßigt werden.

25 %

☐ Bundesfreiwilligendienst
☐ Auszubildende
☐ Schüler, Studierende
☐ Au-Pair Beschäftigung (in Deutschland)

45 %

☐ laufende Leistung nach SGB II oder vergleichbare Leistung
☐ Köln-Pass oder vergleichbarer Sozialpass
☐ Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit einem Behinderungsgrad von 100 % oder einem >>B<< im Schwerbehindertenausweis. Sofern der Buchstabe >>B<< im Schwerbehindertenausweis vermerkt ist, ist die Teilnahme für eine Begleitperson kostenlos.

Bei Kursteilnehmenden, die gegenüber Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgeltes aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen haben, entfällt die Ermäßigung.

Wird von der VHS ausgefüllt.

Anmeldung / Bearbeitung durch _____ Datum _____ Beratung erfolgte durch _____

Volkshochschule Köln
Im Mediapark 7
50670 Köln
Fax: (0221) 221-6569297

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin
Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadtkasse Köln, Zahlungen zu unten genannten Kassenzeichen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse Köln auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Kreditinstitute sehen zwingend eine Vorabankündigung jedes Lastschrifteinzuges vor. Ich bin damit einverstanden, wenn mir diese Ankündigung bis 1 Tag vor Lastschrift zugeht. Die Last-schrifteinzugsermächtigung gilt für wiederkehrende Belastungen.

Die Abbuchungen der VHS Köln erfolgen in der Regel 4 Wochen nach Veranstaltungsbeginn, immer zum 1. oder 15. eines Monats.

Hinweis:
Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, der Belastung widersprechen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

☐ Diese Lastschrifteinzugsermächtigung gilt nicht für eventuell vorhandene Rückstände.
(ggf. bitte ankreuzen)

Hinweis zum Datenschutz:

☐ Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß Datenschutzgrundverordnung zu. Ich kann diese Einwilligung jederzeit schriftlich widerrufen. Die DSGVO hängt im Kundenzentrum aus, ist auf unserer Webseite www.vhs-koeln.de einzusehen und ist im Programmheft abgedruckt.

Zahlungspflichtige / Zahlungspflichtiger

Name:	
Straße und Hausnummer:	
Postleitzahl und Ort:	
IBAN Kontoinhaberin / Kontoinhaber:	

Kontoinhaberin / Kontoinhaber (nur ausfüllen, falls abweichend von der / dem Zahlungspflichtigen)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
Postleitzahl und Ort:	
IBAN Kontoinhaberin / Kontoinhaber:	

Zahlungsempfänger: **Stadtkasse Köln, Athener Ring 4, 50765 Köln**
Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE6802100000076733**

(Dieses Feld wird seitens der VHS für Sie ausgefüllt)

Kassenzeichen: ☐ ☐ ☐.☐ ☐ ☐.☐ ☐ ☐.☐ ☐ ☐

VHS

Das Kassenzeichen ist gleichzeitig die Mandatsreferenznummer.

Ort und Datum: ***X***	Unterschrift der Kontoinhaberin / des Kontoinhabers: ***X***

(Bei Firmen ist zusätzlich der Firmenstempel erforderlich)