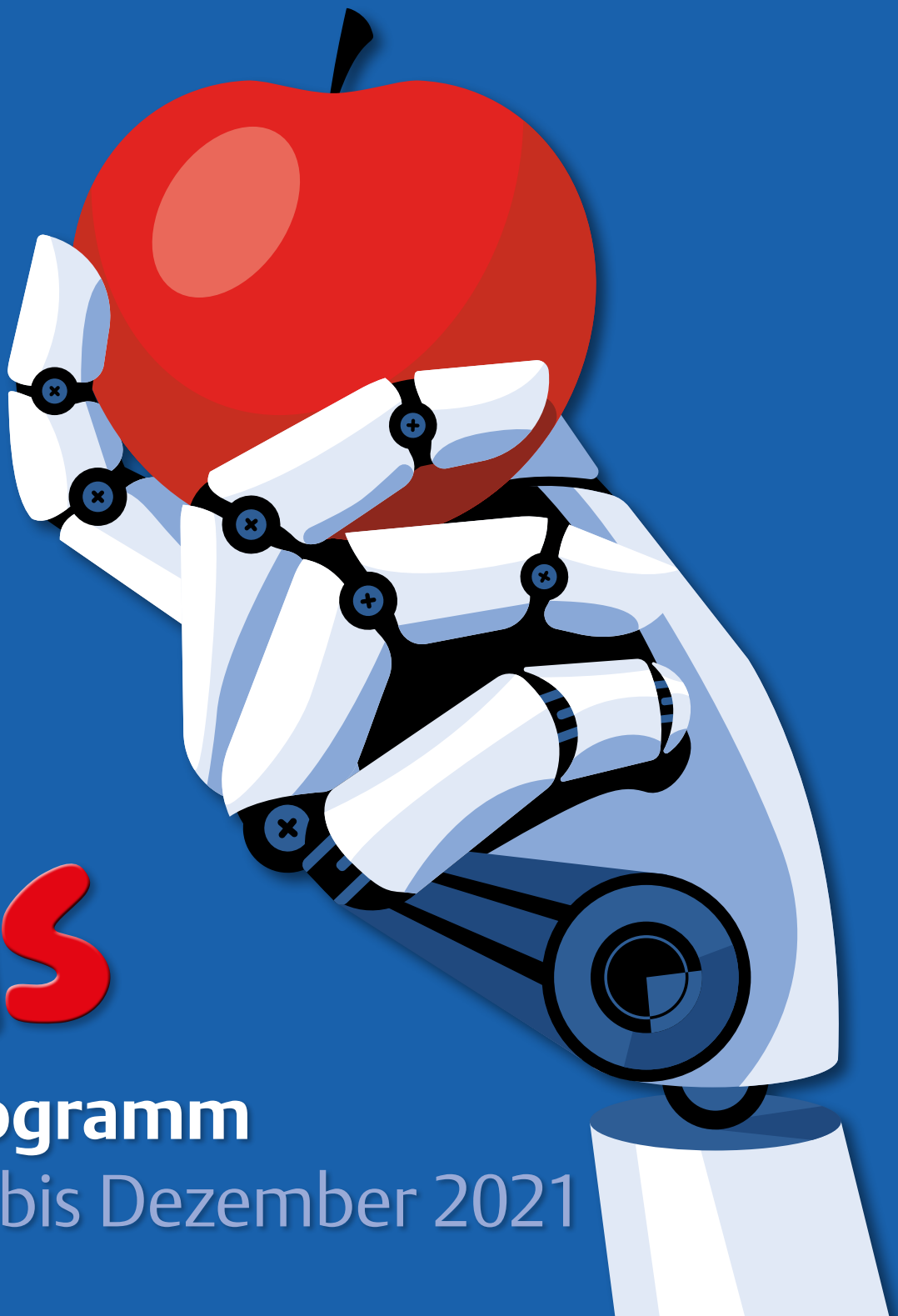
Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

Wissenschaf(f)t Zukunft



VHS

Das Programm

August bis Dezember 2021

WDR 5

ECHTE TIEFE

BRAUCHT MEHR ALS SCHLAGWORTE

Wir sind deins.
ARD

RADIO MIT TIEFGANG.

Inhalt

Grußwort 2
Vorwort. 3
Leitbild | Qualität. 4
Infotheke | Kundenzentrum 6
Informationen für Sie 7
Standorte der VHS Köln 9
Jubiläen unserer Dozent*innen 12
VHS und Inklusion. 13
VHS im Veedel – bei Ihnen vor Ort 16
Digital lernen bei der VHS Köln 16
Digital Corner 17
Jahresthema „Wissen*schaf(f)t*“ 18
Jubiläum: 1700 Jahre jüdisches Leben . . 19
Inserentenverzeichnis, Impressum 309
Stichwortverzeichnis 310
Anmeldeformulare 311
AGB und Datenschutz 312

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
- Jahresthema „Wissenschaf(f)t“
- Exkursionen
- Veranstaltung in den Sommerferien
- Behindertengerechter Zugang
- Digitale Veranstaltung in der vhs.cloud
- 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland
- Veranstaltung findet komplett online statt
- Kombiangebot: Online und vor Ort
- Hybrid – Teilnahme sowohl vor Ort als auch online
- Live-Streaming-Veranstaltung
- Wechsel von Präsenz zu online möglich

B Die Veranstaltung ist beratungspflichtig. Kontaktdaten finden Sie zu Beginn des jeweiligen Programmbereichs.
BU Anerkannter Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Detaillierte Informationen siehe Seite 10.
WE Wochenendveranstaltung (Samstag und/oder Sonntag)
★ Keine Anmeldung erforderlich. Eintrittskarten erhalten Sie an der Tages- oder Abendkasse.
S Seminarunterlagen (Skript, Arbeitsblätter) und sonstige Sachkosten sind im Entgelt enthalten. Diese sind von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.
→● Treffpunkt

Mensch Gesellschaft Politik 21
Gesundheit 76
Kunst Kultur Kreativität 102
Sprachen 150
Berufliche Bildung / EDV 198
Train The Trainer 297
Bildungspartner Schule 300
Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 303

Grußwort

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

mit dem Begriff „Wissenschaf(f)t“ ist das Motto des diesjährigen Programms der Volkshochschule Köln überschrieben. Aktueller und treffender könnte es kaum sein. Denn selten zuvor waren die Wissenschaften in der öffentlichen Debatte so präsent. Und selten zuvor wurde so deutlich, was Wissen schafft: Durch Wissen konnten wir Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehens treffen. Durch Wissen konnten wir unseren Alltag mit dem Blick auf neue Risiken anpassen. Durch Wissen wurde die Herstellung eines Impfstoffes möglich, um die Pandemie zu beenden.

Die Wissenschaften haben Hochkonjunktur. Und das freut mich als Oberbürgermeisterin einer Stadt, in der Forschung und Bildung seit jeher einen hohen Stellenwert haben. Ugur Sahin – einer der Gründer von Biontech – ist dafür das jüngste Beispiel. Er studierte an der Universität zu Köln und hat wesentlichen Anteil an der Entwicklung eines Corona-Impfstoffes.

Für Forscher wie ihn gilt: Lernen geht immer! Und diesen Anspruch hat auch die VHS Köln als verlässliche Partnerin in Sachen Bildung während der gesamten Pandemie hochgehalten.

Ich danke der VHS und ihren engagierten Mitarbeitenden, dass sie trotz erschwerter Bedingungen den Kölner*innen ein breit gefächertes Bildungsangebot gemacht hat. Und ich danke allen Teilnehmenden und Dozierenden, dass sie eines klar gemacht haben: Der Bildungshunger ist stärker als das Corona-Virus oder die Herausforderungen des Lernens auf Distanz.

Ich wünsche allen Teilnehmenden und Dozierenden der VHS Köln ein erkenntnisreiches und inspirierendes zweites Halbjahr!

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Vorwort

Liebe Leser*innen,

Wie entsteht eigentlich ein solches Programmheft? Es ist ein Gemeinschaftswerk, an dem viele Menschen mitwirken: diejenigen, die das Programm gemeinsam mit den Dozent*innen planen, diejenigen, die es redaktionell bearbeiten und schließlich Layout, Gestaltung und Druck. So ein Gemeinschaftswerk braucht Zeit – was Sie jetzt in Händen halten, sind unsere Planungen vom Frühjahr 2021. Wir hoffen, dass diese Bestand haben werden und wir Sie im Herbst wieder in unseren VHS-Häusern persönlich begrüßen können!

Digitale Vielfalt

Was Corona uns alle gelehrt hat ist, dass Lernen immer möglich ist und der digitale Raum viele Möglichkeiten eröffnet. Diese Möglichkeiten werden wir weiterhin nutzen und Ihnen die Volkshochschule auch ins heimische Wohnzimmer bringen. Sie finden unterschiedliche Markierungen für die verschiedenen Arten, dies zu tun. „Hybrid“ sind Veranstaltungen, die bei uns vor Ort stattfinden, an denen aber zusätzlich auch Menschen per Computer teilnehmen können. Einige Vorträge und Seminare bieten wir ausschließlich online an. Beim Blended Learning finden manche Kursteile vor Ort in der VHS statt, andere Kursteile erarbeiten Sie sich per Computer zuhause. Und falls wir erneut „umsteigen“ müssen, sind Angebote gekennzeichnet, die wir vor Ort planen, bei denen der Umstieg in die digitale Welt aber möglich sein wird. Die Symbole finden Sie mit detaillierten Erklärungen auf Seite 16.

Wissen schaffen

In den letzten Monaten haben wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen einen so unmittelbar erlebten Einfluss auf unser aller Alltag und Privatleben wie kaum jemals zuvor. Wissenschaftler*innen haben Tests und Impfstoffe entwickelt, die Entwicklung und Verbreitung des Virus analysiert – Erkenntnisse, ohne die die Pandemie weitaus mehr Todesopfer gefordert und nicht abschätzbare Konsequenzen gehabt hätte. Ein wissenschaftlicher Blick hilft, weil es hier an erster Stelle um Erkenntnisse und Fakten geht. Welche Konsequenzen aus ihnen zu ziehen sind, ist gesellschaftlich auszuhandeln.
Das gilt nicht nur für Coronamaßnahmen, sondern – im Großen und im Kleinen – für viele Lebensbereiche. Wie gestalte ich meinen Garten nachhaltig und bienenfreundlich? Welche Klimapolitik benötigen wir, um die Erderwärmung möglichst im Zaum zu halten? Welche Wärmedämmung ist für mein Haus die Richtige? Wie unterscheiden sich eigentlich die Religionen genau? Und wenn es um die Vermittlung geht: Wie rede und schreibe ich verständlich und gleichzeitig wissenschaftlich? Zu einem bunten Strauß an Themen finden Sie in unseren Veranstaltungen Denkanstöße, Impulse und Austauschmöglichkeiten – auch für‘s konkrete Engagement.

Jüdisches Leben in Köln

2021 beteiligen wir uns zudem mit verschiedenen Veranstaltungen am Gedenkjahr 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland – historisch, politisch, kulturell und alltäglich. Anlass ist, dass die früheste historische Spur jüdischen Lebens in Deutschland – und in Köln – ein Edikt des Kaisers Konstantin aus dem Jahr 321 ist. Begleiten Sie uns auf Wanderungen durch das jüdische Köln, erleben Sie Literatur und Theater, begegnen Sie der jüdischen Kultur im Alltag. Wir richten wir den Blick auch auf das leider wieder sehr aktuelle Thema des Antisemitismus, zeigen aber auch die Lebendigkeit und Dynamik der jüdischen Community in Köln.
Und selbstverständlich finden Sie bei uns von Arabisch über Improtheater, Management und Rhetorik bis Yoga viele Angebote und Anregungen, Ihren Auftritt auf der Bühne des Lebens zu gestalten.

Wir freuen uns auf Sie!

Jakob Schüller
Leiter der Volkshochschule Köln

Die Grundsätze aus unserem Leitbild

Die Volkshochschule steht für

- Weiterbildung für alle
- Lebensbegleitendes Lernen mit Spaß und Erfolg
- Umfassenden Kundenservice und Beschwerdemanagement
- Chancengleichheit und Gleichberechtigung
- ein kompetentes Team von Dozent*innen
- 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 Kund*innen:

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

CERTQUA

ZERTIFIKAT

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

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

Im Mediapark 7 | 50670 Köln

gemäß § 178 SGB III als

Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung

gemäß der beigefügten Anlage zugelassen wurde.

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

Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV

nachgekommen wird.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

10.05.2023

Dieses Zertifikat ist von CERTQUA registriert unter der Nummer

18 - 15646 - NT

Bonn, 11.05.2018

DAkkS

Qualität ist uns wichtig

Die VHS Köln legt großen Wert auf die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer Qualität und lässt ihre Arbeit regelmäßig von externen Stellen überprüfen. Sie ist unter anderem nach dem „Modell der Lernerorientierten Qualitätsentwicklung in der Weiterbildung“ (LQW) qualitätstestiert. Aktuell befinden wir uns in der alle vier Jahre stattfindenden Überprüfung dieser Testierung, die wir bereits zum fünften Mal durchlaufen. In einem Selbstreport geben wir Auskunft über durchgeführte Maßnahmen in allen Arbeitsbereichen. Wir richten hierbei den Blick auf die gesamte Organisation und nehmen sowohl die Entwicklung unseres Angebots als auch die Weiterentwicklung interner Arbeitsabläufe in den Blick. Dieser Prozess ist im August 2021 abgeschlossen.
Zur Durchführung arbeitsmarktbezogener Maßnahmen sind wir nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) anerkannt. Hier wurde unsere Zulassung im Frühjahr 2021 überprüft und für ein weiteres Jahr bestätigt.
Die VHS Köln ist darüber hinaus Mitglied in vier bedeutenden Qualitätsnetzwerken und übernimmt so ihre Verantwortung für gute Weiterbildung in Köln und der Region.

Im awk haben sich Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten. Über 100.000 Kölner*innen 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 Weiterbildungseinrichtungen aus dem öffentlichen und privaten Bereich, Sportvereinen, Krankenkassen und Vertreter*innen der Kassenärztlichen Vereinigung, städtischen Dienststellen, Beratungsstellen, Initiativen und Selbsthilfegruppen.
Das Netzwerk ist Mitglied der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln und der Lernenden Region – Netzwerk Köln e. V.
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/

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. Sie umfasst rund 120 Bildungseinrichtungen aus Köln und der Region mit Bildungsangeboten aus allen Bereichen beruflicher Qualifizierung.
Die Qualitätsgemeinschaft und ihre Mitglieder haben sich dem Ziel verpflichtet, Qualität und Transparenz in der beruflichen Bildung zu sichern, kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu fördern. Mit ihrem Engagement trägt die Qualitätsgemeinschaft damit wesentlich zur Qualität des Weiterbildungsstandorts Köln bei und ist für die Verbraucher*innen mittlerweile eine der wichtigsten Informations- und Orientierungshilfen im Kölner Raum. Die Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung überprüft regelmäßig die Qualität ihrer Mitgliedsorganisationen. Der VHS Köln wurde 2020 bestätigt, dass sie alle Qualitätsanforderungen ohne Beanstandungen erfüllt.
Mehr Infos unter: www.weiterbildung-koeln.de

Bildungsberatung unterstützt Bürger*innen 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 Bürger*innen die passgenaue Beratung.

Im Netzwerk „Qualität in Beratung für Bildung, Beruf und Beschäftigung Köln“ (QiB Köln) haben sich zahlreiche Beratungsstellen unterschiedlicher Trägerschaft zusammengeschlossen, 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

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 Dozent*innen sind sie weitgehend kostenfrei, stehen aber auch „Externen“ offen.
Wer neu einsteigt, kann im Lehrgang „Erwachsenenpädagogische Qualifikation“ das notwendige methodische Handwerkszeug erlernen, um ansprechende Seminare zu gestalten.

Sie haben eine Seminaridee?
Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an:
vhs@stadt-koeln.de

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

Die Info-Theke

An unserer Infotheke im Studienhaus am Neumarkt begrüßen Sie:

M. Köllmann

Nicht abgebildet:
A. 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 während der Covid-19-Krise:
Aufgrund unseres Hygiene- und Schutzkonzeptes können Sie nur mit einem vorher vereinbarten Termin ins Haus kommen. Einen Termin können Sie über die Telefonnummer (0221) 221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 16 Uhr vereinbaren.
In dringenden Fällen können Sie auch einen Termin an der Info-Theke erhalten, müssen dann aber eventuell mit Wartezeiten rechnen.

Im Kundenzentrum begrüßen Sie:

W. Lindenthal

Nicht abgebildet:
U. Schmitz
A. van Eerd
A. Zobel

Folgen Sie uns!

Wir bieten allen Interessierten die Möglichkeit, sich mit uns online zu vernetzen. Per E-Mail, Newsletter, auf Facebook, Twitter, Instagram und LinkedIn stellen wir regelmäßige Informationen über Aktivitäten und Menschen rund um die Volkshochschule Köln sowie ausgewählte Kurse 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** **LinkedIn**

Covid-19-Krise – Gemeinsam sicher lernen

Damit Sie bei uns vor Ort sicher lernen können, gelten auch bei allen unseren Veranstaltungen und Kursen die Regelungen der jeweils aktuellen Corona-Schutzverordnung. Bitte beachten Sie, dass diese regelmäßig angepasst wird und informieren Sie sich über den jeweils aktuellen Stand auf unserer Homepage **www.vhs.koeln**. Dort finden Sie auch unser Hygiene- und Schutzkonzept sowie die Zutrittsregelungen zu unseren Gebäuden.

Informationen für Sie

Ihre Anmeldemöglichkeiten

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

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

Per Telefon
mo – fr, 9 bis 17 Uhr, (0221) 221-25990
Zu Stoßzeiten erfolgt ggf. eine 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 oder E-Mail. Bitte beachten Sie, dass eine Mindestteilnahmezahl Voraussetzung für die Durchführung der Veranstaltung ist.
Sollte Sie die Buchungsbestätigung nicht rechtzeitig vor Kursbeginn erreichen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Sofern Sie 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 296 und auf www.vhs.koeln.
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 312 und auf www.vhs.koeln.

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 Mindestteilnahmezahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme.
Im Einzelfall kann mit dem Einverständnis der Teilnehmenden bei Unterschreiten der Mindestteilnahmezahl oder der Mindesteinnahmen die Veranstaltung dennoch durchgeführt werden. In solchen Fällen wird dann das Teilnahmeentgelt prozentual erhöht oder die Unterrichtsstundenzahl entsprechend gekürzt.

Wechsel bei Kursleitung oder Unterrichtsraum

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung oder unter www.vhs.koeln.

Angebote für Menschen mit Behinderung

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

Beratung und Information zu den Angeboten

Ihre Ansprechpartner*innen finden Sie auf der jeweiligen Teamseite der einzelnen Programmbereiche.

Was Sie noch wissen müssen

Bildungsurlaub

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG)
Die Volkshochschule Köln ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AwbG. Die Liste aller in NRW anerkannten Träger*innen für Bildungsurlaubsseminare finden Sie unter www.bezreg-koeln.nrw.de.
Arbeitnehmer*innen 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 Arbeitnehmer*innen zum lebenslangen Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer*innen (Seminargebühren) und Arbeitgeber*innen (Lohnfortzahlung).
In diesem Programmheft sind alle Bildungsurlaubsveranstaltungen mit BU gekennzeichnet. Weitere Informationen, z. B. zu Form und Fristen der Beantragung, finden Sie unter www.bildungsurlaub.de. Dort erhalten Sie auch Informationen zur zweimal im Jahr erscheinenden Broschüre „Bildungsurlaub NRW“, in der Sie 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 Bildungsurlaub kann aus betrieblichen Gründen abgelehnt werden.
- Melden Sie sich an – Sie erhalten die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an die Arbeitgeber*in.
- Planen Sie möglichst langfristig – der offizielle Antrag muss 6 Wochen vor dem Kurstermin bei Ihrer/Ihrem Arbeitgeber*in gestellt werden.

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

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 öffentliche Trägerin der Weiterbildung in den direkten Austausch mit den Dozierenden und Teilnehmenden treten. Zur Sicherung und Weiterentwicklung einer bedarfsgerechten Planung und Realisierung von Lehrveranstaltungen laden wir diejenigen ein, die unser Angebot wesentlich tragen und diejenigen, die es nutzen. Die Meinung beider Personengruppen ist uns wichtig! Der Termin zum nächsten Mitwirkungstag wird Ihnen 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 unter www.vhs.koeln und am Heftende auf Seite 312.

Unterrichtshäuser mit Rollstuhlzugang

Innenstadt
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35

VHS im KOMED
Im Mediapark 7

FORUM Volkshochschule
Im Museumsgebäude am Neumarkt
Cäcilienstraße 29 – 30

Lindenthal
VHS-Unterrichtsräume im Bezirksrathaus
Aachener Straße 220

Nippes
VHS-Unterrichtsräume am Bezirksrathaus
Nebeneingang, Neusser Straße 450

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

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

Ehrenfeld
VHS im Bürgerzentrum Ehrenfeld
Venloer Str. 429

Standorte der VHS Köln

1 VHS-Studienhaus am Neumarkt Kundenzentrum
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Tel.: (0221) 221-25990
Haltestelle Neumarkt
Stadtbahn: 1, 3, 4, 7, 9, 16, 18 | Bus: 136, 146

2 VHS im KOMED
Im Mediapark 7, 50670 Köln
Tel.: (0221) 221-23679
Haltestelle Hansaring
Stadtbahn: 12, 15 | S-Bahn: S6, S11, S12, S13 | Bus: 127
Haltestelle Christophstraße/Mediapark
Stadtbahn: 12, 15

3 FORUM Volkshochschule
Cäcilienstraße 29 – 33, 50667 Köln
Haltestelle Neumarkt
Stadtbahn: 1, 3, 4, 7, 9, 16, 18 | Bus: 136, 146

4 VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
Aachener Straße 220, 50931 Köln
Tel.: (0221) 221-93754
Haltestelle Melaten – Stadtbahn: 1, 7
Haltestelle Aachener Straße/Gürtel
Stadtbahn: 1, 7, 13 | Bus: 140

5 VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Straße 450, 50733 Köln
Tel.: (0221) 221-95742
Haltestelle Neusser Straße/Gürtel
Stadtbahn: 12, 13, 15 | Bus: 121, 140, 147

6 VHS im Handwerkerhof Chorweiler
Athener Ring 3 a, 50765 Köln
Tel.: (0221) 221-25185
Haltestelle Chorweiler
Stadtbahn: 15 | S-Bahn: S11
Bus: 120, 121, 122, 125, 126

7 VHS am Bezirksrathaus Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70, 51143 Köln
Tel.: (0221) 221-97373
Haltestelle Porz Markt
Stadtbahn: 7 | S-Bahn: S 12
Bus: 151, 152, 154, 160, 161, 162, 165, 166

8 VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2 a, 51065 Köln
Tel.: (0221) 221-99712
Haltestelle Wiener Platz
Stadtbahn: 4, 13, 18
Bus: 151, 152, 153, 159, 190, 250, 260, 434

9 VHS am Bergischen Ring Mülheim
Bergischer Ring 35 – 39, 51063 Köln
Tel.: (0221) 221-25990
Haltestelle Wiener Platz
Stadtbahn: 4, 13, 18
Bus: 151, 152, 153, 159, 190, 250, 260, 434

10 VHS im Bürgerzentrum Ehrenfeld
Venloer Str. 429, 50825 Köln
Tel.: (0221) 221-25965
Haltestelle Leyendecker Straße
Stadtbahn: 3, 4 | S-Bahn Köln-Ehrenfeld S12, S13, S19
Bus: 141, 142, 143

Unser Anspruch: Kompetente Beratung

Bildungsberatung

Was sind meine persönlichen Bildungsziele – und wie kann ich sie erreichen?
Mit unserer Bildungsberatung möchten wir Sie dabei unterstützen, auf diese Fragen Antworten zu finden, und wir begleiten Sie gerne bei Ihren heutigen und zukünftigen Weiterbildungsaktivitäten.
Dank unserer individuellen und kostenfreien Kursberatung finden Sie genau den Kurs, der zu Ihnen passt. Im Bereich Sprachen umfasst die Beratung zudem einen kostenlosen Einstufungstest.
Gleich zu Beginn der einzelnen Kapitel in diesem Programmheft haben wir Ihnen weitere Informationen und die jeweiligen Kontaktdaten zusammengestellt.
Sie möchten sich Ihre berufliche Weiterbildung finanziell fördern lassen? Auch bei dieser Frage können Sie sich an uns wenden!
Im Rahmen der „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ haben Sie zudem die Möglichkeit, mit qualifizierten Berater*innen Ihre berufliche Situation zu besprechen.
Profitieren Sie von der Kompetenz und Erfahrung unserer Berater*innen und dem kostenfreien und vielfältigen Beratungsangebot der Volkshochschule Köln!

Unsere Beratungsangebote im Überblick

Finanzielle Förderung

Mit der Bildungsprämie und dem Bildungsscheck NRW ist eine Förderung Ihrer beruflichen Weiterbildung möglich. Sie können sich trägerneutral an der Volkshochschule Köln zu diesen Förderangeboten des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen beraten lassen.

Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie macht die Bundesregierung das Lebenslange Lernen noch attraktiver. Ihr Vorteil: Die Förderung umfasst 50 % der Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung – bis maximal 500 Euro.

Wer kann eine Bildungsprämie beantragen?
- Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen beträgt maximal 20.000 Euro (steuerlich einzeln veranlagt) bzw. maximal 40.000 Euro (steuerlich gemeinsam veranlagt).
- Sie sind durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig oder befinden sich in Eltern- oder Pflegezeit.

Pro Kalenderjahr können Sie einen Prämiengutschein beantragen.

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.bildungspraemie.info

Bildungsscheck NRW

Mit dem Bildungsscheck NRW fördert das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Teilnahme an beruflichen Weiterbildungen – sowohl von Einzelpersonen („individueller Bildungsscheck“) als auch von kleinen und mittleren Betrieben („betrieblicher Bildungsscheck“).

Beim individuellen Bildungsscheck werden die verbleibenden Kosten für die Weiterbildung von Ihnen selbst übernommen, beim betrieblichen Bildungsscheck erhält das Unternehmen die Rechnung.
Ihr Vorteil: Die Förderung umfasst 50 % der Kosten der beruflichen Weiterbildung – bis maximal 500 Euro.

Wer kann einen individuellen Bildungsscheck beantragen?
- Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen beträgt mehr als 20.000 Euro und maximal 40.000 Euro (steuerlich einzeln veranlagt) bzw. mehr als 40.000 Euro und maximal 80.000 Euro (steuerlich gemeinsam veranlagt).
- Ihr Wohnsitz liegt in NRW.

Pro Kalenderjahr können Sie einen individuellen Bildungsscheck erhalten.

Welche Unternehmen können betriebliche Bildungsschecks für ihre Beschäftigten beantragen?
- Das Unternehmen mit Arbeitsstätte in NRW hat weniger als 250 Beschäftigte (Vollzeitäquivalente).

Pro Kalenderjahr kann das Unternehmen bis zu zehn Bildungsschecks für seine Beschäftigten erhalten.

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.weiterbildungsberatung.nrw
Für Informationen können Sie sich auch an die Telefonhotline „Nordrhein-Westfalen direkt“ wenden: (0211) 837-1929

Wo erhalte ich die Bildungsprämie oder den Bildungsscheck NRW?
Die Bildungsprämie und den Bildungsscheck NRW erhalten Sie bei einer zugelassenen Beratungsstelle, so auch bei der Volkshochschule Köln. Die Beratung ist für Sie kostenfrei.
Haben Sie Interesse? Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns!

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
Zusammen. Zukunft. Gestalten.

Beratung zur beruflichen Entwicklung

Viele Menschen durchlaufen während ihres Erwerbslebens verschiedene Stationen. Sie übernehmen innerhalb eines Unternehmens neue Aufgaben oder wechseln den Arbeitgeber und möglicherweise die Branche.
Vor allem in solchen Situationen des Umbruchs stellen sich Arbeitnehmer*innen oder auch Berufsrückkehrende häufig viele Fragen und haben einen Bedarf an Information und Beratung.
Mit unseren erfahrenen Berater*innen, die vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen akkreditiert sind, können Sie

- Ihre berufliche Situation besprechen,
- Wünsche nach Veränderung und individuelle berufliche Ziele formulieren und
- gemeinsam erarbeiten, wie Sie diese umsetzen können.

Bis zu neun Zeitstunden stehen Ihnen hierfür kostenfrei zur Verfügung.

Wer kann die Beratung zur beruflichen Entwicklung in Anspruch nehmen?

- Sie wohnen oder arbeiten in NRW.

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.weiterbildungsberatung.nrw
Für Informationen können Sie sich auch an die Telefonhotline „Nordrhein-Westfalen direkt“ wenden: (0211) 837-1929

Wo kann ich einen Termin zur Beratung zur beruflichen Entwicklung vereinbaren?
Es gibt rund 150 Beratungsstellen, die in ganz NRW verteilt sind. Hierzu gehört auch die Volkshochschule Köln. Für weitere Informationen oder die Vereinbarung eines Beratungstermins an der VHS Köln rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen

Die Volkshochschule Köln bietet im Rahmen des Förderprogramms „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ auch die „Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen“ an.
Die Beratung kann bis zu neun Zeitstunden umfassen und ist für Sie kostenfrei.
Wer kann die Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen in Anspruch nehmen?

- Sie wohnen oder arbeiten in NRW.
- Sie haben im Ausland bereits berufliche Qualifikationen erworben.

Auch Geflüchtete können die Beratung unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.weiterbildungsberatung.nrw
Für Informationen können Sie sich auch an das „IQ Netzwerk Nordrhein-Westfalen“ wenden: www.iq-netzwerk-nrw.de

Wo kann ich einen Termin vereinbaren?
Ein Teil der Beratungsstellen, die die Beratung zur beruflichen Entwicklung anbieten, hat sich auf die Fachberatung zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen spezialisiert – so auch die Volkshochschule Köln. Für weitere Informationen oder die Vereinbarung eines Beratungstermins an der VHS Köln rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Sie möchten einen Termin zur beruflichen Beratung an der VHS Köln vereinbaren oder haben Fragen rund um die Angebote zur beruflichen Beratung? Ich freue mich auf Sie!

Kontakt:
J. Steinebach
(0221) 221-23999
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

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

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
ESF in Nordrhein-Westfalen
In Menschen investieren.
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Ja zu Vielfalt und Wertschätzung – das ist unsere Haltung!

Bildung für alle Menschen – unabhängig von Herkunft, sozioökonomischem Status, Gender, sexueller und geschlechtlicher Identität, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder Alter. Das ist unser Selbstverständnis.
Mit unserem breiten Bildungsangebot möchten wir unterschiedliche Zielgruppen erreichen und die Volkshochschule soll für alle ein offener und zugleich geschützter Ort der Begegnung sein, an dem gesellschaftliche Vielfalt gelebt wird. Mit der Anerkennung und Wertschätzung für alle Menschen und ihre Fähigkeiten und Talente.
Die Gesellschaft entwickelt sich weiter, und ebenso tut es die (An) Sprache, davon sind wir in der Volkshochschule schon immer überzeugt. Um dieser Haltung – wörtlich – Ausdruck zu verleihen, spiegelt sich dies nicht nur im Programm, sondern auch in der Kommunikation, mit der wir uns kontinuierlich darum bemühen, alle in der Gesellschaft anzusprechen und die VHS zu ihrem Ort zu machen.

In diesem Sinne gilt weiterhin: Fühlen Sie sich gern wertschätzend von uns angesprochen!
Ihre Mitarbeiter*innen der Volkshochschule Köln

Neu im Programm: Podcast WeitHÖRbildung

Dialog schafft Wissen! Unser Podcast WeitHÖRbildung bietet Ihnen Weiterbildung zum Nachhören. Im Audioformat kommen spannende und prominente Expert*innen aus Kultur, Politik, Gesundheit und Umwelt mit Gastgeber*innen der VHS Köln ins Gespräch. Die Gäste sprechen über ihr Leben und ihre Arbeit, ihre Meinung zu aktuellen Themen und ihre Sicht auf die Welt.
Die Initiative für den Podcast geht zurück auf die Gürzenich-Vorträge der 1950er Jahren, in denen bekannte Persönlichkeiten auf Einladung der Volkshochschule in Kölns „guter Stube“ referierten. Diese Idee greifen wir mit dem Podcast auf und übertragen sie in ein zeitgemäßes Medium.
Alle Episoden können Sie auf unserer Webseite jederzeit anhören. Außerdem auf vielen bekannten Streaming-Plattformen, wo Sie den Podcast auch abonnieren können.

WEITHÖRBILDUNG
Der **Podcast**
der Volkshochschule Köln

Jubiläen unserer Dozent*innen

Frank Balzer

Frank Balzer ist bereits seit 40 Jahren nebenberuflich als Dozent bei der VHS Köln tätig und damit fast schon ein Urgestein, dem wir herzlich gratulieren und Danke sagen! Zunächst unterrichtete er im Fachbereich Musik Kurse zu Musiktheorie. Später ist mit Musiksoftware und IT-Kursen ein zweiter Bereich hinzugekommen, in dem er mit ebenso viel Engagement unterrichtet. Wir freuen uns auf eine weiterhin kreative und innovative Zusammenarbeit!

Gaby Bathe-Jablanovic

Auch wenn es fast ein wenig uncharmant klingt, könnte man Gaby Bathe-Jablanovic als ein Urgestein der VHS Köln bezeichnen. In der Tat ist sie seit dem 1. April 1981 für uns als freiberufliche Dozentin tätig, lange Zeit davon am Standort Mülheim.
Kompetent, engagiert und bei den Teilnehmer*innen äußerst beliebt, arbeitete sie im Bereich Deutsch und aktuell in Gesundheit und Bewegung. 40 Jahre als Dozentin der VHS Köln – das ist ein ganz besonderes Jubiläum. Dazu herzlichen Glückwunsch und vor allem natürlich: Vielen Dank!

Thomas Becker

Thomas Becker gratulieren wir zu seinem 30-jährigen Jubiläum bei der VHS Köln. Für seine langjährige Treue und hervorragende Arbeit mit den Teilnehmer*innen bedanken wir uns ganz herzlich!
Seit September 1991 unterrichtet er das Fach „Oper in unseren Städten bzw. Musiktheater heute“. Wir freuen uns auf die nächsten Jahre voller Musik und Freude mit ihm!

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 Dozent*innen 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. Inhaber*innen eines Schwerbehindertenausweises erhalten eine Ermäßigung von 50 %.

Weitere Wünsche für Spezialkurse, z. B. ein Englischkurs für Langsamlernende, werden gerne von der Fachbereichsleitung entgegengenommen 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 Behinderung 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 Interessierte am ersten Kurstermin hospitieren und in Abstimmung mit der Kursleitung entscheiden, 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 Assistent*innen kostenlos. Der Einsatz von Führhunden ist nach vorheriger Absprache möglich.
- Die VHS-eigenen Unterrichtsstätten und die dortigen Seminarräume sowie das FORUM Volkshochschule im Museumsgebäude am Neumarkt ermöglichen einen barrierefreien Zugang. Die Organisationshelfer*innen vor Ort sind bei besonderen Handicaps zusätzliche Ansprechpartner*innen. Wichtig für den reibungslosen Ablauf ist die rechtzeitige Kontaktaufnahme über die Fachbereichsleitenden bzw. Organisator*innen.
- 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/gehörlose Menschen die Möglichkeit, bei größeren Veranstaltungen von einer oder einem Gebärdensprachdolmetscher*in unterstützt zu werden.
- Für blinde Menschen, die die Braille-Schrift beherrschen, ist das Studienhaus am Neumarkt ein geeigneter Lernort, da das Haus mit einem besonderen Leitsystem ausgestattet ist.

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

Erste Ansprechpartner*innen sind die Fachbereichsleitenden sowie die Kolleg*innen 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!“

Kontakt:
Amt für Integration und Vielfalt
Behindertenbeauftragte/r
Gürzenichstr. 6–16 / Kleine Sandkaul 5
50667 Köln

Tel.: (0221) 221-29098 | E-Mail:
behindertenbeauftragter@stadt-koeln.de

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 **Museumsgebäude 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!**

VHS im Veedel – bei Ihnen vor Ort!

„Die Volkshochschule geht zu den Menschen in die Veedel.“ Diese Idee hat die VHS Köln bereits Ende der 1970er Jahre mit der Einrichtung von Zweigstellen in mehreren Stadtteilen umgesetzt. Infolge verschiedener städtischer Einsparungsmaßnahmen wurden 1996 einzelne Zweigstellen zunächst zu Regionalzentren zusammengefasst und 2003 dann ganz aufgegeben.
Heute stehen wir erneut vor den Herausforderungen und Chancen einer wachsenden Stadt, in der Bildung in den Stadtteilen mitgedacht werden muss. Unser Ziel ist es, für Sie in den Veedeln wieder stärker präsent zu sein. Mit dem Einsatz weiterer Mitarbeiter*innen in unseren Häusern in Mülheim, Porz und Ehrenfeld können wir Ihre Nachfrage nach VHS-Angeboten vor Ort nun noch besser bedienen: ein wohnortnahes Bildungsangebot, Bürgernähe, Kooperation und Vernetzung erwarten Sie dort!
VHS-Leiter Jakob Schüller: „Nur durch eine personelle Präsenz in den Sozialräumen kann die VHS in die Lage versetzt werden, ein bedarfsgerechtes Angebot zu organisieren und kompetente Beratung durchzuführen. Die VHS kann so einen nachhaltigen Beitrag zur Umsetzung der gesamtstädtischen Konzepte ‚Lebenswerte Veedel‘ und ‚Kölner Perspektiven 2030‘ leisten.“

In **Mülheim und Porz** erwartet Sie eine Vielfalt an Sprachkursen sowie Veranstaltungen und Kurse der Politischen und der Kulturellen Bildung.
In Köln-Mülheim gibt es erstmals wieder Türkisch für Anfänger*innen und Nachmittagskurse für Senior*innen in verschiedenen Sprachen. Daneben wird insbesondere das Angebot an Französisch-, Italienisch- und Englischkursen erweitert. Natürlich können Sie auch weiterhin Spanisch im Bezirksrathaus am Wiener Platz lernen, und auch Swahili ist wieder dabei – für interessierte Personen mit und ohne Vorkenntnisse. An zwei Wochenenden erwartet Sie außerdem „Italienisch für den Urlaub“, ein „Polnisch Schnupperkurs“ und ein „English Grammar Weekend“.
In Porz wird das Angebot um Niederländisch, Deutsch als Fremdsprache, Business English und Polnisch erweitert. Freuen Sie sich auch auf neue Anfängerkurse in Italienisch und Spanisch. Der Kurs „Niederländisch (mit)singen lernen“ bietet eine Menge Nostalgie und Spaß für Niederländisch lernende Musikfans, und „Niederländisch für die Niederlande“ bietet Sprache und Kultur gemeinsam in einem Kurs. Die neue, moderne Beleuchtung in den VHS-Fluren bringt in Porz ab sofort „erhellende Momente“ über den Unterricht hinaus. In der Stadtteilbibliothek im Erdgeschoss des Bildungszentrums werden erstmals alle Lehrwerke der Sprachkurse zur Ansicht bereitstehen: ein rundum guter (Neu)start für die bisherigen und alle neuen Kursteilnehmer*innen und Dozierenden am Standort Porz!
In der Politischen und der Kulturellen Bildung gibt es in **Mülheim und Porz** neue Theater- und Chorangebote, Lesestreifzüge, Wildfrüchte-Exkursionen, Gitarrenkurse, Zumba tanzen, Aquarell malen und Radtouren und Familien-Wanderungen durch den grünen „wilden Osten“. Auch Vorträge und Informationsveranstaltungen zur Bundestagwahl oder Digitalisierung „leicht erklärt“ erwarten Sie!

Wir feiern außerdem 1700 Jahre jüdisches Leben in Köln mit vielen Veranstaltungen und Kursen, erkunden bei einem Spaziergang das jüdische Mülheim, gedenken zusammen auch der Opfer von Hass und Hetze und diskutieren: „Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?“ oder sprechen über das geplante „Mahnmal in der Keupstraße“, das an den Nagelbombenanschlag im Jahr 2004 erinnern soll. Es gibt kostenfreie Infoveranstaltungen zum ehrenamtlichen Engagement im Veedel sowie Fortbildungen für Lesementor*innen, die Lust haben, Kinder und Jugendliche an Kölner Schulen beim Lernen zu unterstützen.
In **Ehrenfeld** findet der Unterricht erstmals mitten im Herzen des Veedels, im Bürgerzentrum Ehrenfeld (BüzE), statt. Italophile Frühaufsteher*innen können ab sofort einen Italienisch-Konversationskurs besuchen, und neben weiteren Italienisch- und Englischkursen bieten wir hier auch eine Deutschförderung für Schüler*innen ab 15 Jahren an.

Digital lernen bei der VHS Köln

Komplett online
Kurse und Seminare finden als Videokonferenz statt.

Kombiangebot: Online und vor Ort
Online-Lerneinheiten per Videokonferenz wechseln sich mit Treffen in der VHS vor Ort ab.

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

Live-Streaming
Vorträge und Lesungen ohne Publikum werden live ins Internet übertragen. Über die Kommentarfunktion können Fragen und Kommentare gesendet werden.

Digital Corner

Neue Veranstaltungsreihe der VHS Köln

Die Digitalisierung durchdringt mittlerweile fast jeden Lebensbereich: Seit einigen Jahren erleben wir, dass immer mehr Dinge „digital“, „smart“ und „künstlich intelligent“ werden. Einerseits ist es angenehm und praktisch, digital zu kommunizieren, zu arbeiten, zu lernen oder einzukaufen. Andererseits birgt die digitale Transformation – die häufig als bedeutsamster Wandel seit dem Buchdruck bezeichnet wird – auch neue Herausforderungen. So ist die Digitalisierung nicht nur komplex, sondern genau deswegen oft auch kompliziert. Sie ist überhäuft von Fachbegriffen und immer mehr Anwendungen bieten schier unendliche Möglichkeiten des Austauschs mit Familie und Freund*innen, aber auch mit Unternehmen und der Politik.
Die Veranstaltungsreihe „Digital Corner“ thematisiert das Leben und den Alltag in der digitalen Welt.

Die Volkshochschule Köln hat sich auf den Weg gemacht, die Digitalisierung greifbar zu machen. So wollen wir mit der Veranstaltungsreihe „Digital Corner“ dazu beitragen, dass die Digitalisierung allen Menschen Vorteile bietet, Spaltungen abbaut und Teilhabe ermöglicht. Im Mittelpunkt steht dabei die Erkenntnis, dass Digitalisierung nicht über uns hereinbricht, sondern dass wir selbst die Gestalter*innen der digitalen Welt sind. Der Schwerpunkt der Veranstaltungen liegt dabei auf Themen, die sowohl uns Menschen individuell betreffen, als auch unser Zusammenleben als Gesellschaft. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Folgen der Digitalisierung für die Politik und stellen die Frage, wie wir die Digitalisierung gestalten können, um unsere Demokratie zu stärken. Diese Perspektive ist bewusst gewählt, um den wirtschaftlichen Blick auf Breitbandausbau oder Startups durch einen gesellschaftlichen Ansatz zu ergänzen.

In der Reihe „Digital Corner“ diskutieren wir im zweiwöchigen Rhythmus immer dienstagabends kostenlos digitale Entwicklungen. Dabei bleiben wir auf Augenhöhe – komplexe Themen werden gemeinsam erarbeitet. Sie sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, neue Impulse zu erhalten und sich über aktuelle Fragestellungen auszutauschen. Vorträge, Mitmach-Workshops oder Qualifizierungen zu digitalen Instrumenten bieten viele, ganz unterschiedliche Gelegenheiten, sich diesem großen Thema entspannt zu nähern.

Soziale Medien: Chancen und Herausforderungen neuer Kommunikation
L-111405 | VHS Lindenthal
26.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Digitales Design: Über Smart Watches, Cookie-Banner und den Aufbau des Computers als Büro
L-111407 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann, Dennis Michels

Digitale Demokratie: Politik im Internet, nah bei den Menschen?
L-111409 | VHS Lindenthal
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Der digitale Mensch: Wem gehören unsere Daten?
L-111411 | VHS Lindenthal
7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann, Dennis Michels

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen
O-518211 | →● Online
12.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Hartmut Nehme**

Mensch – Netz – Medien Social Media & Influencing
A-518220 | VHS im KOMED
28.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Ruja Kiss**

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – Was verbirgt sich dahinter wie wird sie unseren Alltag verändern
O-518221 | →● Online
14.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Hartmut Nehme**

Digitaler Nachlass – ein Leitfaden zur digitalen Vorsorge
A-518225 | VHS im KOMED
12.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Florine Calleen**

Das Internet als Lernort
O-518226 | →● Online
21.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Anna Soßdorf

Jahresthema „Wissen*schaf(f)t*“

Wer nichts glaubt, glaubt alles. Wir erleben, dass die verrücktesten Verschwörungserzählungen geglaubt werden. Gleichzeitig wird angesehenen Medien, die einer kritischen internen und externen Prüfung unterliegen, nicht geglaubt. Man denke an Goethes satanischen Mephistopheles der zu Dr. Faustus sagt:

„Verachte nur Vernunft und Wissenschaft,
Des Menschen allerhöchste Kraft,
Laß nur in Blend- und Zauberwerken
Dich von dem Lügengeist bestärken,
So hab' ich dich schon unbedingt …“

Die VHS Köln ist wie alle Volkshochschulen der Aufklärung verpflichtet. Und in dieser Zeit ist es besonders wichtig, die Realität zu erkennen und anzuerkennen. Die Wissenschaft ist dafür die Basis. Fundiertes Wissen brauchen wir, um den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft wirksam begegnen zu können. Es gilt inne zu halten und sich auf das zu besinnen, was von Wert ist. Menschen brauchen die Ermutigung, sich im Sinne Kants „ihres Verstandes zu bedienen“. Die VHS Köln möchte ihren Beitrag dazu leisten. Mit unseren Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein, daran teilzunehmen.

Digitale Demokratie: Politik im Internet, nah bei den Menschen?
L-111409 | VHS Lindenthal
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Die Grundrechte und ihre Einschränkung: Eine juristische Sichtweise
A-111065 | VHS-Studienhaus
12.11., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

IT-Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft – Livestream – vhs.wissen live
Online-Streaming
O-111402 | →● Online
21.9., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Claudia Eckert

Digitale Demokratie: Politik im Internet, nah bei den Menschen?
L-111409 | VHS Lindenthal
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Durch europäische Öffentlichkeit zur europäischen Demokratie?
Spitzenkandidat*innen, digitaler Wahlkampf und europäische TV-Duelle
L-113050 | VHS Lindenthal
16.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Kristina Weissenbach

Zukunft ohne Zukunft? Warum wir die Klimakrise ernst nehmen müssen
L-161015 | VHS Lindenthal
21.9., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Marco Knelangen, Renate Schmid**

Zukunft beginnt auf meinem Teller: Was kann, darf und möchte ich noch essen?
L-161040 | VHS Lindenthal
6x, 28.10. – 2.12.,
Do, 20 – 21:30 Uhr | 12 UStd | 25 € |
Saskia Meyer

Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise
A-161065 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

„Ideen gegen das Leiden!“ Mit Marx und Schopenhauer in eine bessere Welt
L-131800 | VHS Lindenthal
9.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Die Realität des Risikos – Livestream – vhs.wissen live
Online-Streaming
O-131801 | →● Online
27.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin

Corona-Duktus: Wie ein Virus die Werte liberaler Demokratien auf die Probe stellt
A-131803 | VHS-Studienhaus
26.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seele und Geist – nur eine Illusion? Die Antwort der Neurowissenschaft
A-131804 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Tierethik – Eine Einführung
A-180201 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 15 € | **WE** |
Hans Wolfgang Weber

Das Gottes-Gen – Warum glauben wir? Inwiefern ist Glaube das Ergebnis der Evolution und biologisch sinnvoll?
A-131812 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Gene, Gehirn und Hormone: Wie formen sie unser Geschlecht, unsere Persönlichkeit und unser Verhalten — oder auch nicht?
A-138211 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 24.9.21, 18:30 – 20:00 Uhr |
5 € | **Alexandra Matzke**

Spiritual Care – Ambulante Spirituelle Begleitung am Lebensende
Impulse zum Thema Sterben, Tod und Trauer
A-131738 | FORUM Volkshochschule
2.11., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Refashion- aus alten Kleidungsstücken neue nähen
L-337430-BU | VHS Lindenthal
5x, 23.8. – 27.8., Mo – Fr, 9:30 – 16 Uhr |
43.33 UStd | 226 € | **BU** | **Sabine Rappard**

Musiktheater heute
Oper im Spiegel der Musikwissenschaft
L-361101 | VHS Lindenthal
10x, 1.9. – 24.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
279 € | **Thomas Becker**

Meinungsmache im Internet
Ein Online-Vortrag der die Welt der alternativen Fakten und Fakenews in den sozialen Netzwerken beleuchtet
O-518201 | →● Online
18.11., Do, 19 – 21 Uhr | 14 € | * |
Thorsten Börsch

Shalom, Kölle!

1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Das feiert ganz Deutschland. Und besonders wir in unserer Stadt: Ein Edikt des römischen Kaisers Konstantin erwähnt die Kölner Jüdische Gemeinde bereits im Jahr 321.
Am Puls der Gesellschaft, begleitet auch die Volkshochschule Köln dieses Themenjahr mit zahlreichen Veranstaltungen und in einer Vielfalt, wie sie auch das jüdische Leben in unserer Stadt ausmacht.

Welche Bedeutung hat die jüdische Kultur und Geschichte für Deutschland und Europa?
Wie wird jüdisches Leben hier gelebt und welche Themen beschäftigen Jüd*innen heute und in Zukunft? Und noch mehr: Wie schaffen wir weiterhin den gemeinsamen Weg zu einem selbstverständlichen Miteinander?
Mit unseren Veranstaltungen setzen wir nicht nur ein eindeutiges Zeichen gegen Antisemitismus, sondern halten damit auch die Erinnerung an die Verfolgung und Ermordung jüdischen Lebens wach.

Jakob Schüller betont als Leiter der Volkshochschule Köln: „Die VHS steht für Vielfalt und Toleranz und positioniert sich entschieden gegen jede Form von Antisemitismus und Rassismus. Wir laden die Kölner*innen ein, sich mit der deutsch-jüdischen Geschichte auseinanderzusetzen, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam in die Zukunft zu blicken."

Andrei Kovacs ist leitender Geschäftsführer des Vereins „321 – 2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland e.V." und freut sich über die enge Zusammenarbeit: „Wir wollen gemeinsam verschiedene Angebote auf den Weg bringen, um das Festjahr gebührend zu feiern und jüdisches Leben in Köln sichtbar und erlebbar zu machen."

Auch im zweiten VHS-Halbjahr feiern wir gemeinsam diese 1700 Jahre: mit einem offenen gesellschaftspolitischen Diskurs, kulturellen Beiträgen, geschichtlichen Rückblicken und spannenden Einblicken in das vielfältige jüdische Leben.

Seien auch Sie dabei!
Brukhim haBaim!
(Hebräisch für willkommen)

Atomdämmerung:
Die Schriftstellerin und Malerin Hilde Rubinstein (1904 – 1997)
A-111017 | FORUM Volkshochschule
18.9., Sa, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Ach, du bist Jüdin?
Ich kenne nur Anne Frank.
Ein Abend mit Sarah Borowik-Frank
A-111025 | FORUM Volkshochschule
23.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei.

Sukkot XXL – mit dabei im Herzen Kölns!
Ein Beitrag zum jüdischen Laubhüttenfest
A-111027 | Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Foyer
3x, Do, 10 – 21 Uhr, Fr, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 18 Uhr | 34.67 UStd | Eintritt frei

Geschwister Singer – Theaterabend nach Texten von Isaac B. Singer und Esther Singer Kreitman
Junges Theater Köln
A-111044 | FORUM Volkshochschule
21.10., Do, 19 – 21:30 Uhr | 16 € Erw. / 12 € Jugendliche, Studierende / 8 € Kölnpass-Inhaber*innen (Abendkasse)

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus
Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD
M-111050 | VHS Mülheim
28.10., Do, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

M-111070 | VHS Mülheim
17.11., Mi, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Ursprung des Antisemitismus: Stereotype und Vorurteile
Vortrag der Integrationsagentur der Synagogen-Gemeinde Köln
M-111053 | VHS Mülheim
29.10., Fr, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Polina Kochelaieva**

Gedächtnisprotokolle der Sprachlosigkeit
Ein Zeitzeug*innen-Theaterprojekt.
A-111075 | FORUM Volkshochschule
21.11., So, 17 – 19 Uhr | Eintritt frei

Sharon Ryba-Kahn: Displaced
Film und Gespräch mit der Regisseurin
A-111077 | FORUM Volkshochschule
23.11., Di, 19 – 21:30 Uhr | Eintritt frei

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?
Eine Veranstaltung der Reihe „Smart Democracy" des DVV
M-111078 | VHS Mülheim
24.11., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | **DVV**

Jüdisches Leben in Kalk
Historische Führung mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.
K-112018 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
9.9., Do, 17:30 – 20 Uhr | 9 € | **Fritz Bilz**

Die jüdische Gemeinde in Köln-Mülheim und ihr Friedhof
Vortrag von Dietrich Grütjen und Helmut Goldau
M-112023 | VHS Mülheim
16.9., Do, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

321 KÖLN – 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart
A-112035 | Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz
25.9., Sa, 11 – 13 Uhr | 11 € | **Anja Broich**

Spaziergang durch das jüdische Mülheim
Rundgang mit Dietrich Grütjen und Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
M-112050 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
24.10., So, 14 – 16 Uhr | entgeltfrei |
Helmut Goldau

Jüdinnen und Juden in Kalk – eine verdrängte Geschichte
Vortrag von Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.
M-112070 | VHS Mülheim
18.11., Do, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Fritz Bilz**

Geschichte des jüdischen Köln – Eine Einführung
A-131811 | VHS-Studienhaus
8.10., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

Die Weltreligionen: Das Judentum. Ein Leben „unterwegs" in der Diaspora
A-131813 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

„Denk ich an Deutschland in der Nacht…": Deutsch-jüdische Literatur von Heine bis Heym zwischen Assimilation und Antisemitismus
A-131814 | VHS-Studienhaus
23.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln
Jüdische Riten und Traditionen
A-181854 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
27.6., So, 14 – 15:30 Uhr | 9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Klezmermusik-die Sprache unserer Gefühle
Kooperation VHS Köln und dem Humboldt-Gymnasium Köln
A-301201 | FORUM Volkshochschule
8.9., Mi, 9 – 13:30 Uhr | 5.33 UStd |
entgeltfrei | **B** | **Julian Hilgert, Simon Boos**

beflügelt: Der Bösendorfer – zu 1700 Jahren jüdischem Leben in Köln
Hochschule für Musik zu Gast im FORUM Volkshochschule
A-301202 | FORUM Volkshochschule
30.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei.

Liebste Fenchel! Ein Literaturkonzert zu Fanny Hensel-Mendelssohn nach dem Roman von Peter Härtling
Spenden für den guten Zweck gehen an das Jugendzentrum „Jachad"
A-301203 | FORUM Volkshochschule
12.12., So, 16 – 18 Uhr | 2.33 UStd |
Eintritt frei | **WE** | **Sibylle Bertsch**

Köln im 20. Jahrhundert
A-311430 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Skizze – Veedel – Lieblingsplatz
Mit dem Skizzenbuch auf Spurensuche jüdischen Lebens
A-332115 | VHS Lindenthal
7x, 8.9. – 3.11., Mi, 17 – 19:15 Uhr |
21 UStd | 99 € | **Anne Peppersack**

Skizze- Deutz – jüdischer Friedhof
Mit dem Skizzenbuch unterwegs auf dem wildesten Friedhof der Stadt
A-332116 | VHS-Studienhaus
11.9., 12.9., Sa, 11 – 16:30 Uhr,
So, 11 – 16:30 Uhr | 14.67 UStd | 69 € |
Anne Peppersack

Vom Shtetl-Shpiler zum Global Player-Online Vortrag
Klezmermusik von den Ursprüngen bis zur Moderne-Multimediale Präsentation
O-361102 | →● Online
4.10., Mo, 14 – 16 Uhr | 12 € |
Georg Brinkmann

Jüdische Musik im Nationalsozialismus
verboten, verfemt, ermordert und vertrieben
L-361103 | VHS Lindenthal
9.10., Sa, 10:30 – 15 Uhr | 4.67 UStd |
20 € | **Thomas Becker**

Wann singt ein Jude? Über das Sprechende der jüdischen Musik
Lesung-Musik-Multimedia
L-361104 | VHS Lindenthal
25.11., Do, 13 – 14:30 Uhr | 9 € |
Georg Brinkmann

L-361105 | VHS Lindenthal
25.11., Do, 15 – 16:30 Uhr | 9 € |
Georg Brinkmann

Klezmer mit und von allen Sinnen.
Klezmermusik spielend erleben
L-361601 | VHS Lindenthal
6.11., Sa, 11 – 14 Uhr | 24 € | * |
Georg Brinkmann

Klassische Gitarre und Klezmer
für leicht Fortgeschrittene
L-363207 | VHS Lindenthal
10.10., So, 15 – 18 Uhr | 24 € | **WE** |
Tobias Juchem

Viajes Virtuales: El legado sefardí en España
O-460016 | →● Online
24.10., So, 14 – 16 Uhr | 9 € |
Marina Gallastegui

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, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus Mülheim, VHS im Bezirksrathaus Porz (s. Seite 9)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

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

B. Jäger
Tel. (0221) 221-27083
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule, Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

G. Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen, Psychologie, Arbeit und Leben

Nicht abgebildet:

H. Bicici
Tel. (0221) 221-35363
Kund*innenservice, Onlineverwaltung der Veranstaltungen im Bereich Mensch, Gesellschaft, Politik

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

D. Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, Bürgerschaftliches Engagement

T. Boxberger
Tel. (0221) 221-22616
Arbeit und Leben, Psychologie, Lernen und Gedächtnis, Kompetenzzentrum 60+, Berufsbegleitende Fortbildungen

M. Eggers
Tel. (0221) 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

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

D. Michels
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

I. Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Dozent*innenfortbildungen

A. Schattenhofer
Tel. (0221) 221-99884
Politische Bildung im Stadtbezirk Mülheim

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung **23**

Demokratie, Engagement, Gesellschaft 23

Bundestagswahl 2021 32

Köln konkret 33

Leben in Europa 36

Internationale Verantwortung 38

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 41

Philosophie **49**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **51**

Psychologie **52**

Vorträge 52

Seelische Gesundheit 55

Kommunikation und Begegnung 59

Persönlichkeitsbildung 60

Selbstbestimmt Leben **64**

Kompetenzzentrum 60plus **65**

Lernen und Gedächtnis **66**

Berufsbegleitende Fortbildungen **67**

Gewaltfreie Kommunikation 67

NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 70

Systemische Beratung 71

Mediation 72

Online-Beratung 74

Arbeit und Leben **74**

Qualifikation der Dozent*innen

Die im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ tätigen Dozent*innen 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*innen.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

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

Wer sind die Beginen?

Auftakt des Kölner BeginenSalons

Beginen waren seit dem Mittelalter mit selbstbestimmten Frauenwohngemeinschaften europaweit beheimatet und haben jahrhundertelang mit ihrer Arbeit in Heilkunde, Handwerk und Bildung Wesentliches für die Gesellschaft geleistet. Dank der neuzeitlichen Frauengeschichtsforschung wurde die Beginenbewegung wiederentdeckt und mit neuen Inhalten belebt. Zur Auftakt-Veranstaltung stehen die Geschichte der Beginen, ihre Bedeutung für Köln sowie die zwei hier tätigen Beginen-Wohnprojekte im Mittelpunkt. Sie sind herzlich eingeladen zu dieser Kooperationsveranstaltung der Beginen Köln und der VHS Köln.

A-111001 | FORUM Volkshochschule
20.8., Fr, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Pride, Pain & Pose

Ausstellung vom 27. August bis 8. Oktober 2021

Wir sind hier! 16 Lesben, Schwule, Trans*, Queers und Non-Binarys aus 13 verschiedenen Herkunftsländern zeigen sich in großformatigen Bildcollagen der Schwarzen Fotografin Nora Hase und in eigenen Texten. Eine Ausstellung über Aufbrüche, großen Mut, Diskriminierungen, Aufbegehren, Individualität und den Kampf für Respekt und das Recht auf einen Platz mitten in der Gesellschaft. Ein Projekt des Offenen Treffs baraka – a place for international queers im rubicon e.V. und ADB rubicon, gemeinsam ausgestellt mit der Volkshochschule Köln. Förderer: Fonds Soziokultur, Kulturamt der Stadt Köln, Hannchen Mehrzweck Stiftung

A-111005 | VHS-Studienhaus
Fr, 27.8.21 – Fr, 8.10.21, 9 – 18:30 Uhr | Eintritt frei

Anderer Welten Kind

Lesung von Wolfgang Ehmer zum ColognePride 2021

Lübeck, 1957. Im Klima des Aufbruchs in die neue Wirtschaftswunderwelt wächst der 16jährige Christian auf. Er ist auf der Suche nach einem Platz in der Welt, der ihm trotz der Alltagszwänge und Widrigkeiten seines Elternhauses Luft zum eigenen Leben lässt. Die neuen Strömungen aus den USA wie Rock'n'Roll und Bluejeans sind daheim Tabu. Christian lernt den Maler Ricky kennen und betritt damit eine ihm bisher unbekannte und äußerst attraktive Welt. Als Ricky wegen des Verstoßes gegen den §175 verhaftet wird, findet die Polizei Fotos von den beiden und Christian gerät immer tiefer in eine ausweglose Situation, die in der damaligen Zeit allein der Verdacht auf Homosexualität auslöste. Wir freuen uns sehr, dass der Kölner Autor Wolfgang Ehmer anlässlich des ColognePride 2021 aus seinem Buch liest und damit ein Stück queere Geschichte spiegelt.

A-111008 | 30.8., Mo, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an. | **Wolfgang Ehmer**

Kölner Förderpreis für Literatur 2021

Eröffnungsveranstaltung der 7. Kölner Literaturtage des Verbandes deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln

In Kooperation mit dem Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller VS-NRW vergibt die Kölner Literaturinitiative Land in Sicht einen Förderpreis in neuem Gewand: Er wurde er für alle Textformen geöffnet: Die Einsender*innen können fortan Lyrik, Prosa und Szenisches einreichen. Nach einer Vorauswahl der Einsendungen lesen am Abend der Preisverleihung die Erstplatzierten im Rahmen eines Wettlesens ihre Texte. Die Zuschauer*innen bekommen auch in diesem Jahr die Möglichkeit über einen Publikumspreis abzustimmen. Unterstützt durch die Volkshochschule Köln.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
11.9., Sa, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Hörschädigung und Beruf – wie kann das gelingen?

Zwei von hundert Berufstätigen leiden unter einem gravierenden Hörverlust. Viele von ihnen versuchen ihre Beeinträchtigung im beruflichen Alltag zu verstecken. Das führt zu Missverständnissen, fehlenden Informationen, Versäumnissen und Rückzug von informellen Treffen und Gesprächen. Weil die anderen über deren Ursachen nicht Bescheid wissen, ergeben sich daraus Fehlbewertungen von Leistung und Verhalten, Frustrationen und Aggressionen, nicht selten sogar Mobbing. Wie aber soll man umgehen mit einer Hörschädigung im Beruf? Der Vortrag greift die heißen Eisen auf, mit denen sich Hörgeschädigte – und auch viele andere Menschen mit Beeinträchtigungen – auseinandersetzen müssen, wollen sie im Beruf erfolgreich bestehen.
Frank Karstens ist Fachberater in der Psychologischen Beratung für Menschen mit Hörschädigung beim Integrationsfachdienst Köln. Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund Köln e.V.

A-111012 | FORUM Volkshochschule
11.9., Sa, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei

Deutschland wählt 2021 – was wir uns von der Politik wünschen

Offene Diskussion zur Bundestagswahl

Die Bundestagswahl 2021 findet in bewegten Zeiten statt. Weniger als zwei Wochen vor der Wahl wollen wir Sie deshalb fragen: Welche Veränderungen wünschen Sie sich für Deutschland? Was meinen Sie? Reden wir darüber! Alle sind willkommen. Der Abend findet statt in Kooperation mit streitgut. **Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink mit der Buchungsbestätigung.**

A-111014 | →● Online
13.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei | **Daniel Privitera**

Atomdämmerung: Die Schriftstellerin und Malerin Hilde Rubinstein (1904 – 1997)

Die gebürtige Augsburgerin Hilde Rubinstein hatte in Köln ihr Abitur gemacht und an der hiesigen Werkschule studiert. Als Jüdin und KPD-Mitglied 1934 verhaftet, floh sie nach Moskau, wo sie erneut in Haft kam. Nach ihrer Entlassung (1937) machte sie Schweden zu ihrer Wahlheimat und schrieb dort u.a. den Roman "Atomdämmerung", in dem sie schon 1960 vor der Gefahr einer Atomkatastrophe warnte. Die Kölner Autorinnen Angelika Hensgen und Eva Weissweiler erinnern an Hilde Rubinstein und stellen Ausschnitte aus ihrem heute noch hochaktuellen Werk vor.

A-111017 | FORUM Volkshochschule
18.9., Sa, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Nichtstun, Muße – bin ich in der Gesellschaft nur etwas wert, wenn ich was leiste?

aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Reden hilft!

Ist Nichts-Tun effizient? Haben wir ein Recht auf Nichts-Tun? Sind wir etwas wert, wenn wir nichts tun? Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die uns früh lehrt, dass wir effizient sein sollen. Im Beruf – aber auch in unserer Freizeit. Der Urlaub ist durchgetaktet, der Alltag schon längst. Wo bleibt da Zeit für die sogenannte Muße? Wir wollen uns die Zeit nehmen und darüber sprechen: Wie kann es in einer Gesellschaft, die von Effizienz angetrieben ist, gelingen, einfach nur ZU SEIN? Und dürfen wir das überhaupt? Wir sind überzeugt: jede*r ist wertvoll, ohne etwas "leisten" zu müssen. Kommen Sie vorbei auf ein offenes Gespräch in lockerer Runde! Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemischer Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativdirektorin). OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen, wie man es besser machen kann.

A-111020 | VHS-Studienhaus
21.9., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Fairer Handel in Schule und Bildung

Ideen für Unterricht, Schulleben und außerschulische Bildungseinrichtungen

Diese Veranstaltung informiert über den fairen Handel im Kontext von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Dabei werden konkrete Umsetzungsmöglichkeiten des fairen Handels im Unterricht, Schulleben und außerschulischen Bildungseinrichten aufgezeigt. Lehrkräfte, Lehramtsanwärter*innen, Pädagog*innen von Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie Studierende und Schüler*innen sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und sich über eigene Ideen auszutauschen. In Kooperation mit der Kampagne Fair Trade Schools von FairTrade Deutschland sowie dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e.V.

A-111021 | VHS-Studienhaus
22.9., Mi, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig – nicht nur in westlichen Gesellschaften – ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten, Ambiguitätstoleranz in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität. Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und herausragender Islamwissenschaftler.

O-111022 | →● Online
22.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt. | **Prof. Dr. Thomas Bauer**

Ach, du bist Jüdin? Ich kenne nur Anne Frank.

Ein Abend mit Sarah Borowik-Frank

"Wie willst Du denn Empathie haben für ein Volk oder einen einzelnen Menschen, wenn Du gar nichts über ihn weißt?“ Als Vermittlerin der jüdischen Kultur und Künstlerin kämpft die junge Sarah Borowik-Frank online aktiv gegen Antisemitismus. Der Anschlag in Halle an Jom Kippur 2019 war für sie der Wendepunkt, an dem sie beschloss, sich aktiv gegen Antisemitismus einzusetzen. Ihre Mittel sind Aufklärung und Empathie. Für sie ist diese fehlende Empathie der Grund, wie durch Unwissen Hass entsteht, aus dem Gewalt erwachsen kann. „Wenn die Holocaust-Überlebenden bis zu ihrem letzten Atemzug sagen, wir bringen unsere Geschichte weiter, weil wir verhindern wollen, dass so etwas je wieder passiert, dann muss ich stärker sein, als ich es je war. Und ich glaube, dass wir alle stärker sind als unsere Vergangenheit.“ So vermittelt Sarah Borowik-Frank zwischen Vergangenheit und Gegenwart, baut Grenzen ab und macht sich für eine friedliche Zukunft stark. Sarah setzt sich auch für Gleichberechtigung ein und macht sich stark für die Anerkennung der queeren jüdischen Community: "Das jüdische Leben in Deutschland ist bunt und vielfältig."

A-111025 | FORUM Volkshochschule
23.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei.

Sukkot XXL – mit dabei im Herzen Kölns!

Ein Beitrag zum jüdischen Laubhüttenfest

Haben Sie schon einmal eine Sukka (Laubhütte) zum jüdischen Fest Sukkot gesehen, erlebt, sie geschmückt? Die Volkshochschule Köln, das Rauchenstrauch-Joest-Museum und das Museum Schnütgen bieten Ihnen in Kooperation mit dem Verein „321-2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ eine wunderbare Gelegenheit, jüdische Tradition mitzuerleben. Im Museumsfoyer wird eine Sukka aufgebaut, zu deren Schmücken Sie herzlich eingeladen sind! Hinweis: Zur Zeit des Shabbat wird die Sukka nicht zugänglich sein.

A-111027 |
Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Foyer
3x, Do, 10 – 21 Uhr, Fr, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 18 Uhr | 34.67 UStd | Eintritt frei

Diskriminierungen in der Literatur und im realen Leben

Der Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller (VS) NRW präsentiert eine neue Reihe über verschiedene Formen von Diskriminierungen und ihre Vorgeschichte. Wer hat darüber geschrieben vom Altertum bis zu unserer Zeit? Was schreiben wir, Autor*innen des 21. Jahrhunderts? Wer fühlt sich überhaupt diskriminiert und aus welchen Gründen? Der thematische Leitfaden ist nicht nur die von den Betroffenen erlittene Diskriminierung, sondern auch die Position derjenigen, die für andere gegen ungerechte Handlungen gekämpft haben, der Helfenden und mit den Opfern Verbündeten, wie zum Beispiel Oskar Schindler, der das Leben vieler Juden rettete. Es gibt auch Gruppen und Individuen, die wegen ihrer Behinderung, ihres Alters oder ihres sozialen Hintergrunds benachteiligt werden. Man spricht auch von einer Mehrfachdiskriminierung, wenn ein Mensch nicht nur aufgrund einer Dimension ungerecht behandelt wird, zum Beispiel als gleichzeitig Frau, Schwarze und Behinderte. Durch diese einführende Veranstaltung werden Werke der Weltliteratur, die das Thema behandeln, in Kurzlesungen und einer Podiumsdiskussion von einer Moderation und zwei Autor*innen präsentiert. Veranstaltet durch den Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
24.9., Fr, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Selbst.verständlich Vielfalt

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden. Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten? Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit

und für die Stärkung des Miteinanders. In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD). Unterstützt mit Mitteln von NRWeltoffen.

A-111034 | FORUM Volkshochschule
28.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Hüzün... das heißt Sehnsucht. Wie wir Deutsche wurden und Türken blieben.

Ein Abend mit Lale Akgün und Serap Güler zu "60 Jahren Anwerbeabkommen"

Identität und Heimat, was bedeuten sie? Keiner schrieb so authentisch über diese Fragen wie der 2018 plötzlich verstorbene Journalist Baha Güngör, Grenzgänger zwischen den Kulturen. Er erzählt mit viel Humor eine Integrationsgeschichte der ersten türkischen Gastarbeiter-Generation, doch auch vom Scheitern vieler Integrationsbemühungen. Seine Freundin Dr. Lale Akgün ist Psychologin, Ex-Politikerin und Buchautorin. Sie und Serap Güler, NRW-Staatssekretärin für Integration, führen ein Zwiegespräch zu Integration, Identität, Heimatbegriff und Zusammenleben.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
29.9., Mi, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei, mit Anmeldung.

Geschwister Singer – Theaterabend nach Texten von Isaac B. Singer und Esther Singer Kreitman

Junges Theater Köln zu 1700 Jahre jüdischem Leben in Deutschland

In diesem dreiteiligen Theaterabend werden Texte von Isaac B. Singer denen seiner Schwester Esther Singer Kreitman gegenübergestellt. Ein vielfältiges Bezugssystem aus Texten, Spiel, Musik und Tanz entsteht, das das Gestern der Erzählungen mit Fragen an unser Zusammenleben heute verbindet. Den Abschluss des Abends bildet eine Komposition, die Fragmente aus den Erzählungen um Deborah und Jascha vereint und Menschen auf ihrer immerwährenden Suche nach Antworten und nach dem Kontakt mit Gott und Jenseits zeigt. Das Svetlana Fourer Ensemble im Rahmen des Jungen Theaters Köln kooperiert mit der Volkshochschule Köln.

A-111044 | FORUM Volkshochschule
21.10., Do, 19 – 21:30 Uhr | 16 € Erw. / 12 € Jugendliche, Studierende / 8 € Kölnpass-Inhaber*innen (Abendkasse)

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Bildner*innen methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismuskritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus sowie Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung, als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden, die praktisch geprüft wurden und regelmäßig erneut evaluiert und ergänzt werden. Die Methodensammlung richtet sich in erster Linie an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine. Mit MALMAD möchten wir Lehrende unterstützen, die Leerstellen zu Themen wie dem gegenwärtigen, vielfältigen Judentum oder dem Staat Israel mit qualifiziertem Material zu füllen. Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

M-111050 | VHS Mülheim
28.10., Do, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Die Wiedererfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine „Volksgemeinschaft“ bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann, Professorin em. für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz und Herfried Münkler, Professor für Politikwissenschaft mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte an der Humboldt-Universität zu Berlin.

O-111052 | →● Online
29.10., Fr, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt. |
Prof. (em.) Dr. Dr. h.c. Aleida Assmann, Prof. Dr. Herfried Münkler

Ursprung des Antisemitismus: Stereotype und Vorurteile

Vortrag der Integrationsagentur der Synagogen-Gemeinde Köln

In der Veranstaltung erfahren Sie mehr über den Ursprung des Antisemitismus und tauschen sich mit den Teilnehmenden über Stereotype und Vorurteile im Alltag aus. Dies ist eine Kooperation mit der Integrationsagentur der Synagogen-Gemeinde Köln. Je nach aktueller Corona-Lage kann die Veranstaltung auch online durchgeführt werden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-111053 | VHS Mülheim
29.10., Fr, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Polina Kochelaieva**

Ego – Recht haben wollen, unterschiedliche Meinungen, Demokratie?

aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Reden hilft!

Wir wagen eine steile These: Es gibt einen Schuldigen für die Probleme unserer Welt – und zwar das Ego! Das Ego kann uns das Leben so richtig schwer machen. Es fühlt sich ständig bedroht, angegriffen und kann sich nie entspannen. Darüber hinaus ist das Ego auch noch rechthaberisch und ein großartiger Geschichtenerzähler... diese Stimme im Kopf, die nie still sein will! Wie können wir unser Ego überwinden und

einander offen begegnen? Brauchen wir ein kollektives Ego-Training? Wie erkennen wir unser Ego und wie bringen wir es zum Schweigen? Oder geht das gar nicht? Wir sind überzeugt: Darüber zu sprechen und das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass uns das Ego im Weg steht, hilft schon! Wetten, jede*r von uns hat diese Stimme im Kopf, die sich ständig einmischt und ihr Unwesen treibt... Kommen Sie vorbei auf ein offenes Gespräch in lockerer Runde! Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemischer Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativdirektorin). OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen, wie man es besser machen kann.

A-111056 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Rosa Luxemburg: Der Preis der Freiheit

Film und Gespräch mit Regisseurin Inga Wolfram

Rosa Luxemburg als Ikone der sozialistischen Bewegung ist weltweit bekannt. Ihre überzeugende Kapitalismuskritik war der Motor für ihre journalistische und politische Arbeit. Die brillant komponierte Filmdokumentation zeigt zentrale Lebensorte und unterschiedliche Lebensphasen Rosa Luxemburgs. Erzählungen bekannter Persönlichkeiten geben Einblicke in das vielschichtige Leben der großen Revolutionärin. Inga Wolfram , Regisseurin zahlreicher Filme, Autorin und Journalistin, sowie Dr. Jörn Schütrumpf , Historiker, Autor und Verleger, führen anschließend ein Gespräch mit Ihnen. Es moderiert Dr. Eva Bockenheimer, Philosophin und ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW.

A-111058 | FORUM Volkshochschule
3.11., Mi, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Die Grundrechte und ihre Einschränkung: Eine juristische Sichtweise

Im Rahmen der Corona-Pandemie haben die Grundrechte, die im öffentlichen Bewusstsein nach hinten gerückt waren, eine Renaissance erfahren. Das erneute Interesse verdanken sie jedoch ihrer Einschränkung. Der Vortrag soll aufzeigen, an welche im Grundgesetz selbst vorgesehenen Grenzen Grundrechte stoßen, welche Möglichkeiten der Einschränkung bestehen. Eine besondere Rolle spielt dabei der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit.

A-111065 | VHS-Studienhaus
12.11., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € | **Oliver Meißner**

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Bildner*innen methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismuskritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus sowie Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung, als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden, die praktisch geprüft wurden und regelmäßig erneut evaluiert und ergänzt werden. Die Methodensammlung richtet sich in erster Linie an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine. Mit MALMAD möchten wir Lehrende unterstützen, die Leerstellen zu Themen wie dem gegenwärtigen, vielfältigen Judentum oder dem Staat Israel mit qualifiziertem Material zu füllen. Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

M-111070 | VHS Mülheim
17.11., Mi, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Nach der Bundestagswahl – wie geht es weiter in Berlin?

Aus der Reihe "Leyhe & Janssen"

Deutschland wird am 26. September gewählt haben. Wie die Wahl auch ausgeht, eines ist gewiss: Die Ära Merkel endet nach 16 Jahren. Berlin, aber auch Europa wird sich neu orientieren müssen. Wie wird Deutschland künftig in der EU auftreten? Welche Auswirkungen auf die Beziehungen zu den USA, zu Russland, aber immer mehr auch zu China wird der Regierungswechsel in Berlin haben? Siebo Janssen als unser Politik-Experte, wie immer moderiert von Jochen Leyhe , geht auf diese Fragestellungen ein. Das Duo wird in bewährter Manier die Lage analysieren und mit Ihnen diskutieren. Die VHS Köln kooperiert mit der Europa Union Köln.

A-111073 | VHS-Studienhaus
18.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen**

Gedächtnisprotokolle der Sprachlosigkeit

Ein Zeitzeug*innen-Theaterprojekt.

„Haben Sie manchmal Angst, dass sich der Holocaust wiederholt?“ – diese Frage brennt unter den Nägeln. Einmal ausgesprochen, halten die Fragenden die Luft an. Fragen, das sind die Fundamente des Zeitzeug*innentheaters: Was hat der Holocaust mit mir und meiner Familie zu tun? Mit meinem Leben heute? Im Projekt „Gedächtnisprotokolle der Sprachlosigkeit“ haben vier Generationen von Zeitzeug*innen, Überlebende und ihre Nachkommen, versucht, gemeinsam mit jungen Darsteller*innen Antworten zu finden. Aus dem Fragenstellen sind Interviews mit den Betroffenen entstanden, sind Reflexionen, Improvisationen geworden, sind Fragen und Antworten in die Performance eingeflossen. Das Projekt wird vom Bundesverband Information & Beratung für NS-Verfolgte e.V. in Kooperation mit dem Schauspielhaus Köln, IGIS –Schule Köln und Gesamtschule Bergheim durchgeführt, unterstützt durch die Volkshochschule Köln.

A-111075 | FORUM Volkshochschule
21.11., So, 17 – 19 Uhr | Eintritt frei

Sharon Ryba-Kahn: Displaced

Film und Gespräch mit der Regisseurin

Sharon Ryba-Kahn ist französisch-israelische Filmregisseurin und geht in ihrem Film „Displaced“ (2020, Deutschland) ganz persönlich als dritte Generation nach der Shoah der Geschichte ihrer Familie und ihrem deutschen Umfeld nach. Wir freuen uns, die Regisseurin bei uns zu haben und mit ihr im Anschluss an die Filmschau zu diskutieren. Die VHS Köln kooperiert mit dem Bundesverband Information & Beratung für NS-Verfolgte e.V.

A-111077 | FORUM Volkshochschule
23.11., Di, 19 – 21:30 Uhr | Eintritt frei

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

Eine Veranstaltung der Reihe "Smart Democracy" des DVV

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert. Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen? Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe "Smart Democracy" des Deutschen Volkshochschul-Verbands und wird von Köln aus per Livestream an zahlreiche Volkshochschulen bundesweit übertragen.

M-111078 | VHS Mülheim
24.11., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | **DVV**

Rechtspopulisten widersprechen – Workshop (nicht nur!) für Menschen aus der LGBTIQ*-Community

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann. Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.

A-111080 | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 18 – 21:30 Uhr | 4.67 UStd | Kostenfrei, mit Anmeldung

Femizide. Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann, seine Frau umzubringen. Alle 3 Tage wird eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. Hinzu kommen die Morde an Frauen durch ihnen unbekannte Täter. Diese Verbrechen sind keine Ehrenmorde oder Beziehungstaten, sondern Femizide: Morde, die an Frauen verübt werden, weil sie Frauen sind. Margherita Bettoni zeigt in dem Vortrag, dass die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts auch bei uns ein ernsthaftes gesamtgesellschaftliches Problem ist. Als Familientragödien verharmlost, bleiben viele Frauenmorde verborgen und verdecken die patriarchalen Macht- und Gewaltmuster, die sich tief durch unsere Gesellschaft ziehen. Margherita Bettoni ist Investigativjournalistin mit den Schwerpunkten Organisierte Kriminalität und sexualisierte Gewalt.

O-111082 | →● Online
25.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Margherita Bettoni**

Frugalismus – bewusstes Konsumverhalten und Kapitalismus pur?

Ein Gesellschafts-Trend, der Widersprüche verbindet

Der Traum der finanziellen Unabhängigkeit treibt Frugalisten an – am besten schon mit 40 Jahren aufhören zu arbeiten, das ist das Ziel. Askese und eiserne Sparsamkeit sind die Grundlagen, dazu wird das eigentlich konträre Streben nach perfektem Ausnutzen kapitalistischer Geldanlagen addiert. Wie neu ist diese Bewegung und warum findet sie ausgerechnet jetzt immer mehr Anhänger*innen? Was sagt das Abwenden von der Leistungs- und Konsumgesellschaft über die Art des Lebensentwurfs aus? Die Kölner Marketing-Expertin Anja Seibert stellt die Bewegung vor und berichtet von eigenen Erfahrungen.

A-111087 | VHS-Studienhaus
6.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | Eintritt frei | **Anja Seibert**

Flügges Jahresrückblick 2021

2021 ist ein bewegendes und bewegtes Jahr gewesen. Was ist in Deutschland passiert in der Gesellschaft, in der Politik, im Zusammenleben? Erik Flügge ist Autor, Politikberater und Beteiligungsexperte aus Köln. Er macht sich viele Gedanken über unser Deutschland, sieht und erklärt die Dinge, wie sie sind, regt zum Nachdenken an – und auch zur Auseinandersetzung! Lassen Sie uns das Jahr 2021 gemeinsam mit Flügge und VHS resümieren – und auf 2022 schauen!

A-111089 | FORUM Volkshochschule
7.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 5 € | **Erik Flügge**

Die Resiliente Gesellschaft – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

In diesem Vortrag wird das Konzept der Resilienz als Leitprinzip für unsere Gesellschaft nach der Corona-Pandemie vorgestellt. Anstatt uns auf Kostenminimierung und enge Effizienzgewinne zu konzentrieren, sollten wir unser Denken auf eine widerstandsfähige Gesellschaft verlagern, die in der Lage ist, sich von Schocks zu erholen. Resilienz, bei der es darum geht, Fallen und Wendepunkte zu vermeiden, unterscheidet sich damit vom klassischen Risikomanagement. Im Vortrag wird skizziert, wie sich das Konzept der Resilienz auf die öffentliche Gesundheit und die Makroökonomie anwenden lässt und wie es sich auf Innovation, Verschuldung oder ökonomischer Ungleichheit auswirken kann. Markus Brunnermeier ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Princeton University und dort Direktor des Bendheim Center for Finance.

O-111092 | →● Online
9.12., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Markus Brunnermeier

Schule in Zeiten von Corona – was kosten die Schulschließungen? – Livestream – vhs.wissen live

Die Corona-Pandemie hat Deutschland seit dem Frühjahr 2020 fest im Griff. Eine zentrale Maßnahme zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus war von Beginn an die Schließung von Schulen. Studien zeigen, dass sich die Lernzeit der Schüler*innen durch Schulschließungen drastisch verringert, besonders für leistungsschwächere Schüler*innen. Welche kurz- und langfristigen Konsequenzen haben die Schulschließungen für die betroffenen Schüler*innen und das deutsche Bildungssystem insgesamt? Rund um diese Fragen diskutiert der Vortrag die aktuelle Forschung zu den ökonomischen Folgen der Corona-bedingten Schulschließungen. Dr. Katharina Werner ist promovierte Ökonomin und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifo Zentrum für Bildungsökonomik in München.

O-111098 | →● Online
20.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Dr. Katharina Werner**

Bürgerschaftliches Engagement

Themenwochen zum Ehrenamt

Im August organisiert die Stadt Köln Themenwochen zum Ehrenamt und bietet damit allen Menschen in unserer Stadt die Möglichkeit, sich auf verschiedenste Weise über ehrenamtliches Engagement in Köln zu informieren. Bereits jetzt engagieren sich über 200.000 Menschen in Köln ehrenamtlich. Dieses Engagement ist unverzichtbar für unsere Stadt, trägt es doch dazu bei, das Leben in Köln freundlicher, gemeinschaftlicher und lebenswerter zu gestalten. Sind auch Sie auf der Suche nach einer geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeit oder sind Sie bereits in einer Organisation ehrenamtlich tätig, so finden Sie in den nachfolgenden kostenlosen Veranstaltungen geeignete Anregungen und Unterstützungen. Weitere Informationen zum Ehrenamt finden Sie auf www.ehrenamt.koeln.

Erfolgreich Freiwillige gewinnen und begleiten

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Es gibt keine einfachen Rezepte für die Gewinnung von engagierten Freiwilligen. Jedes Essen braucht verschiedene Zutaten. Ein schönes Bild macht „Appetit“ auf den Einsatz. Es ist eine Kunst, die freiwillige Aufgabe so zu beschreiben und zu „portionieren“, dass sich jemand angesprochen fühlt und „anbeißt“. In Ihrer Organisation haben Sie eigene Schwerpunkte und Anforderungen. Wir arbeiten am „Angebot“, das Ihre Organisation Freiwilligen bietet, um deren Fähigkeiten, Zeit und Engagement einzusetzen. Wir planen die Mittel und Wege („Kanäle“), auf denen Ihr Angebot zu den Freiwilligen kommt. Wir stellen die Frage „Warum kommt jemand zu uns“ und warum bleibt jemand?“

aus dem Blickwinkel der Engagementwilligen. Monika Brunst, Engagementberaterin im Caritas Freiwilligenzentum Mensch zu Mensch ist bei dieser Fortbildung für Einsteiger*innen Ihre Gesprächspartnerin.

A-111101 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln
1 Abend, 12.8. | entgeltfrei | *

Freiwilligendienst in Köln – ein Erfolgsmodell

Im Freiwilligendienst aller Generationen engagieren sich Menschen ab 16 Jahren bis ins hohe Alter in Einrichtungen in Köln und Umgebung. Mit ihrem Engagement unterstützen die Freiwilligen soziale Einrichtungen, z. B. die Arbeit in Kinder- und Jugendeinrichtungen, im Sportbereich, bei der Nachmittagsbetreuung an Grundschulen oder im ökologischen Bereich. Sie engagieren sich für eine begrenzte Dauer und investieren unterschiedlich viel Zeit: im Umfang von 10 bis 40 Stunden in der Woche und für die Dauer von sechs bis zwölf Monaten. Eingeladen zum Online-Infonachmittag am 10. August von 16–18 Uhr sind alle, die sich über die zahlreichen Möglichkeiten der Freiwilligendienste in Köln informieren möchten. Im Rahmen der Veranstaltung bieten wir die Möglichkeit, Erfahrungen Freiwilliger aus erster Hand zu hören und Fragen dazu zu stellen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Den Zugangslink versenden wir nach der Anmeldung! Veranstalter sind die Kölner Freiwilligen Agentur e.V. und Ceno e.V. Mene. broecker@ceno-koeln.de
info@koeln-freiwillig.de

A-111102 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln, Raum 118
10.8., Di, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei | *

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Die Möglichkeiten an Engagements in Köln sind so vielfältig wie wir Kölner*innen selbst: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Engagement im Naturschutz, in der Senior*innenarbeit, mit Kindern und/oder Jugendlichen oder im Bereich der Obdachlosenarbeit; Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt (und manchmal ganz schön unübersichtlich)!
Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Engagement in Köln möglich ist.

O-111103 | →● Online
16.8., Mo, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
* | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

Wie funktioniert Social Media im Ehrenamt?

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Die Digitalisierung und die sozialen Medien haben einen großen Einfluss auf unseren Alltag und sind auch aus dem beruflichen Leben nicht mehr wegzudenken. Auch für die Arbeit in Vereinen ergeben sich daraus viele Chancen. Daher ist der Wunsch, über Social Media eine breite Plattform aufzubauen, oft groß. Doch wie kann das überhaupt gelingen und wo fängt man an? Der Workshop bietet einen praktischen Einstieg in die Social-Media-Arbeit für Vereine im Ehrenamt und zeigt, wie man an die Sache herangeht und was beachtet werden sollte. Dabei werden ganz konkrete Fragen angegangen: Welche Tools können helfen, um den Aufwand geringer zu halten? Welche Hashtags wählt man aus? Wie bediene ich die unterschiedlichen Kanäle und wo fängt man an? Im Workshop wird einen Überblick über den aktuellen Stand gegeben und eine Einschätzung über den Aufwand gegeben, der in die Social-Media-Arbeit fließen kann. Dabei werden ganz konkrete Fragen beantwortet und praktische Hilfsmittel aufgezeigt.
Sollten die aktuellen Entwicklungen eine Präsenzveranstaltung nicht ermöglichen, wird der Workshop digital durchgeführt.
Referentin Vanessa Skowronek arbeitet als Online-Redakteurin und Beraterin bei der Lesting Media & Consulting und ist Fachfrau für den Themenkomplex Social Media. Sie berät Kunden verschiedener Branchen in diesem Bereich und unterstützt sie beim Aufbau ihrer Strukturen. Darüber hinaus ist sie in der praktischen Social-Media-Arbeit zu Hause: Als Content Creator, Redakteurin und Community Managerin betreut sie Accounts verschiedener Kunden auf Facebook, Instagram, GoogleMyBusiness und Co. Dadurch hat sie die aktuellen Trends im Blick und kennt hilfreiche Tools für die alltägliche Praxis.

A-111104 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln, Raum 118
19.8., Do, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei | *

Digitaler Wandel – eine Chance für Vereine

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Der digitale Wandel ist für Vereine und Organisationen oft eine Herausforderung. Dabei ist die Fähigkeit, dem digitalen Zeitalter mitzuhalten, oft ausschlaggebend dafür, wie relevant diese Vereine auch zukünftig sein können. Nicht selten wird die Digitalisierungsfrage zum Streitpunkt, da das Denken im Analogen verhaftet ist. Im Workshop wird aufgezeigt, dass der digitale Wandel mehr ist als die Digitalisierung alter Prozesse. Wer es schafft, das Denken vom Analogen zu lösen und neue Mittel richtig einsetzt, ist auch für die Zukunft gerüstet. Wie können Vereine die Digitalisierung für sich nutzen und wie sieht eine moderne Vereinsverwaltung aus? Während des Workshops wird ein Blick auf die Vereinsverwaltung und die digitalen Prozesse der Vereine gelegt, um dort nach konkreten Ansatzpunkten zu suchen. Dabei wird außerdem geklärt, welches technische Knowhow notwendig ist und welche spezifischen Schritte nötig sind, um den digitalen Wandel erfolgreich mitzugehen. Sollten die aktuellen Entwicklungen eine Präsenzveranstaltung nicht ermöglichen, wird der Workshop digital durchgeführt.
Referent: Stefan Lesting ist von Haus aus Experte in den Themenfeldern Marketing und Strategieentwicklung. Als Berater bietet er mit seiner Firma „Lesting Media & Consulting“ Unterstützung bei verschiedensten Fragestellungen im Bereich des digitalen Wandels in der Unternehmenskultur, der Digitalisierung von Prozessen sowie bei Themen der Reichweitensteigerung. Privat trägt Lesting Mandate in mehreren Vereinen und engagiert sich in verschiedenen Gremien, wie zum Beispiel der Steuerungsgruppe des Kölner Netzwerks Bürgerengagement der Stadt Köln. Durch seine jahrelangen Erfahrungen in diesem Bereich kennt er die Schwierigkeiten, aber auch Potentiale von Vereinsstrukturen und ist in der Lage, diese weiterzuentwickeln.

A-111105 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln, Raum 118 | 8.9., Mi, 14 – 17 Uhr |
entgeltfrei

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*innen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.

N-111121 | VHS Nippes
8x, 23.9. – 25.11., Do, 17 – 18:30 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei |
Ricarda Schumacher

Werkstatt: Einmischen ist erwünscht und möglich!

Teil I: „Einmischen ist erwünscht und möglich“ – Überblick über Möglichkeiten der Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln

- Was ist damit gemeint? Was verbinden wir damit? Welche Erfahrungen gibt es bei den Teilnehmenden?

- Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln – Leitlinien, Qualitätskriterien, Infrastrukturen, Zugänge, Verfahren bis hin zur Eigeninitiative (Bürgerinitiative, Bürgerengagement9

Teil II: Mitmachen. Mein Anliegen auf den Weg bringen. Systematisierung, Bündelung der Vorhaben oder Anliegen gemeinsam mit der Gruppe.
Referententeam: Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
Die VHS-Köln kooperiert mit der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
A-111122 | VHS-Studienhaus
4.11., 25.11., Do, 19 – 21 Uhr | 5.33 UStd |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

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

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. 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 (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie in der Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden.
Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
O-111125 | →● Online
7.10., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Susanne Freisberg-Houy**

A-111126 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
* | **Susanne Freisberg-Houy**

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte
O-111127 | →● Online
7.12., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Susanne Freisberg-Houy**

Raus in die Welt!

Internationale Freiwillige berichten

Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erlebnisse und Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen! Die Veranstaltung bietet die Gelegenheit, sich über den Internationalen Freiwilligendienst zu informieren, Erfahrungen aus erster Hand zu hören und Fragen dazu zu stellen. Bei einem Internationalen Freiwilligendienst werden junge Menschen in Einrichtungen in die Partnerstädte Kölns in Europa, China und Israel vermittelt. Wir bieten Freiwilligendienste in verschiedenen Projekten in kulturellen, sozialen und ökologischen Einrichtungen an. Bewerben können sich alle jungen Menschen zwischen 17 und 30 Jahren, die ihren Wohnsitz in Köln oder der direkten Umgebung haben. In Kooperation mit der Volkshochschule Köln.
A-111135 | 13.11., Sa, 15 – 18 Uhr |
entgeltfrei

Patenschaftsprojekte in Köln: Ceno & die Paten e.V.

Infovormittag mit Erfahrungsberichten von Pat*innen

Ceno & die Paten e.V. ist Experte, wenn es um die Vermittlung und Begleitung ehrenamtlicher Patenschaften geht. Mit einer Ausbildungs- oder Perspektivpatenschaft kümmern Sie sich gezielt mit einem jungen Menschen um die Zukunftsplanung. Beim Infovormittag erfahren Sie mehr über die vielfältigen Patenschaftsprojekte von Ceno. Aktive Pat*innen berichten aus erster Hand über ihre Erfahrungen. Eingeladen sind Menschen jeden Alters aus Köln und Umgebung, die sich engagieren möchten. Anmeldung erforderlich unter petersen@ceno-koeln.de.
A-111136 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 11 – 13:30 Uhr | Eintritt frei

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Die Möglichkeiten an Engagements in Köln sind so vielfältig wie wir Kölner*innen selbst: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Engagement im Naturschutz, in der Senior*innenarbeit, mit Kindern und/oder Jugendlichen oder im Bereich der Obdachlosenarbeit; Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt (und manchmal ganz schön unübersichtlich)! Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Engagement in Köln möglich ist.
M-111182 | VHS Mülheim
25.8., Mi, 10 – 12:15 Uhr | entgeltfrei |
* | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

O-111183 | →● Online
22.9., Mi, 10 – 12:15 Uhr | entgeltfrei |
* | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

Engagement on Tour Porz

Stadtteil-Fahrradtour zu verschieden Engagement-Möglichkeiten in Porz. Für interessierte Porzer Bürger*innen

Wo kann ich mich in Porz ehrenamtlich engagieren? Bei welchen Organisationen kann man was machen? Wo kann man sich mit eigenen Ideen einbringen? Dieser Frage radeln wir nach! Bei einer gemeinsamen Fahrradtour fahren wir verschiedene Einrichtungen in Porz ab. Dabei werden wir vielfältige Einsatzmöglichleiten kennenlernen und uns unterschiedliche Formen des Engagements anschauen. Von Themen wie Flucht/Migration, Armut, Senior*innen, Unterstützung für Familien bis hin zu Ökologie. An jeder Station informiert uns ein*e Mitarbeiter*in über Möglichkeiten des freiwilligen Engagements. So kann man in netter Atmosphäre einen Einblick bekommen und ein bisschen schnuppern. Die Teilnahme ist unverbindlich und verpflichtet nicht zu einem Engagement.
Treffpunkt ist im Innenhof des Bürgeramtes in Porz Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Wir freuen uns auf Sie.
Eine Kooperation zwischen dem AWO-Büro für Bürgerengagement und der VHS Köln
P-111191 | →● VHS Porz
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich. |
Lina Larsson

Politische Jugendbildung

Music – Language – Soul. Ein Empowerment-Rap-Projekt

FutureKids-Musikprojekt 2021 mit der Rap-Künstlerin Brixx

Musik kennt keine Grenzen. Reiße Mauern ein zwischen Kulturen, trennenden Vorstellungen oder Werten und Lebensweisen! Lerne Rappen für Respekt! Schreibe Deinen eigenen Text über das, was Dich bewegt, über Deine Wünsche, Gefühle und Werte in der Gesellschaft, über Klima, Zusammenhalt, Schule und Freizeit. Das führen wir gemeinsam mit einer einstudierten Choreographie zu Deiner Performance auf die Bühne. Du wirst in Deiner Kreativität professionell von der international bekannten DJane und Rapperin Brixx (Berlin) begleitet. Wenn Du also Spaß an Teamwork, Musik und coolen Rhymes hast – speak'em out loud!
Das Rap-Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.
Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.
A-111315 | VHS-Studienhaus
10x, 11.10. – 22.10., Mo–Fr, 10 – 16 Uhr |
66.67 UStd | Die Teilnahme ist frei. |
Ildiko BaSa, Jessica Trommenschläger, Nadja Hussein, Skandar Yussof

Human Gardening – Wachse über Dich hinaus!

Das Coaching / Empowerment-Projekt für Jugendliche in den Ferien

Wir leben in einer Zeit unendlicher Möglichkeiten. Das kann Freiheit bedeuten – aber auch zu Überforderung und Orientierungslosigkeit führen. Wie wir uns am besten durch herausfordernde Zustände manövrieren

oder sie gar umschiffen können, schauen wir uns gemeinsam in der zweiten Ferienwoche an. Dabei bearbeiten wir kreativ Themen wie Selbstwirksamkeit, Teilhabe an der Gesellschaft, in der wir leben, Medienkompetenz usw. – entdecke, was in Dir steckt! Das Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 11 und 15 Jahren. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten unter homaira.mansury@stadt-koeln.de.
A-111320 | VHS-Studienhaus
4x, 19.10.–22.10., Di–Fr, 10–16 Uhr |
32 UStd | Eintritt frei | **Alexandra Matzke, Patrizia Widritzki**

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten – Stadt | Land | DatenFluss

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt. Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen. Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen? Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit „Kollegin KI"? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Die Veranstaltung ist Teil der kostenlosen Online-Veranstaltungsreihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbands.
O-111401 | →● Online
14.9., Di, 19–20:15 Uhr | 1.67 UStd |
entgeltfrei

IT-Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der technologische Wandel war und ist ein stetiger Begleiter des Menschen. Doch noch nie war der Wandel so rasant, so absolut und so durchdringend wie heute durch die Digitalisierung. Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Gleichzeitig fordert der technische Fortschritt, beispielsweise in Form von Künstlicher Intelligenz oder Quantencomputern, etablierte Methoden der Cybersicherheit immer wieder aufs Neue heraus. Zudem werden Cyberangriffe immer mehr zur Herausforderung für Wirtschaft und Gesellschaft. Prof. Dr. Claudia Eckert forscht und lehrt seit über 20 Jahren im Bereich der IT-Sicherheit.
O-111402 | →● Online
21.9., Di, 19:30–21 Uhr |
entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Claudia Eckert

Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft – Stadt | Land | DatenFluss

Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaute Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, „Smart Traffic" und „Smart Streets" sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Die Veranstaltung ist Teil der kostenlosen Online-Veranstaltungsreihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbands.
O-111403 | →● Online
7.10., Do, 19–20:15 Uhr | 1.67 UStd |
entgeltfrei

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Spätestens wenn man bemerkt, wie sehr die sozialen Medien sich zu Paradiesen oder Höllen des Geschmacks entwickelt haben, in denen täglich tausendfach "Followers" ihre "Likes" vergeben oder verweigern, zerstreut sich der Verdacht, die Geschichte des Geschmacks sei beendet oder ein Gegenstand bloß antiquarischen Interesses. Tatsächlich folgen wir, wenn wir uns vom Gefallen oder Missfallen leiten lassen, einer schnellen, instinktartig funktionierenden Steuerung, die alle Operationen der Vernunft unterläuft. Den Sinnen nah, dem Verstand fern, ist der Geschmack ein Schwererziehbarer, um den sich nach den Philosophen des 18. und den Formerziehern des 19. Jahrhunderts zunehmend Marktinstanzen gekümmert haben, deren Wirken neuerdings von Algorithmen und KI unterstützt wird.
O-111404 | →● Online
21.10., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Ulrich Raulff**

Soziale Medien: Chancen und Herausforderungen neuer Kommunikation

Was heißt es für unser Zusammenleben, wenn wir uns digital vernetzen und uns vermehrt über Facebook, Twitter oder Instagram austauschen? Auf der einen Seite bieten soziale Netze einen Zugang zu fast unbegrenzter Kommunikation. Auf der anderen Seite ringen zahlreiche Apps und Algorithmen um unsere Aufmerksamkeit. Sind soziale Medien eine Chance für neue Kooperation, Austausch und Demokratie? Oder schüren sie Hass,

Hetze, Vereinzelung und Unzufriedenheit? Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111405 | VHS Lindenthal
26.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Digitalisierung leicht erklärt

Informationsveranstaltung in einfacher Sprache

Digitalisierung ist ein schweres Wort. Es geht um das Internet. Und darum, wie es unser Leben verändert. Zum Beispiel: Wie wir arbeiten. Wie wir leben. Wie wir mit Anderen reden.
Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Digitalisierung.
Zum Beispiel: Über die Gefahren im Internet. Wir helfen Ihnen bei Fragen.
Alle Menschen können mitmachen. Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-22199884.

M-111406 | VHS Mülheim
28.10., Do, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann**

Digitales Design: Über Smart Watches, Cookie-Banner und den Aufbau des Computers als Büro

Warum organisieren wir auch in unserer Freizeit unsere digitalen Inhalte auf einem Schreibtisch und in Ordnern? Warum ist es einfacher, Cookies zu akzeptieren als sie abzulehnen? Bin ich selbstbestimmt, wenn ich auf meine Smartwatch höre und am Ende des Tages noch ein paar Treppenstufe laufe? Das Design der digitalen Welt bestimmt auch unser Handeln, oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Welchen Einfluss hat digitales Design auf unsere Entscheidungen im Netz? Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111407 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann, Dennis Michels

Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause – Stadt | Land | DatenFluss

Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des „Smart Homes“ liegen auf der Hand. Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug – Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz, schon in drei Jahren wird mehr als ein Drittel aller Haushalte vernetzt sein. Wie trägt das Internet der Dinge dazu bei, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspuren, die wir im Smart Home hinterlassen? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Die Veranstaltung ist Teil der kostenlosen Online-Veranstaltungsreihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbands.

O-111408 | →● Online
9.11., Di, 19 – 20:15 Uhr | 1.67 UStd |
entgeltfrei

Digitale Demokratie: Politik im Internet, nah bei den Menschen?

Parteitage und Wahlkämpfe finden jetzt online statt, Politiker*innen und Parteien setzen auf direkte Kommunikation in sozialen Medien. Und nicht nur Parteien, auch Regierungen und Verwaltungen setzen auf digitale politische Beteiligung. Aber bedeutet das, dass Politik jetzt transparenter wird, näher an den Menschen rückt und wir digital mehr mitbestimmen können? Demokratische Teilhabe wird im Digitalen zwar theoretisch immer besser, aber der Zugang zum Netz ist noch immer ungleich verteilt. Zudem treten technische Hürden auf. Wird deswegen politischer Einfluss auch immer ungleicher, wenn er zunehmend digital vermittelt wird? Fördert oder beeinträchtigt die Digitalisierung demokratische Politik? Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111409 | VHS Lindenthal
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Was ist Technik – und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Technik war in der Kulturgeschichte der Menschheit stets ein entscheidendes Medium für Erfolg und Wohlstand. Dabei ist die Technik nicht bloß Objekt, sondern kann Menschen verändern, individuell wie kollektiv: Handlungsweisen, Lebensstile und Gewohnheiten, Freizeitverhalten und Arbeitswelt, aber auch Werte und Wertschätzungen. Technik wirkt auf ihre Erzeuger*innen und Nutzer*innen zurück. Diese Rückwirkungen tragen zu den Vorstellungen bei, die Menschen von sich machen, aber auch von Natur und Umwelt. Die Frage nach der Technik führt daher auf die Frage nach dem Menschen zurück, beide Fragen sind untrennbar verbunden. Der Vortrag geht diesen Verbindungen nach, beginnend historisch, jedoch mit Schwerpunkt auf gegenwärtigen Herausforderungen menschlicher Selbstverständnisse angesichts von Digitalisierung und Biotechnologie. Prof. Dr. Armin Grunwald leitet das Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und hält dort auch eine Professur für Technikethik und Technikphilosophie.

O-111410 | →● Online
16.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei,
der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Armin Grunwald

Der digitale Mensch: Wem gehören unsere Daten?

Mit jedem Schritt im Internet produzieren wir Daten mit denen wir unser digitales Leben immer angenehmer gestalten können: Beim Online-Shoppen, beim Gucken von Filmen und Serien, beim Joggen mit der Smart Watch. Aber was passiert mit diesen Daten, sobald sie im Netz sind? Wer hat Zugriff auf diese Daten und wem gehören die Daten überhaupt? Und – vielleicht noch wichtiger – wem sollten sie gehören? Dazu kommt, dass Unternehmen mit unseren Daten Geld verdienen können – teilweise sogar ohne unser

Wissen oder unsere bewusste Zustimmung. Ist das legal? Ist das ethisch vertretbar und im Rahmen unserer Marktwirtschaft legitim? Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111411 | VHS Lindenthal
7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann, Dennis Michels

ColognePride

Der bundesweit größte Christopher Street Day findet in Köln statt! Der ColognePride ist die gemeinsame Demonstration von queeren Menschen und ihren Freund*innen – mit dem Ziel, uneingeschränkte gesellschaftliche Gleichstellung und Anerkennung zu erlangen. Das wird gefeiert, aber auch gesellschaftspolitisch und diskursiv begleitet. Wir tragen jährlich zu diesen zwei Festival-Wochen bei und freuen uns, als Unterstützerin des ColognePride ein klares Zeichen für die Gesellschaft der Vielfalt zu setzen.

Pride, Pain & Pose

Ausstellung vom 27. August bis 8. Oktober 2021

Wir sind hier! 16 Lesben, Schwule, Trans*, Queers und Non-Binarys aus 13 verschiedenen Herkunftsländern zeigen sich in großformatigen Bildcollagen der Schwarzen Fotografin Nora Hase und in eigenen Texten. Eine Ausstellung über Aufbrüche, großen Mut, Diskriminierungen, Aufbegehren, Individualität und den Kampf für Respekt und das Recht auf einen Platz mitten in der Gesellschaft. Ein Projekt des Offenen Treffs baraka – a place for international queers im rubicon e.V. und ADB rubicon, gemeinsam ausgestellt mit der Volkshochschule Köln. Förderer: Fonds Soziokultur, Kulturamt der Stadt Köln, Hannchen Mehrzweck Stiftung

A-111005 | VHS-Studienhaus
Fr, 27.8.21 – Fr, 8.10.21, 9 – 18:30 Uhr |
Eintritt frei

Selbst.verständlich Vielfalt

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden. Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten? Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD). Unterstützt mit Mitteln von NRWeltoffen.

A-111034 | FORUM Volkshochschule
28.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Rechtspopulisten widersprechen – Workshop (nicht nur!) für Menschen aus der LGBTIQ*-Community

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann. Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.

A-111080 | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 18 – 21:30 Uhr | 4.67 UStd |
Kostenfrei, mit Anmeldung

CSD-Empfang 2021 der Aidshilfe NRW und des Queeren Netzwerks NRW

Mit Verleihung der Kompassnadel 2021

Anlässlich des ColognePride laden die Aidshilfe NRW und das Queere Netzwerk NRW zum jährlichen CSD-Empfang. Die Veranstaltung ist Informations-, Aufklärungs- und Vernetzungsveranstaltung für alle, die sich für die Themen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und Antidiskriminierung interessieren und stark machen. Organisationen von und für Lesben und Schwule, Bisexuelle, trans* und inter* Personen, asexuelle und queere Menschen sind genauso vertreten wie die breitere Zivilgesellschaft, Politik und Prominenz. Im Rahmen des Empfangs vergibt das Queere Netzwerk NRW außerdem die Auszeichnung „Die Kompassnadel“, mit der 2021 die Coming Out- und Sichtbarkeitskampagne #ActOut ausgezeichnet wird. Pandemiebedingt findet der Empfang 2021 als Live-Übertragung aus dem FORUM Volkshochschule über den YouTube-Kanal der Volkshochschule Köln statt auf https://t1p.de/pjz4. Die VHS Köln ist stolze Unterstützerin des diesjährigen Empfangs.

A-112010 | FORUM Volkshochschule
28.8., Sa, 12 – 14 Uhr | Eintritt frei,
bitte melden Sie sich an.

Bundestagswahl 2021

Am 26. September wählt Deutschland den 20. Deutschen Bundestag – und läutet Veränderungen ein. Besonders ist die Wahl aus mehreren Gründen: Wer wird neue*r Bundeskanzler*in? Wie wirken sich die Erfahrungen aus dem Corona-Krisenmanagement auf die Wahl und das Vertrauen in das bewährte parteipolitische System aus? Wird es einen neuen Politikstil und eine Belebung der Demokratie geben? Wir beleuchten (auch in leichter Sprache) das Wahlsystem für mehr Wahlbereitschaft in unserer vielfältigen Gesellschaft und diskutieren mit Ihnen über Politik, Personen und Koalitionen – vor und nach der Wahl.

Deutschland wählt 2021 – was wir uns von der Politik wünschen

Offene Diskussion zur Bundestagswahl

Die Bundestagswahl 2021 findet in bewegten Zeiten statt. Weniger als zwei Wochen vor der Wahl wollen wir Sie deshalb fragen: Welche Veränderungen wünschen Sie sich für Deutschland? Was meinen Sie? Reden wir darüber! Alle sind willkommen. Der Abend findet statt in Kooperation mit streitgut. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink mit der Buchungsbestätigung.

A-111014 | →● Online
13.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt
frei | **Daniel Privitera**

Bundestagswahl leicht erklärt

Info-Veranstaltung in leichter Sprache

Bundes-Tag ist der Name für ein großes Haus in Berlin.
Und es ist der Name für eine Gruppe von Menschen, die dort arbeiten.
Die Menschen in dieser Gruppe heißen: Abgeordnete. Die Abgeordneten dürfen für alle anderen Menschen in Deutschland Entscheidungen treffen. Sie bestimmen die Gesetze in Deutschland. Die Abgeordneten werden alle 4 Jahre direkt vom Volk gewählt. Das nennt man: Bundes-Tags-Wahl. Der Bundes-Tag soll die Wünsche und Anliegen von den Bürgern und Bürgerinnen vertreten. Er hat viele Aufgaben. Zum Beispiel:

- Er macht Gesetze.
- Er plant den Haus-Halt von Deutschland.
- Er wählt den Bundes-Kanzler oder die Kanzlerin.
- Er kontrolliert die Regierung.
- Er macht Verträge mit anderen Ländern.

Wir erklären die Wahl in Leichter Sprache. Wir beantworten Fragen zur Wahl. Rufen Sie uns an,wenn Sie Fragen zur Veranstaltung haben. Telefon: 0221-22199884.

M-111250 | VHS Mülheim
9.9., Do, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Dennis Michels, Anna Lena Schattenhofer

Bundestagswahl 2021 – (nicht nur) für Erstwähler*innen: Welche Partei passt zu mir?

Es ist Bundestagswahl: Wer wird nach 16 Jahren im Herbst neue*r Kanzler*in? Die Wahl ist sehr wichtig, aber für viele Menschen ist es nicht leicht zu überblicken, welche Partei eigentlich wofür steht. Wen wähle ich, wenn mir Klima, Digitalisierung, Wirtschaft oder soziale Gerechtigkeit wichtig sind? Wer will in Zukunftsprojekte investieren, aber dafür Steuern erhöhen – wer will sparen oder Unternehmen entlasten? In der Veranstaltung werden die politischen Positionen und Schwerpunkte der Parteien im Bundestagswahlkampf beschrieben. Außerdem werden Tipps gegeben, wo weitere Informationen zu den Wahlprogrammen und den Parteien allgemein zu finden sind, damit die Teilnehmenden eine informierte und selbstbestimmte Wahl treffen können. Falls gewünscht, wird auch das Wahlsystem rund um Erst- und Zweitstimme noch einmal einfach erläutert. Die Dozent*innen, Anne Goldmann und Dennis Michels, sind Politikwissenschaftler*innen mit Erfahrung in Forschung und Lehre rund um Parteien und Wahlen.

M-111260 | VHS Mülheim
23.9., Do, 19:15–20:30 Uhr |
1.67 UStd | entgeltfrei | **Anne Goldmann, Dennis Michels**

Köln konkret

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

Lesbisch l(i)eben in Köln!?

Beitrag zum ColognePride 2021 aus der Reihe des BeginenSalons

Sind lesbische Frauen sichtbar in Beruf und Öffentlichkeit? Wie lebt es sich in Regenbogen-Köln? Fach- und Szenefrauen aus Kultur, Wirtschaft und Stadtleben berichten im Rahmen des ColognePride 2021 und diskutieren das Kölner Leben mit Ihnen. Mit dabei ist Bettina Böttinger. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln.

A-112005 | FORUM Volkshochschule
25.8., Mi, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

CSD-Empfang 2021 der Aidshilfe NRW und des Queeren Netzwerks NRW

Mit Verleihung der Kompassnadel 2021

Anlässlich des ColognePride laden die Aidshilfe NRW und das Queere Netzwerk NRW zum jährlichen CSD-Empfang. Die Veranstaltung ist Informations-, Aufklärungs- und Vernetzungsveranstaltung für alle, die sich für die Themen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und Antidiskriminierung interessieren und stark machen. Organisationen von und für Lesben und Schwule, Bisexuelle, trans* und inter* Personen, asexuelle und queere Menschen sind genauso vertreten wie die breitere Zivilgesellschaft, Politik und Prominenz. Im Rahmen des Empfangs vergibt das Queere Netzwerk NRW außerdem die Auszeichnung „Die Kompassnadel“, mit der 2021 die Coming Out- und Sichtbarkeitskampagne #ActOut ausgezeichnet wird. Pandemiebedingt findet der Empfang 2021 als Live-Übertragung aus dem FORUM Volkshochschule über den YouTube-Kanal der Volkshochschule Köln statt auf https://t1p.de/pjz4.Die VHS Köln ist stolze Unterstützerin des diesjährigen Empfangs.

A-112010 | FORUM Volkshochschule
28.8., Sa, 12–14 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

Kölner FAIR TRADE NIGHT 2021 – Day1

Die 7. FAIR TRADE NIGHT widmet sich wieder den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels. Auch in diesem Jahr ist pandemiebedingt alles etwas anders – aber nicht mit weniger Inhalt und Angebot! Wir haben uns dazu entschieden, die Fair Trade Night 2021 in zwei Tage (1. und 2. September) aufzuteilen, um Ihnen mit gebotener Sicherheit und viel Platz ein vielfältiges Angebot präsentieren zu können. Fühlen Sie sich an einem oder an beiden Tagen herzlich eingeladen! Das Programm werden Sie im Sommer online vorfinden! Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, ökoRAUSCH Festival, VHS Köln, KölnAgenda e.V., Allerweltshaus e.V., TransFair e.V., ConAction e.V. und Rautenstrauch-Joest-Museum.

A-112012 | FORUM Volkshochschule
1.9., Mi, 17–21:30 Uhr | 6 UStd | Eintritt frei.

Kölner FAIR TRADE NIGHT 2021 – Day2

A-112013 | 2.9., Do, 17–21:30 Uhr |
6 UStd | Eintritt frei.

Kölner Handwerk in den Straßen des Spätmittelalters

Es gibt im heutigen Köln zahlreiche Straßennamen, die an die Handwerke erinnern, die dort im Mittelalter ausgeübt wurden. Der Vortrag stellt an drei Beispielen das jeweilige Handwerk, seine Technik und die Organisation in Zünften dar. Es wird um den „Waidmarkt“, um das „Seidmacherinnengäßchen“ und die Straße „Unter Goldschmied“ gehen. Beim Thema „Färben mit Waid“ geht es darum zu zeigen, wie sich eine Technik entwickelte, wie eine Blüte im Handwerk entstand, aber auch wie Umweltbelastungen entstanden. Beim Seidenhandwerk steht die Besonderheit der Frauenzünfte im Vordergrund, die im spätmittelalterlichen Köln eine besondere Bedeutung hatten und die einzigartig in dieser Zeit sind. Die Goldhandwerke sind in einer reichen Stadt wie Köln von besonderer Bedeutung, weil sie besonders im Fernhandel eine Rolle spielen und durch ihre Erzeugnisse die Stadt in vielen Teilen Europas repräsentieren. Der Vortrag basiert auf einer Videoreihe des Referenten im Gasthörerstudium an der Universität zu Köln.

A-112017 | VHS-Studienhaus
9.9., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Wilfried Hüsch

Jüdisches Leben in Kalk

Historische Führung mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

An acht Stationen wird jüdisches Leben in Kalk gezeigt, an mehrere jüdische Geschäfte auf der Kalker Hauptstraße erinnert. Die Integration der jüdischen Menschen in Kalk wird aufgezeigt, ihr Engagement in Vereinen und Politik. Der Vorläufer des Kalker Kaufhofs, das Kaufhaus von Leonard Tietz ist eine Haltestation. Aber auch das Schicksal verfolgter und ermordeter Jüdinnen und Juden wird an mehreren Stolpersteinen dargestellt.

K-112018 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
9.9., Do, 17:30 – 20 Uhr | 9 € | **Fritz Bilz**

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-112020 | →● St. Kunibert, Eingangsportal, Kunibertsklostergasse, 50668 Köln
12.9., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Die jüdische Gemeinde in Köln-Mülheim und ihr Friedhof

Vortrag von Dietrich Grütjen und Helmut Goldau

Mindestens seit 1424 lebten in Mülheim am Rhein jüdische Menschen. Es war das Jahr, in dem die Kölner Bürger*innen sie aus der spätmittelalterlichen Reichsstadt vertrieben hatten. Eine Synagoge ist bereits ab circa 1750 nachgewiesen. Jüdische Familien haben die Stadt über Generationen geprägt. Wer waren sie und wo findet man ihre Spuren? Auf dem jüdischen Friedhof in Mülheim erzählen Grabsteine von ihrem Leben und Wirken. Aber auch Stolpersteine, „die anderen Grabsteine“, erhalten die Erinnerung an sie im Stadtteil. Eine Gruppe um die Geschichtswerkstatt hat dazu eine Broschüre erstellt und präsentiert die Ergebnisse ihrer Spurensuche.

M-112023 | VHS Mülheim
16.9., Do, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

Radtour auf den Grenzen Köln-Mülheims

Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

Das Stadtgebiet der Kreisstadt Mülheim am Rhein war bis 1882 mit 8,8 qkm mehr als doppelt so groß wie das der Kreisstadt Köln innerhalb seiner mittelalterlichen Stadtmauer.
Seit 1914 ist Mülheim ein Kölner Stadtteil und umfasst inzwischen nur noch 1,7% des Kölner Stadtgebietes. Wir folgen den alten und neuen Grenzen Mülheims, um einen Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieses spannenden Stadtteils zu werfen.
Länge der Tour: ca. 20 Kilometer, verkehrssicheres Rad ist mitzubringen Treffpunkt vor dem Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Mülheim Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Eine Kooperation mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

M-112024 | →● VHS Mülheim
18.9., Sa, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

Feministische Stadtplanung – wo sind die Frauen?

Aus der Reihe des BeginenSalons

Warum sollte der zentrale Prozess der Stadt- und Verkehrsentwicklung feministisch, also auch für Frauen, angelegt sein? Und was beinhaltet ein solches Konzept eigentlich genau? Welche Städte sind hier fitte Vorbilder – und wie steht es um Köln? Wir diskutieren gemeinsam mit Expertinnen aus Politik, Gleichstellung und Wohnungsgesellschaft.
Es referiert Dr. Stephanie Bock vom Deutschen Institut für Urbanistik, Berlin. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln.

A-112026 | VHS-Studienhaus
22.9., Mi, 18 – 20 Uhr | Eintritt frei

Klettenberg – Wandlung vom Barockschloss zum genossenschaftlichen Wohnungsbau

Klettenberg ist aus baulicher Perspektive ein spannender Stadtteil: Die Anfang des 20. Jahrhunderts angelegte Siebengebirgsallee mit ihrer weichen Linienführung und den vom Jugendstil geprägten Schmuckfassaden trägt romantische Züge. Im Gegensatz dazu sind für den genossenschaftlichen Wohnungsbau der 1920er Jahre die klaren Gliederungen charakteristisch. Zum Abschluss betrachten wir den einzigartig angelegten Klettenbergpark.

A-112030 | →● KVB Linie 18, Hst. Arnulfstr., 50937 Köln
24.9., Fr, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

321 KÖLN – 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart

Unser Stadtspaziergang beleuchtet im Rahmen der Reihe "1700 Jahre Jüdisches Leben in Köln" die Lebenswelten und die wechselvolle Geschichte der jüdischen Kölner*innen von der Spätantike bis heute und zeigt, welch großen Beitrag sie zur Entwicklung der Stadtgeschichte geleistet haben. Am heutigen Wegesrand der Geschichte finden wir vielfältige Zeug*innen der Erinnerung: das mittelalterliche jüdische Viertel am Rathausplatz, die Bezüge des Kölner Domes zum Judentum, die Phase von Anerkennung und stetem Wachstum im 19. Jahrhundert bis hin zur Zeit des Nationalsozialismus mit Verfolgung und Deportation. Die Fortschritte des Museumsneubaus MiQua sind auch Thema dieser Führung.

A-112035 | Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln
25.9., Sa, 11 – 13 Uhr | 11 € | **Anja Broich**

Transparent und luftig: Kölns Architektur der 50er-Jahre heute

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kultureinrichtungen und Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchten wir den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Oder war es vielmehr ein Neuaufbau – welche Situation haben die Planer damals vorgefunden? Auch die Häuser für Oper und Schauspiel mit ihrem Umfeld sind im Blickpunkt – und damit die Schwierigkeiten und Chancen, die sich für das (nachhaltige) Bauen heute stellen und bieten.

A-112037 | Kölnischer Kunstverein/Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
26.9., So, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

Der Lindenthaler Kanal

Der Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer beauftragte 1919 den Hamburger Städtebaumeister Fritz Schumacher mit der Planung der zweiten neuzeitlichen Stadterweiterung. Dabei wurde dem Lindenthaler Kanal eine bedeutende Rolle zugewiesen. Hier sollte ein moderner, weitläufiger und repräsentativer städtischer Akzent gesetzt werden. Die Anlage wurde durchaus in Konkurrenz zur Düsseldorfer Königsallee gesehen. Ihre klare repräsentative Ausstrahlung konnte sie bis heute bewahren. Einen architektonischen Höhepunkt bildet die nach Plänen von Gottfried Böhm errichtete Kirche Christi Auferstehung.

A-112039 | →● Museum für Ostasiatische Kunst, Universitätsstr. 100, 50674 Köln
1.10., Fr, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Die Franzosenzeit in Köln

Wenn man es richtig bedenkt, war die Franzosenzeit eine kurze Episode in der Geschichte Kölns. Knapp zwei Jahrzehnte lang war Köln französisch. 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-112042 | →● 4711-Haus, Glockengasse 68, 50667 Köln
2.10., Sa, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Hafenstadt Köln – vom Römerhafen zum Rheinauhafen

Kölns jüngstes Stadtviertel begeistert durch die Vergangenheit als Hafengelände, das sich in ein hochwertiges und modernes Geschäfts- und Wohnquartier verwandelt hat. Neben dem Hafenbecken, dem ehemaligen Hafenamt und historischen Bauten beherrschen die Kranhäuser und weitere Neubauten das Bild. Der Charakter des 86. Kölner Stadtteils wird wesentlich durch Bürogebäude, Wohnbauten und Gastronomie geprägt.

A-112043 | Maria-Clementine-Martin-Platz, KAP am Südkai, Agrippinawerft 18, 50678 Köln
2.10., Sa, 11 – 13:15 Uhr | 11 € |
Dorothea Lautwein

Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

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

A-112048 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
16.10., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Spaziergang durch das jüdische Mülheim

Rundgang mit Dietrich Grütjen und Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

Im Anschluss an die Vorstellung der Broschüre zur jüdischen Gemeinde Mülheims am 16. September 2021 an der VHS Köln-Mülheim bietet die Geschichtswerkstatt am 24. September einen kostenfreien Rundgang durch das Veedel an: Woher kamen die Jüdinnen und Juden, wo lebten sie in Mülheim, welche Gewerbe betrieben sie? Wie war das Ende der jüdischen Gemeinde? In der Mülheimer Altstadt begeben wir uns auf die Suche nach Antworten.

M-112050 | →● VHS Mülheim
24.10., So, 14 – 16 Uhr |
entgeltfrei | **Helmut Goldau**

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-112052 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
29.10., Fr, 10 – 11:30 Uhr | Eintritt frei

Das Mahnmal in der Keupstraße kommt: einmalig, spektakulär, analog und digital

Vortrag in Kooperation mit Peter Bach

Die Realisierung des Mahnmals in der Keupstraße zum Nagelbombenanschlag 2004 ist entscheidende Schritte voran gekommen. Die Eigentümer, Politik und Verwaltung der Stadt Köln, die Betroffenen und Bewohner*innen aus der Keupstraße, der Künstler und die unterstützenden IGs und Initiativen arbeiten gemeinsam an einem Konzept. Es ist kein gewöhnliches Mahnmal, das dort hingestellt wird und alt wird. Ulf Aminde, der Künstler, hat ein Objekt entwickelt, das die Ecke Schanzenstraße/Keupstraße dominieren wird und eine ständige Bearbeitung und Aktualisierung ermöglicht und verlangt. Peter Bach stellt dieses außergewöhnliche und bisher einmalige Projekt vor und zur Diskussion – und setzt die Vorstellung einige Tage später, am 10.11.2021, um 18 Uhr, vor Ort fort.

M-112054 | VHS Mülheim
4.11., Do, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Peter Bach

Von Gereon bis Gerling – eine Stadt in der Stadt

Willkommen im Gereonsviertel, einem der ältesten und geschichtsträchtigsten Veedel Kölns. Wo heute noch Straßennamen von der einstigen Bedeutung künden und vereinzelte Zeugnisse früherer Wohn- und Lebenskultur sichtbar sind, richteten sich nach dem 2. Weltkrieg zahlreiche Banken und Versicherungen ein. Heute durchlebt das Gereonsviertel einen bemerkenswerten Umbruch. Unweit der Kirche errichtete die Gerling-Versicherung quasi eine Stadt

in der Stadt. Dieses Areal wird nun nach und nach neu gestaltet und in ein ambitioniertes innerstädtisches Wohn- und Geschäftsquartier umgewandelt.
A-112056 | Springbrunnen auf dem Börsenplatz, Gereonsviertel, 50667 Köln
6.11., Sa, 11 – 13:15 Uhr | 11 € |
Dorothea Lautwein

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrie-Relikten, großflächiger Urban Art und schrägen Geschäftsideen bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Die knapp zehnjährige Zeit als selbstständige Stadt ist in den Straßen Ehrenfelds genauso ablesbar wie das Ringen um die Neugestaltung einstiger Fabrikareale wie dem Heliosgelände. Einem umtriebigen Verein gelingt es, ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder Menschen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch?
A-112059 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
7.11., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

Das Mahnmal in der Keupstraße kommt: einmalig, spektakulär, analog und digital

Führung in Kooperation mit Peter Bach

Die Realisierung des Mahnmals in der Keupstraße zum Nagelbombenanschlag 2004 ist entscheidende Schritte vorangekommen. Die Eigentümer*innen, Politik und Verwaltung der Stadt Köln, die Betroffenen und Bewohner*innen aus der Keupstraße, der Künstler und die unterstützenden IGs und Initiativen arbeiten gemeinsam an einem Konzept. Es ist kein gewöhnliches Mahnmal, das dort hingestellt wird und alt wird. Ulf Aminde, der Künstler, hat ein Objekt entwickelt, das die Ecke Schanzenstraße/Keupstraße dominieren wird und eine ständige Bearbeitung und Aktualisierung ermöglicht und verlangt. Peter Bach stellt dieses außergewöhnliche und bisher einmalige Projekt am Donnerstag, den 4.11. um 19 Uhr, im VHS-Saal des Bezirksrathauses vor und zur Diskussion und setzt die Vorstellung an diesem Ort fort.
M-112064 | KVB-Haltestelle Keupstraße | 10.11.,
Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Peter Bach

Rundgang durch Nippes

Nippes ist der Kölner Stadtteil mit dem eigenwilligsten Namen. Man findet hier die Alhambra und das Tadsch Mahal. Römersiedlung, Ort für ausgelassenes Zechgelage, Clouth-Werke, Nippes-Tower und multikulturelles Pflaster, das ist dieses Veedel. Erleben Sie es mit uns zusammen!
A-112068 | →● Em Golde Kappes, Neusser Str. 295, 50733 Köln
14.11., So, 14 – 16:15 Uhr | 11 € |
Asja Bölke

Jüdinnen und Juden in Kalk – eine verdrängte Geschichte

Vortrag von Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

Seit 1858 ist jüdisches Leben in Kalk dokumentiert. Immer mehr jüdische Menschen zogen nach Kalk. Ihre Zahl stieg auf rund 200 zu Beginn der 1930er Jahre. Über 30 jüdische Geschäfte gab es in Kalk, hauptsächlich Bekleidungsläden und Metzgereien. Ehemalige Zeitzeug*innen erinnerten sich. Die Nazis zerstörten dies, sie enteigneten die Geschäfte, ermordeten die Inhaber*innen und ihre Familien. Nur wenig jüdisches Leben gibt es heute wieder in Kalk. Ihre Eindrücke schließen den Vortrag ab. In Kooperation mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.
M-112070 | VHS Mülheim
18.11., Do, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Fritz Bilz**

Das Agnesviertel

Das Agnesviertel ist bis heute eines der schönsten und vielschichtigsten in Köln. Bereits bei seiner Planung war es Arbeiterquartier und Villengegend, von öffentlichen Nutz- bis zu zahlreichen Repräsentativgebäuden. Zentrum des Veedels bildet bis heute die Agneskirche, die zweitgrößte Kirche Kölns. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand hier mit St. Gertrud auch einer der spektakulärsten Nachkriegsbauten. Wir besuchen außerdem viele unbekannte Orte und zeigen Ihnen die unterschiedlichen Gesichter des Agnesviertels.
A-112071 | →● Eigelstein, Unter dem Eigelsteintor, 50668 Köln
26.11., Fr, 14 – 16:15 Uhr | 11 € |
Maren Wohlenberg

Rassismus: (k)ein Fluchtgrund!? – 7. Kölner Menschenrechtsforum

Abend zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Rassismus zwingt zum Weggehen und verhindert ein Ankommen. Rassismus und Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit trifft viele Menschen auf ganz unterschiedliche Weise. Besonders schutzlos sind geflüchtete Menschen – egal ob im Herkunftsland, auf der Flucht oder schließlich im Aufnahmeland. Ihnen begegnen Vorurteile und Menschenfeindlichkeit. Sie erleiden psychische und physische Gewalt, sind rassistischen Gesetzen und Institutionen ausgesetzt. Das 7. Kölner Menschenrechtsforum zeigt in Schlaglichtern rassistische Gewalt als Fluchtgrund und zieht von da aus Verbindungslinien zu Racial Profiling, unfassbaren Tragödien im Mittelmeer und der Verweigerung einer würdigen Versorgung geflüchteter Menschen in Sammelunterkünften, die gesellschaftlich größtenteils hingenommen wird. Der Abend verharrt indes nicht bei einem aktuellen, menschenrechtlich beklagenswerten Lagebericht, sondern zeigt das immense Engagement von Menschen allen Alters, aller Geschlechter, verschiedener Herkünfte und Berufe für eine solidarische inklusive Gesellschaft. Die VHS Köln kooperiert in bewährter Tradition mit Amnesty International Köln, dem AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. sowie dem Allerweltshaus, unterstützt durch die StadtRevue.
A-112090 | FORUM Volkshochschule
10.12., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Mercedes Pascual Iglesias**

Leben in Europa

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

Separatismus in Europa – Gefahr oder normale Entwicklung?

Aus der Reihe "Leyhe & Janssen"

Zerbrechen langfristig Nationalstaaten an ihren Unabhängigkeitsbewegungen? Innerhalb und außerhalb der EU streben "Separatisten" nach der Ablösung ihres "Mutterstaats". Ein Konflikt schien 2014 zunächst für lange Zeit gebannt: Die als stärkste Partei im Mai 2021 wiedergewählte Scottish National Party möchte ihr Land aus dem Vereinten Königreich herauslösen. Was ist mit Nordirland? Reißt der Brexit alte Wunden wieder auf? Wird Great Britain gar langfristig zu Little Britain? Und: Warum wollen viele Flamen Belgien verlassen? Wie steht um die Basken, wie um Katalonien? Warum wird der Kosovo immer noch nicht von allen EU-Staaten anerkannt?
Es diskutieren die Expert*innen Dr. Sigrid Fretlöh und Siebo Janssen, moderiert von Jochen Leyhe. Die VHS Köln kooperiert mit der Europa Union Köln.
A-113005 | VHS-Studienhaus
26.8., Do, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen**

Deutschland und Italien – eine spannungsreiche Beziehung (Sprache: Italienisch mit Übersetzung) – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

In Sonntagsreden wird die deutsch-italienische Beziehung gemeinhin als Idylle beschworen. Italophile Deutsche und germanophile Italiener*innen loben dann gerne das, was man einst als "Wahlverwandtschaft" feierte. In Wirklichkeit vernebeln Stereotype und Fehlinformation den Blick. Italien, seit Jahrhunderten Sehnsuchtsort der Deutschen, leidet an chronischen Krankheiten: Politische Instabilität, Bürokratie, schwaches Wirtschaftswachstum. Und Deutschland, im Belpaese als das Land des Pflichtbewusstseins und der Systematik, als Lokomotive, die Italien mitzieht, respektiert, schwächelt: Überregulierung, Reformstau, marode Infrastruktur, mangelnde Digitalisierung. In unserer Veranstaltung wollen wir analysieren, ob und wie die Beziehung nachhaltig und zukunftsfähig gestaltet werden kann. Es diskutieren Ulrich Ladurner (ZEIT) und Fabio Colasanti (ehem. Europäische Kommission), moderiert von Sabine Seeger-Regling. Die Veranstaltung findet in italienischer Sprache mit Simultanübersetzung statt.

O-113006 | →● Online
26.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Sabine Seeger-Regling**

So lebt Europa in Köln

An diesem Tag gehen wir Europa in Köln auf die Spur. Denn Europa ist weit mehr als eine Handvoll Institutionen, die EU-Gesetze erlassen. Europa ist in Köln: In unserer Stadt am Rhein leben tausende von Menschen aus allen Ländern der EU, einige schon seit Jahrzehnten, andere seit ein paar Jahren oder gar erst Monaten. Viele sind in Köln geboren, aber über Familie und Vorfahren weiter mit anderen Ländern Europas verbunden. Wer genau sind diese Menschen, was sind ihre Geschichten, wie blicken Sie auf Köln, Deutschland und die EU? Wie und wo schließen sich die Menschen eines EU-Landes in Köln zusammen, um ein Stück Heimat zu erleben? Was bedeutet Heimat für sie und wo erleben wir Köln als unsere gemeinsame Heimat? Diese Fragen wollen wir mit Ihnen und unseren europäischen Mitbürger*innen diskutieren. Daher haben wir Vertreterinnen von vier verschiedenen Kulturvereinen (italienisch, bulgarisch, griechisch und polnisch) eingeladen. So werden wir erfahren: Köln ist europäisch, Köln ist vielfältig. Und dank der vielen Europäer*innen, die sich vor Ort engagieren, ist Europa in Köln auch aktiv und lebendig. Das feiern wir, wenn es heißt: So lebt Europa in Köln. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Büro für Europa und Internationales der Stadt Köln statt. Moderation: Andrea Oster (WDR 5).

A-113010 | FORUM Volkshochschule
5.9., So, 11 – 13 Uhr | entgeltfrei |
Andrea Oster

St. Petersburg – Ein Gesamtkunstwerk

Eine Idee wurde Wirklichkeit. Peter der Große ließ 1703 in den Sümpfen der Newa sein „Fenster nach Europa“ erbauen. Seine Festung auf der kleinen „Haseninsel“ wurde zur Keimzelle dieser glanzvollen Metropole an der Ostsee. Stolz zeigt sich entlang der Newa und unzähliger Kanäle die einstige Zarenresidenz mit ihren prachtvollen orthodoxen Kirchen, den großzügig gestalteten Plätzen und Palästen. Italienische Baumeister *innen komponierten für die russische Bevölkerung auf einstmals schwedischer Erde den „Peterschen Barock“ aus einer Vermischung westeuropäischer und altrussischer Baukunst. Ebenso verschmolzen in der Kunst europäische und russische Traditionen zu einer neuen Erscheinung, der „Petersburger Kultur“. Auf das Engste mit der Stadt verbunden sind u.a. Puschkin, Dostojewskij, Tschaikowsky, Strawinsky, Schostakowitsch; auch durch sie wurde die Stadt zu einem wichtigen Zentrum der Kunst in Russland. Der PowerPoint-Vortrag zeigt die Schönheiten und Besonderheiten der Newa-Metropole. Er gibt Einblicke in die Entwicklung der alten Zarenstadt mit ihren glanzvollen und leidvollen Zeiten bis in die Gegenwart, in der das „Venedig des Nordens“ sich auch als moderne, westlich geprägte Metropole präsentiert.

A-113020 | VHS-Studienhaus
5.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karin Horn**

Kölner Europadialog – Kostenlose Veranstaltungsreihe der Volkshochschule mit der Europa-Union Köln

Europa ist in aller Munde und erscheint gleichzeitig doch oft weit weg. Deshalb starten die Volkshochschule und die Europa-Union Köln eine neue regelmäßige Veranstaltungsreihe, den „Kölner Europadialog“. An jedem ersten Dienstag im Monat (zwischen Oktober und Dezember und zwischen März und Juni) treffen wir uns zur Diskussion aktueller europapolitischer Themen. Das kann sowohl die institutionelle Perspektive, also Fragen der Integration, der Erweiterung oder der demokratischen Legitimation der Union umfassen als auch die Politikfeldperspektive, also beispielsweise Migrations-, Klima-, Digitalisierungs- oder Außenpolitik. Zu jeder Veranstaltung laden wir einen oder mehrere Gäste ein, die „Ahnung haben“ und sich den Fragen der Moderator*innen und des Publikums stellen. Dabei kann es sich um Praktiker*innen handeln, die in Brüssel und anderswo die Europäische Union gestalten, oder direkt von europäischer Politik betroffene Akteur*innen der Zivilgesellschaft. Die Termine finden in unregelmäßigem Wechsel in Präsenz oder online statt. Die Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung kostenlos. Informationen zu Themen, Gästen und Präsenz- oder Onlineform finden Sie wenige Wochen vor der Veranstaltung auf unserer Webseite unter dem Suchwort "Europapolitik".

A-113030 | VHS Lindenthal
3x, 5.10. – 7.12., Di, 18:30 – 20 Uhr |
6 UStd | entgeltfrei |
Europa Union Köln e.V.

Srebrenica 1995: ein europäisches Trauma – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Am Morgen des 11. Juli 1995 stürmten bosnisch-serbische Armee- und Polizeieinheiten nach tagelangem Beschuss die UNO-Schutzzone Srebrenica. Unter den Augen der Staatengemeinschaft ermordeten sie planmäßig über 8.300 Männer und Jungen. „Srebrenica“ wurde zum Trauma europäischer und internationaler Politik. Wie konnte es zu diesem Massenverbrechen kommen? Wer waren die Auftraggeber, was motivierte die Täter? Und welche Lehren hat Deutschland, hat die Welt daraus gezogen? Marie-Janine Calic ist Professorin für Geschichte Ost- und Südosteuropas an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU).

O-113040 | →● Online
10.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Marie-Janine Calic

Durch europäische Öffentlichkeit zur europäischen Demokratie? Spitzenkandidat*innen, digitaler Wahlkampf und europäische TV-Duelle

Der Vortrag geht der Frage nach, ob Europa eine eigene Öffentlichkeit hervorgebracht hat, als Voraussetzung für eine vollendete europäische Demokratie. Am Beispiel der Wahlen zum Europäischen Parlament werden bedeutsame Veränderungen nachgezeichnet: Im Rahmen der Europawahlen 2014 haben die 'Europarteien' zum ersten Mal grenzüberschreitend Spitzenkandidat*innen aufgestellt. Im Mai 2014 wurde erstmals eine europaweit in den nationalen Fernsehsendern übertragene TV-Debatte zwischen fünf Kandidat*innen veranstaltet. Bei der darauffolgenden Wahl 2019 wurde dieses Experiment wiederholt. Ein Novum ist außerdem,

dass die Digitalisierung des Wahlkampfes die Möglichkeit für europäische Parteien geschaffen hat, mit dem Gesicht ihrer Spitzenkandidat*innen politische Positionen einheitlich und länderübergreifend über die sozialen Medien zu kommunizieren. Aber hat das auf Seiten der nationalen Parteien, der Medien und der europäischen Bürger*innen tatsächlich zu einem stärkeren Austausch über europäische Politik geführt? Bringt das Spitzenkandidat*innen-Modell eine europäische Öffentlichkeit hervor oder ist es daran bislang gescheitert? Dr. Kristina Weissenbach ist Politikwissenschaftlerin an der NRW School of Governance der Universität Duisburg-Essen und forscht seit vielen Jahren zu Parteien, Wahlen und der Europäischen Union.

L-113050 | VHS Lindenthal
16.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Kristina Weissenbach

Klaipėda (Memel) in Litauen: Ostpreußens älteste Stadt feiert 770. Geburtstag (1252-2022)

Für Städtereisen ist Klaipėda noch ein Geheimtipp. Gelegen am Ausgang des Kurischen Haffs in die Ostsee, ist die frühere See- und Handelsstadt Memel heute die drittgrößte Stadt der Republik Litauen. Seit 2004 gehört das Land zur EU und NATO. Im Süden hat Litauen eine Grenze mit der russischen Exklave Kaliningrad (früher Königsberg). Der Vortrag bietet, auch anhand von historischen Fotos (Dias) und Karten, einen Blick auf die wechselvolle Geschichte der Stadt. Gegründet wurde sie vom deutschen Schwertbrüderorden im Jahr 1252. Ihren Höhepunkt erlebte Memel 1807, als die Stadt während der Kämpfe gegen Napoleon kurzfristig zur preußischen Residenz wurde. Mit der Eroberung durch die Rote Armee 1945 endete die deutsche Zeit. 1991 war der Neuanfang mit einem belasteten deutschen und sowjetischen Erbe für die Stadt nicht einfach. Ausradieren oder doch restaurieren? Die Vernunft siegte: Heute steht die restaurierte Altstadt unter Denkmalschutz und das Stadtjubiläum 2022 feiern Litauer und ehemalige deutsche Bewohner gemeinsam. Die Dozentin ist freie Bildjournalistin (DJV) mit Schwerpunkt Osteuropa.

A-113055 | VHS-Studienhaus
19.11., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Janne Neuman

Europäische Parteien: Unterschätztes Potential für die Demokratisierung der EU?

Moderne Demokratien sind nicht denkbar ohne Parteien. Auch auf europäischer Ebene existieren Parteien als transnationale Zusammenschlüsse der nationalen Parteien. Lange waren sie unsichtbar, aber mit der Einführung europaweiter Spitzenkandidat*innen zur Europawahl 2014 wuchs ihre Bedeutung. Welches Potential haben die 'Europarteien', einen echten Parteienwettbewerb in der EU zu gestalten und damit eine mögliche Antwort auf das oft konstatierte 'demokratische Defizit' der EU zu geben? Dr. Niko Switek ist Politikwissenschaftler (University of Washington, Seattle) und forscht seit vielen Jahren zu Parteien in Deutschland und Europa.

A-113060 | VHS-Studienhaus
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Niko Switek

Politischer Jahresrückblick: Deutschland und Europa 2021

Aus der Reihe "Leyhe & Janssen"

Deutschland und die EU blicken wieder zurück auf ein sehr bewegtes Jahr: Corona-Krise, anfängliches Impfchaos, wirtschaftlicher Wiederaufbau, aber auch "Uneinigkeit", was Polen und Ungarn und ihre Rechtsstaatlichkeit anbetrifft. Die Europäer*innen stehen auch wieder (oder immer noch) vor großen außenpolitischen Herausforderungen. Wie gestaltet sich das Verhältnis zu den USA? Welche Rolle spielt China – und wird es eine andere Weltordnung geben, als die, die wir kannten? Wie stehen die Bürger*innen zu Europa? Und nicht zuletzt: Wie wirken sich die Wahlen im größten Mitgliedsstaat Deutschland aus? Siebo Janssen bewertet das Jahr 2021 aus deutscher und europäischer Perspektive. Er wird dabei wieder von Jochen Leyhe moderiert. In Kooperation mit der Europa Union Köln.

A-113070 | VHS-Studienhaus
2.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

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

Klimanotstand in Köln – Wassernotstand im Iran

Film und Diskussion

Eine der Hauptauswirkungen des Klimawandels wird die Veränderung des globalen Wasserhaushalts sein. Für Köln bedeutet das Hochwassergefahr im Wechsel mit Niedrigwasser. Eine Vertretung der Stadtentwässerungsbetriebe Köln wird dazu Einblicke geben. Die Situation im Iran ist noch weitaus dramatischer und wird in dem Film "Karoon" von Mohammad Ehsani beschrieben. Die Flusslandschaft wandelt sich vom Feuchtgebiet zum Ödland. Iranische und deutsche Expert*innen berichten und diskutieren anschließend über Lösungsansätze im Klimanotstand. Die VHS Köln kooperiert mit dem Verein Köln – Natanz e.V. – Partnerschaft für Nachhaltigkeit und KölnAgenda e.V.

A-114005 | 1.9., Mi, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

20 Jahre nach 9/11

Was der Terroranschlag auf die USA bewegte und erschütterte

Am 11. September 2021 jährt sich der die Weltgemeinschaft erschütternde terroristische Anschlag auf das World Trade Center in New York und das Pentagon in Washington zum 20. Mal. Seit diesem Tag haben sich die Parameter der globalen Politik drastisch verändert: in Sicherheitsfragen und der Terrorismusbekämpfung, in der internationalen Zusammenarbeit und Diplomatie. Auch und gerade gesellschaftlich erschütterte das einschneidende Ereignis Grundfeste. In den USA hat "Nine/Eleven" nach anfänglichen Bewegungen des Zusammenhalts und der Solidarität Risse offenbart und weiter produziert. Wir werfen einen genaueren Blick auf die Entwicklungen seit dem "11. September". Die VHS Köln kooperiert mit dem AmerikaHaus NRW e.V.

O-114007 | →● Online
9.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Chinas Weg in das moderne Industriezeitalter

Seit der wirtschaftspolitischen Öffnung Chinas in den 1970er Jahren hat das Land eine Entwicklung genommen, die für uns undenkbar erschien. Wie ist es dazu gekommen? Welche Chancen und Konflikte haben sich daraus für China selbst ergeben? Wie erlebt man diesen Aufschwung, wenn man in dem Land geschäftlich und privat über längere Zeit unterwegs ist? Wie hat die Bevölkerung selbst diese Entwicklung erlebt und wie geht sie damit um? Aus vielen Begegnungen und Reisen im Land kann diesen und anderen Fragen nachgegangen werden. Ein kurzer geschichtlicher Rückblick zeigt die Motivation, die zu dem Wandel in Politik und Gesellschaft geführt hat.

A-114011 | VHS-Studienhaus
5.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Helmut Weiß

Hong Kong – Asia's World City

Hongkong, die ehemalige britische Kronkolonie, gehört seit 1997 als Sonderverwaltungszone zu China. Eine Stadt, weltoffen, geprägt durch den westlichen Einfluss und ausgestattet mit fernöstlichem Charakter und Kultur, so hat der Referent sie während seines mehrjährigen

Aufenthaltes erlebt. Doch kann dieser Anspruch nach den Eingriffen der Zentralregierung in die Hongkonger Gesellschaft noch Aufrecht erhalten werden? Der Vortrag wirft einen Blick auf eine faszinierende Stadt mit seinen Menschen, dem Leben, der Kultur und der Natur. In dem Vortrag geht es um die Besonderheiten der Stadt, einen geschichtlichen Rückblick aber auch um die Frage der zukünftigen geopolitischen Entwicklung und dem Einfluss durch die Zentralregierung in Peking.
A-114015 | VHS-Studienhaus
7.10., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Helmut Weiß

Gabriele Krone-Schmalz: Eiszeit mit Russland?

Zu den Herausforderungen der deutsch-russischen Beziehungen

Die renommierte Journalistin, Historikerin und frühere ARD-Korrespondentin in Moskau, Prof. Dr. Gabriele Krone-Schmalz, analysiert das derzeitige Verhältnis zu Russland und geht der Frage nach, welche Rolle die erweiterte EU und die USA dabei spielen. Sie berichtet über die innere Entwicklung in Russland mit all ihren Widersprüchen und versucht Wege aufzuzeigen, wie eine Entspannungspolitik aussehen könnte. In Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Köln – Wolgograd e.V., Kölner Friedensforum, Friedensbildungswerk Köln, ver.di Köln-Bonn-Leverkusen sowie der Lutherkirche Südstadt.
A-114025 | FORUM Volkshochschule
27.10., Mi, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Andreas Zumach: Die neue US-Regierung – Chancen für Konfliktlösungen im Nahen Osten?

Mit der Wahl Joseph Bidens zum neuen US-Präsident Ende 2020 verbanden sich widersprüchliche Erwartungen mit Blick auf die künftige Politik der USA im Nahen und Mittleren Osten. Hoffnung machten Bidens Absichtserklärung zur Rückkehr der USA ins von seinem Vorgänger Trump aufgekündigte Nuklearabkommen mit Iran, wie auch der Stopp von Waffenlieferungen für Saudi-Arabiens Krieg im Jemen und die deutliche Kritik an den Menschenrechtsverstößen des Regimes in Riad. Befürchtungen löste der Umstand aus, dass sowohl Biden selbst als auch führende Mitglieder seiner Administration einst den völkerrechtswidrigen Irak-Krieg der USA 2003 und die militärische Intervention in Libyen 2011 befürwortet hatten. Unsicherheit herrschte zunächst über die Haltung der Biden-Administration zu den Konflikten in Israel – Palästina, in Syrien und in Afghanistan. Wie sieht die Bilanz nach einem guten Jahr aus? Welche Politik der USA im Nahen und Mittleren Osten ist in den nächsten drei Jahren von Bidens Amtszeit zu erwarten? Der renommierte taz-Journalist ist bereits zum elften Mal in Folge jährlich zu Gast im FORUM Volkshochschule und gibt gewohnt kritische und hintergründige, hochaktuelle Einblicke in die komplexen Feinheiten der Weltpolitik. Eine Kooperation von VHS Köln, Melanchthon-Akademie und Friedensbildungswerk Köln.
A-114030 | FORUM Volkshochschule
7.11., So, 17–19 Uhr | Eintritt frei |
Andreas Zumach

Unite for a better America: 1 Jahr nach Joseph Bidens Wahl zum US-Präsidenten

Ende 2020 gelang den Demokraten nach einer überaus turbulenten Wahlphase die Ablösung des republikanischen US-Präsidenten Donald Trump. Ein gutes Jahr nach diesen politisch und vor allem gesellschaftlich sehr unruhigen Wochen schaut der US-Kölner Politikwissenschaftler Christopher Smith Ochoa auf die Bilanz des Teams Joseph Biden / Kamala Harris: Welche Vorhaben wurden umgesetzt, was steht noch an? Und wie gestaltet sich die Atmosphäre in der Gesellschaft?
A-114032 | →● Online
8.11., Mo, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Christopher Smith Ochoa

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen 2021

Der 25. November ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen. Ein Gedenktag, an dem zudem auf der ganzen Welt Aktionen stattfinden, die für die Beseitigung von Diskriminierung und Gewalt jeder Art als auch für die Stärkung der Rechte von Frauen und Mädchen kämpfen und Öffentlichkeit schaffen. Auch die Volkshochschule Köln wird (besonders) an dem Abend wieder "orange tragen" (UN-Kampagnen-Farbe für eine Zukunft ohne Gewalt gegen Frauen) und in freundschaftlicher Kooperation mit medica mondiale einen Diskussionsabend gestalten. Das Programm wird rechtzeitig auf unserer Website bekanntgegeben. Seien Sie herzlich eingeladen: Orange the world!
A-114040 | FORUM Volkshochschule
25.11., Do, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei

Köln – Rio de Janeiro: 10 Jahre Städtepartnerschaft

Rio de Janeiro ist die jüngste von Kölns 22 internationalen Städtepartnerschaften. An die Gründung der Partnerschaft in 2011 waren viele Erwartungen geknüpft. Wurden diese erfüllt? Wie hat sich die Partnerschaft entwickelt und welche Themen sind momentan aktuell? Seien Sie eingeladen zu einem Abend mit Gesprächen, Bildern und brasilianischer Musik. Wir werden 10 Jahre gelebte Städtepartnerschaft Revue passieren lassen, über Aktuelles informieren und einen Ausblick auf die Zukunft geben. Eine Kooperation des Büros für Europa und Internationale Angelegenheiten der Stadt Köln, der Volkshochschule Köln und der Städtepartnerschaftsvereine zur Städtepartnerschaft Köln – Rio de Janeiro.
A-114045 | FORUM Volkshochschule
1.12., Mi, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Afghanistan 2021 – Friedensabkommen ohne Frieden

Zum 11. September verlassen planmäßig die letzten NATO-Truppen das von Krieg und Krise geschundene Afghanistan und überlassen das Land nach 20 Jahren Kampf gegen die Taliban seinem Schicksal. So sieht das der afghanistanstämmige Kölner Skandar Yussof. Das Friedensabkommen zwischen den USA und den islamistischen Taliban hinterlasse mehr Fragen als Antworten. In seinem Impuls bringt Yussof uns einige zentrale Fragestellungen näher und beschäftigt sich mit den letzten Jahren des internationalen Afghanistan-Einsatzes, den Ursachen und Inhalten der Friedensverhandlungen und den möglichen Folgen des Truppenabzuges für die Menschen im Land am Hindukusch.
A-114050 | VHS-Studienhaus
8.12., Mi, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei |
Skandar Yussof

Chinas große Umwälzung: Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der gegenwärtige Aufstieg der Volksrepublik China führt zu einer Neuordnung der globalen Machtverhältnisse. Auch innerhalb des Landes haben sich durch die wirtschaftliche Entwicklung Klassen- und Geschlechterverhältnisse grundlegend verändert. Jedes Jahr verlieren Millionen von Bäuerinnen und Bauern ihr Land, und neue Klassen von freien Lohnarbeiter*innen und von Kapitalist*innen sind entstanden. Streiks, ländliche Unruhen und ethnische Konflikte sind die Folge. Felix Wemheuer untersucht außerdem Chinas große Transformation im Kontext globaler Trends von Entkolonialisierung, Kaltem Krieg und dem Siegeszug des neoliberalen Kapitalismus. Rückständigkeit zu überwinden und den Westen wirtschaftlich einzuholen, war und ist ein zentrales Ziel der chinesischen Führung. Es wird der Frage nachgegangen, ob China das Weltsystem grundlegend verändert oder selbst zu einem neuen kapitalistischen Zentrum aufsteigt. Und es wird diskutiert, welchen Charakter die heutige chinesische Gesellschaft hat. Felix Wemheuer ist Professor für Moderne China-Studien an der Universität zu Köln.
O-114055 | →● Online
10.12., Fr, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Felix Wemheuer**

Auseinandersetzung mit Geschichte

Dante und die deutsche Welt – und darüber hinaus (Sprache: Italienisch) – Livestream – vhs.wissen live

Die Geschichte der Beziehungen zwischen Dante und der deutschen Welt ist weit verflochten: von der kaiserlichen Rezeption der Monarchie bis zu Goethes Urteil, von den römischen Fresken der Nazarener über die irdische Hölle von Thomas Manns Doktor Faustus bis zu den jüngsten Polemiken. In diesem Gespräch, anlässlich des 700. Todestages des berühmten Dichters, behandeln wir die wichtigsten Stationen des „deutschen" Dante und weiten den Fokus dann auf eine Reflexion über das Verhältnis Dante und Europa aus, wie es uns aus seinen politischen Schriften bekannt ist. Dr. Marco Grimaldi lehrt Literaturwissenschaft an der Universität Rom. Die Veranstaltung findet auf Italienisch, in Kooperation mit dem deutsch-italienischen Zentrum Villa Vigoni statt.

O-114300 | →● Online
27.8., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Dr. Marco Grimaldi**

Die großen Katastrophen der Vergangenheit und einige Lehren für die Zukunft (Sprache: Englisch) – Livestream – vhs.wissen live

Katastrophen lassen sich nicht vorhersagen. Sie treten nicht in Zyklen auf. Und dennoch: Wenn das Unheil zuschlägt, sollten wir besser gerüstet sein als die Römer beim Ausbruch des Vesuv, die Menschen im Mittelalter bei der rasenden Verbreitung der Pest in ganz Europa oder die Sowjetunion bei der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl. Aber sind wir das? Haben wir nicht gerade in der Corona-Pandemie alles erlebt an imperialer Überheblichkeit, bürokratischer Erstarrung und tiefer Spaltung? In seinem Buch "Doom" schaut Niall Ferguson mit dem Blick des Historikers und Ökonomen auf die unterschiedlichsten Katastrophen in der Menschheitsgeschichte. Wir müssen unsere Lektionen aus diesen historischen Beispielen lernen, damit künftige Katastrophen uns nicht in den Untergang führen. Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt.

O-114301 | →● Online
6.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Niall Ferguson**

Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und des Orients – Livestream – vhs.wissen live

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Jahrhundertelang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer*innen erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Thomas Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe "vhs.wissen live".

O-114302 | →● Online
20.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Thomas Bauer**

Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom – Livestream – vhs.wissen live

1514 erreicht Papst Leo X. in Rom ein Geschenk des Königs von Portugal, ein junger weißer Elefant. Ausgehend von diesem Ereignis, das seinerzeit ungeheures Aufsehen erregte, unternimmt Martin Zimmermann seinem Vortrag eine Reise ins Zeitalter der "Entdecker*innen". Er erzählt von gefährlichen Überfahrten, der Begegnung mit dem Fremden, kolonialer Gewalt, der Macht der Kartografie und der Kirche als aufmerksamer Begleiterin, die an Mission, aber auch an den Reichtümern ferner Länder interessiert war. In einem aus heutiger Sicht ungeheuerlichen Vertrag teilten sich Portugal und Spanien im Jahr 1494 gar die Welt untereinander auf, indem sie durch den Atlantik eine Linie vom Nord- zum Südpol ziehen – ein Sinnbild herrscherlicher Hybris, das bis heute nachwirkt. Prof. Dr. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München.

O-114303 | →● Online
1.10., Fr, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Martin Zimmermann

Poggio Bracciolini oder wie die Moderne begann

Der Humanist Poggio Bracciolini (1380-1459) stammte aus einfachen Verhältnissen im Arnotal, studierte in Florenz und wurde Schreiber und Sekretär von acht Päpsten. Er begleitet unser aller Leben auf vielfältige Weise bis heute. Die Handschrift Bracciolinis diente als Vorbild für eine Drucktype, die wir unter dem Namen "Antiqua" kennen. Während seines Aufenthaltes auf dem Konstanzer Konzil 1414-1418 entdeckte Bracciolini in Klöstern die einzige erhaltene Kopie von Lukrez' "De rerum natura", in der stand, dass sich die Welt aus Atomen und Leere zusammensetzte und dass es kein Jenseits gab. Im Jahr 1439 hielt Bracciolini den detaillierten Reisebericht eines Kaufmanns fest, der im Nahen, Mittleren und Fernen Orient gewesen war. Auf Grundlage dieser Erzählung wurde die Weltkarte angefertigt, die Kolumbus im Gepäck hatte, als er nach Westen

segelte um Indien zu suchen. Neben der Biographie Bracciolinis beleuchtet der Vortrag die politischen Umstände mit dem Aufstieg der Medici-Familie sowie künstlerische Entwicklungen aus der Zeit. Barbara de Mars studierte Germanistik, Theaterwissenschaften, Internationales Recht und Medienmarketing. Sie arbeitete fürs Fernsehen, schreibt für deutsche und italienische Medien, organisiert Seminare und Reisen. Seit über 20 Jahren lebt sie in Italien.

A-114304 | VHS-Studienhaus
21.10., Do, 18 – 20 Uhr | 5 € |
Barbara de Mars

„Zwischen Kaffeehaus und Pickelhaube" – Von der Reichsgründung zum Ersten Weltkrieg. Über Zeitgeist und Bewusstsein zwischen 1871 bis 1914

Nach der Reichsgründung bemüht sich Bismarck zunächst um die Sicherung der erreichten Einheit, ehe unter Wilhelm II der Kampf um den „Platz an der Sonne" (Kolonien) begann. Dieser Kampf wurde von Technikgläubigkeit (Auto, Telefon, Flugzeuge, etc.), wirtschaftlichem Konkurrenzdenken, rasanter Industrialisierung, Sportbegeisterung, Militarismus und einem übersteigerten Nationalismus (Rassismus) befeuert. Und im Inneren des Reiches? Da kochte es: Arbeiter*innen, Frauen und nationale Minderheiten kämpften um bessere Lebensbedingungen, Frieden und mehr politische Mitbestimmung. Ihr Aushängeschild, die SPD, wurde 1912 stärkste Partei im Reichstag. Die Größen der Zeit trafen sich in prunkvollen Kaffeehäusern (etwa im Berliner „Café des Westens"), um Neuerungen wie das Kino (1895) oder künstlerische Entwicklungen zu diskutieren. Den einfachen Arbeiter*innen blieb bei ihrer harten 6-Tage-Arbeits-Woche nur die Erholung am Sonntag, während besser gestellte Kreise der Gesellschaft Zeit und Geld für Reisen und Theaterbesuche hatten. Welches Bewusstsein die Menschen zwischen Reichsgründung und Erstem Weltkrieg antrieb, soll mit Hilfe z.T. historischer Film- und Tondokumente exemplarisch verdeutlicht werden.

A-114305 | VHS-Studienhaus
9.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

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

Mein Veedel erzählt eine Geschichte: Ich entdecke mein Veedel!

Orte der Nachbarschaft und Möglichkeiten der Stadtbegrünung entdecken

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie einen Veedels-Spaziergang planen und in die Tat umsetzen. Wir besprechen Fragen wie: Wie kann ein Veedels-Spaziergang gemacht werden? Welches Thema möchte ich dem Spaziergang geben? Das können Themen sein wie: Ich möchte mehr Grün im Veedel haben, es soll mehr Platz für Fahrräder geben, oder die Plätze für nachbarschaftliche Begegnungen draußen sollen schöner sein. Am ersten Tag erzählen wir von Beispielen, wie ein Veedels-Spaziergang aussehen kann. Wir sprechen darüber, welche Art von Spaziergang Sie gerne machen möchten und was es braucht, um einen Spaziergang zu planen. In der Woche zwischen den beiden Workshop-Tagen können Sie sich auf die Suche nach Orten machen und einen Vorschlag notieren, wie diese Orte verbunden werden können. Am zweiten Tag des Workshops werden wir über das Erlebte sprechen und den eigenen Spaziergang gegenseitig vorstellen. Am Ende erfahren Sie, wie sie in bestimmten Bereichen etwas in Ihrem Veedel verändern können und was die Stadt Köln dafür von Ihnen braucht.

M-161005 | VHS Mülheim
14.9., 21.9., Di, 18 – 21 Uhr | 8 UStd |
5 € | **Gabriele Linde**

Nachhaltigkeit – für Einsteiger*innen

Sie wollen gerne wissen, wie Sie Ihr Leben nachhaltiger gestalten können? Ob es mehr Sinn macht plastikfrei zu leben oder Ökostrom zu beziehen, nicht mehr zu fliegen oder weniger Fleisch zu essen? Und Sie wissen nicht genau wo Sie anfangen sollen? Alle diese Fragen werden Ihnen hier beantwortet. Die Dozentin, Anke Schmidt, lebt mit ihrer Familie seit einigen Jahren so gut wie plastikfrei. Sie ist Autorin des Buches: "111 Wege in dein Nachhaltiges Leben" und veröffentlicht auf ihrem Instagram-Account @wasteless_hero täglich Tipps, um den eigenen Alltag nachhaltig und plastikfrei zu gestalten.

A-161010 | VHS-Studienhaus
16.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Anke Schmidt

Zukunft ohne Zukunft? Warum wir die Klimakrise ernst nehmen müssen

Zur Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen für alle Menschen ist die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter unabdingbar. Ziel ist, der jungen und allen kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu sichern. Vertreter*innen der Parents for Future (Ortsgruppe Köln) informieren mit einem Vortrag über die Klimakrise und Lösungsmöglichkeiten. Dabei werden Fakten zu Ursachen und Auswirkungen der Klimakrise sowie individuelle und institutionelle Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss wird es Gelegenheit für eine weiterführende Diskussion und gegenseitigen Austausch geben. Die Parents for Future verstehen sich als Generation der Eltern der Fridays for Future-Bewegung – ungeachtet ob Sie selber Kinder haben oder nicht – und unterstützen die gemeinsamen Forderungen. Sie sind Teil der For Future-Bewegung und stehen zur Verantwortung für kommende Generationen

L-161015 | VHS Lindenthal
21.9., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Marco Knelangen, Renate Schmid**

M-161035 | VHS Mülheim
26.10., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Marco Knelangen, Renate Schmid**

P-161075 | VHS Porz
23.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen

Moore sind wahre Klimahelden – Stadt.Land.Welt. – Web

SDG Ziel 13: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen

Moore sind wahre Klimahelden – allerdings nur wenn sie intakt sind. Intakt bedeutet konkret, dass sie ausreichend nass sind. Nur dann schlucken Sie das klimaschädliche CO2. Lediglich 3% der globalen Landfläche bestehen aus Mooren. Sie speichern aber doppelt so viel CO2, wie alle Wälder

auf der Erde zusammen. In Deutschland ist ein Großteil der Moore durch menschliches Handeln leider bereits gestört. Trockengelegte Moore setzen zu einem erheblichen Anteil den Klimakiller Kohlenstoffdioxid frei. Mit jedem Jahr, in dem sich daran nichts ändert, verlieren wir wertvolle Zeit. Die Renaturierung, also die Wiedervernässung von Mooren leistet daher einen entscheidenden Beitrag zum Klimaschutz. Leif Rättig, Moorexperte der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, zeigt, wie in den letzten 10 Jahren von den ca. 35.000 ha Flächen der Stiftung bereits knapp 2.000 ha Moor renaturiert wurden und welche regionalen und globalen Aufgaben noch auf uns zukommen. Eine Online-Veranstaltung der DVV-Reihe "Stadt.Land. Welt – Web".

O-161020 | →● Online
22.9., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Leif Rättig

Was ist "zerowaste" und macht es Sinn plastikfrei zu leben?

Zerowaste ist seit einiger Zeit ein richtiger Trend. In dem Kurs lernen Sie, was genau dahinter steckt, wie Sie zerowaste leben können und auch, ob es überhaupt Sinn macht, plastikfrei oder zerowaste zu leben. Die Dozentin, Anke Schmidt, lebt mit ihrer Familie seit einigen Jahren fast plastikfrei. Sie ist Autorin des Buches: "111 Wege in dein Nachhaltiges Leben" und veröffentlicht auf ihrem Instagram-Account @wasteless_hero täglich Tipps, um den eigenen Alltag nachhaltig und plastikfrei zu gestalten.

A-161025 | VHS-Studienhaus
23.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Anke Schmidt

Das Risikoparadox – warum wir uns vor dem Falschen fürchten – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Nahezu täglich bringen uns die Medien neue Hiobsbotschaften: steigende Kriminalität, gentechnisch veränderte Lebensmittel oder Elektrosmog. Wird unser Leben nicht immer gefährlicher, unsicherer, risikoreicher? Ortwin Renn, der international anerkannte Risikoforscher und renommierte Technik- und Umweltsoziologe, sagt: nein.
Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt beständig, in vielerlei Hinsicht geht es uns immer besser. Wir fürchten uns, so Renn, vor „falschen“ Gefahren, verschließen aber die Augen vor Risiken, die uns und unsere Nachwelt erheblich bedrohen. Renn zeigt, welches diese sind, warum wir sie unterschätzen und wie wir im Sinne der Nachhaltigkeit verantwortungsvoll damit umgehen können.
Prof. Dr. Dr. Ortwin Renn ist Wissenschaftlicher Direktor am Institut für Transformative Nachhaltigkeitsforschung (Institute for Advanced Sustainability Studies, IASS) in Potsdam.

O-161030 | →● Online
12.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Dr. Ortwin Renn

Zukunft beginnt auf meinem Teller: Was kann, darf und möchte ich noch essen?

Nachhaltige Ernährung besteht aus vier Säulen: Gesundheit, Tierschutz, Klimaschutz und Welternährung. Eine nachhaltige Ernährungsbildung bietet die Grundlage dafür, dass wir alle diese Ziele persönlich erreichen können. Mittlerweile wissen wir, dass eine Ernährungswende nötig ist, um eine lebenswerte Zukunft zu bauen. Allerdings fehlt uns das Wissen, das uns im Alltag handlungsfähig macht. In dem 6-teiligen Kurs hilft die die studierte Ernährungswissenschaftlerin, Immunologin und Aktivistin Saskia Meyer dabei, Zusammenhänge zwischen Ernährung und den genannten vier Zielen zu verstehen. Zudem zeigt sie auf wo, wie und warum die Lebensmittelindustrie die Unwissenheit der Verbraucher*innen zum eigenen Vorteil nutzt und wie wir uns zukünftig davor schützen können. Teilnehmende lernen, das eigene Verhalten zu hinterfragen und erhalten alltagstaugliche Lösungsansätze, um das persönliche Ernährungs- und Einkaufsverhalten neu zu strukturieren. Es wird kein Vorwissen benötigt.

L-161040 | VHS Lindenthal
6x, 28.10. – 2.12.,
Do, 20 – 21:30 Uhr | 12 UStd | 25 € |
Saskia Meyer

Verkehrswende in Köln? Fragen an die neue Mehrheit im Rat

Im Kommunalwahlkampf 2020 war die Verkehrswende ein dominantes Thema. Die Befürworter*innen der Verkehrswende wurden durch das Wahlergebnis erheblich gestärkt und das neue Mehrheitsbündnis im Rat zwischen Grünen, CDU und Volt beschloss, Zuständigkeiten in den Bereichen Klima, Umwelt und Verkehr neu zu ordnen. Wo steht Köln bei der Verkehrswende, ein Jahr nach der Kommunalwahl? Welche Pläne gibt es, um die Verkehrswende in den restlichen vier Jahren des Stadtrates entscheidend voran zu bringen? Wird Verkehrsgestaltung mit Klima- und Gesundheitspolitik zusammen gedacht? Plant Köln zeitgemäß, um einen sozial gerechten und umweltfreundlichen Wandel von Mobilität hervorzubringen? Vertreter*innen der Zivilgesellschaft hinterfragen im Gespräch mit Mitgliedern des Stadtrats den verkehrspolitischen Kurs des Mehrheitsbündnisses im Rathaus. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der „Aktionsgemeinschaft Kölner Verkehrswende“ statt. Moderation: Frank Deja.

A-161050 | FORUM Volkshochschule
30.10., Sa, 15 – 17 Uhr | Eintritt frei | **WE** |
Frank Deja

Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung – Stadt.Land.Welt. – Web

SDG Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten

Rechnen, Schreiben, Lesen sind die bekanntesten Säulen der Grundbildung und essenzielle Kompetenzen für die Bewältigung des Alltags. Mit den nachhaltigen Entwicklungszielen (SDGs) rückt die Bedeutung von Bildung für eine nachhaltige Entwicklung der Weltgesellschaft in den Fokus. Es wurde die Notwendigkeit erkannt, die Grundbildungskompetenzen zu stärken – weltweit, aber auch in einem hochentwickelten Land wie Deutschland. Aber welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in der Grundbildung? Kann die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) als thematische Basis zur Vermittlung von Grundbildungskompetenzen genutzt werden? Am Beispiel der Gesundheitsbildung werden praktische Einblicke in den Themenkomplex der Nachhaltigkeit in der Grundbildung vorgestellt. Dabei erfahren wir auch, wieso der sinnvolle Umgang mit Lebensmittelresten, die Auswahl des richtigen Babyspielzeugs und die Wirkung des Busfahrens auf die eigene Fitness thematisch Grundbildung und Nachhaltigkeit verknüpfen. Gabi Netz ist Projektleiterin im Bereich Grundbildung beim Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV). Eine Online-Veranstaltung der DVV-Reihe "Stadt.Land. Welt – Web".

O-161055 | →● Online
3.11., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Gabi Netz

Radverkehr in Köln – da geht noch was!

Auch wenn Köln noch nicht in einem Atemzug mit fahrradfreundlichen Großstädten wie Kopenhagen, Amsterdam und Paris genannt wird, hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Es wird immer mehr Rad gefahren, doch zur "Verkehrswende" gehört noch mehr. Was bedeutet „Modal Split“? Wofür steht MIV? Und wie können wir alle dazu beitragen, dass Köln fahrradfreundlicher wird? Die beiden Referent*innen, Carolin Ohlwein und Christoph Schmidt, sind die Vorsitzenden des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ADFC, Kreisverband Köln e.V.

A-161060 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | Eintritt frei |
Carolin Ohlwein, Christoph Schmidt

Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise

In der Diskussion und der Kommunikation der Klimakrise dominieren Verzichts- und Verlustszenarien. Beispielsweise wird häufig gefordert, weniger Fleisch zu essen oder weniger Auto zu fahren, was als Einschränkung erlebt wird. In diesem Vortrag wird auf der Basis sozialpsychologischer Forschungen und Erkenntnisse die Bedeutsamkeit von Gewinnszenarien etwa in der Motivation zu Klimaschutz dargestellt. Ein solches Szenario wäre beispielsweise der Gewinn von mehr Freizeit oder Lebensfreude. Ziel ist, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und der geringen Selbstwirksamkeit zu Selbstwirksamkeitserleben und mehr Klimaschutz zugleich zu kommen.

A-161065 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer deutlichen Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Aber wo steht Köln im Moment? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Und was ist bitte ein „Eimerplan“? Außerdem erfahren wir, auf welche RadPendler-Routen und zusätzliche Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können. Wenn Sie sich auch für den Radverkehr einsetzen wollen, lernen Sie hier relevante Initiativen und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen dazu beantwortet Jürgen Möllers, Radverkehrsbeauftragter der Stadt Köln.

A-161070 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jürgen Möllers

Klimawandel und Klimapolitik – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Mittlerweile gibt es aufgrund der erdrückenden wissenschaftlichen Evidenz keinen Zweifel mehr: die Ursache des Klimawandels ist der Mensch. Wir sprechen vom Phänomen des anthropogenen Klimawandels. Noch ist die Zeit zum Handeln da, aber das Zeitfenster, das uns zur Verfügung steht, schließt sich. Nur ein von der gesamten Staatengemeinschaft getragenes globales Abkommen kann die Erderwärmung aufhalten. Vor allem die politischen Entscheidungsträger*innen müssen erkennen, dass Instrumente wie eine CO2-Bepreisung oder ein Emissionshandel wirksame, gerechte Maßnahmen darstellen, von denen – wenn diese mit Sachverstand implementiert werden – alle Staaten profitieren können. Ist der EU Green Deal ein Schritt in die richtige Richtung? Prof. Ottmar Edenhofer ist Direktor sowie Chefökonom am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK).

O-161080 | →● Online
2.12., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Ottmar Edenhofer

Biogarten Thurner Hof

Veranstaltungsort:
Thurner Hof
Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

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.

Obstbaumschnitt im Sommer – Vortrag und praktische Vorführung

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

T-219200
27.8., Fr, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt 12 € |
Katja Kleinert

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.

T-219201
16x, 4.9. – 18.12., Sa, 11 – 17 Uhr |
128 UStd | entgeltfrei | **WE**

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr-/Sommersemester. Das Bienenjahr ist fast vorüber. Es sind nur noch wenige Restarbeiten zu erledigen. 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. Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (teilweise auch schon 17 Uhr wegen Winterzeit, in der Schwarmzeit wöchentlich). Aktuelle Termine erfahren Sie unter www.biogarten-thurnerhof.de.

T-219202
6x, 4.9. – 9.10., Sa, 15 – 17 Uhr | 16 UStd |
entgeltfrei | **WE** | **Günter Gabler**

Eine Hecke für den eigenen Garten: Pflanzung und Pflege heimischer Wildsträucher als Einzelgehölze oder Hecke

Heimische Wildgehölze können Grundstücke einfassen, Sichtachsen gestalten oder Akzente setzen und mit Blättern, Blüten und Früchten rund ums Jahr interessante Aspekte bieten. Dabei sind sie nicht nur nützliche Elemente der Gartengestaltung, sie dienen außerdem Vögeln und Insekten mit Nahrung und Nistplätzen als Lebensraum. Im Kurs lernen Sie die Vorteile der Sträucher für Menschen und Tiere kennen und was bei der Planung und Pflege zu beachten ist.

T-219203
4.9., Sa, 15:30 – 17 Uhr | 12 € | **WE** |
Bea Frenzke, Melanie Müller

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Weil im Hochbeet die Erde wärmer als der Boden ist, gedeihen die jungen Pflanzen prächtig. Im VHS-Hochbeetkurs erfahren Sie, wie man ein Hochbeet plant, befüllt und bepflanzt.

Der Herbst ist eine günstige Zeit, ein Hochbeet anzulegen, weil viel Laub, Grünschnitt und Hächselmaterial anfällt, mit dem das Hochbeet gefüllt werden kann. Anhand von vielen Fotos finden Sie Anregungen, wie Sie ein eigenes Hochbeet planen und anlegen können.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Der Kurs findet draußen statt.
T-219204
11.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

In Garten und Balkon Lebensräume für Artenvielfalt schaffen. Anregungen aus dem VHS-Biogarten

Wie lege ich einen Miniteich an, der sogar für den Balkon geeignet ist? Was kann ich leicht mit Totholz oder Steinen bauen, um Käfer, Vögel und Frösche zu unterstützen? Was tue ich oder lasse ich besser, um z.B. geeignete Nisthilfen oder Winterquartiere anzubieten? Mit Hilfe von praktischen Übungen und anschaulichen Beispielen wollen wir zeigen, wie Insekten, Amphibien und Vögel vor der eigenen Tür gezielt gefördert werden können: Mit Stein-, Holz- oder Wasserelementen, den passenden Wildblühern und einer insektenfreundlichen Gartenpflege. Wetterfeste Kleidung und gegebenenfalls Gartenhandschuhe erforderlich.
T-219205
12.9., So, 11 – 13:15 Uhr | 12 € | **WE** |
Bea Frenzke, Melanie Müller

Eigenes Saatgut im Garten gewinnen – alte Gemüsesorten im Aufwind

Nach einem Überblick über die Vermehrungsbiologie wird es ganz praktisch: Anhand von verschiedenen Gemüsearten, die wir im Biogarten sehen werden, gibt es Anleitungen und Tipps zu Anbau, Saatguternte und -reinigung. Wenn gewünscht, kann auch die Vermehrung über Stecklinge gezeigt werden. Bitte an wetterfeste Kleidung und Schuhe denken.
T-219206
18.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Birgit Scherer-Bouharroun

Kompost, Mulch und Pflanzenjauchen: Mit natürlichen Mitteln düngen und die Pflanzengesundheit stärken

Auf dem Gelände des Thurner Hofs werden Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen angebaut. Dabei wird vollständig auf den Einsatz von "Chemie" in Form von Düngern und Pestiziden verzichtet. Im Rahmen des Kurses können Sie die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Kompostarten, Jauchen und Mulch an praktischen Beispielen kennen lernen. Auch bei der Neuanlage einer Kompostmiete – mit den im Herbst reichlich anfallenden Gartenabfällen – können Sie vor Ort mithelfen. Bei Bedarf kann auch über Möglichkeiten der Kompostierung auf dem Balkon informiert werden.
T-219207
18.9., Sa, 16 – 18 Uhr | 12 € | **WE** |
Birgit Scherer-Bouharroun

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

Anregungen aus dem VHS-Biogarten
Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens und zu Überwinterungsmöglichkeiten der Tiere und Pflanzen in Ihrem Garten.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Der Kurs findet draußen statt.
T-219208
25.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Mittwochstermine
Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr-/Sommersemester. Das Bienenjahr ist fast vorüber. Es sind nur noch wenige Restarbeiten zu erledigen. 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. Gearbeitet wird mit Magazinbeuten im DN und Zandermaß. Wir treffen uns von März bis Oktober mittwochs von 17-19 Uhr z.T. wöchentlich und z.T. alle zwei Wochen. Nach Absprache können weitere Termine hinzukommen. Aktuelle Infos erfahren Sie unter www.biogarten-thurnerhof.de.
T-219209
6.10., 20.10., Mi, 17 – 19 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **Hans-Rudolf Pohl**

Eigener Garten – und nun?

Der erste eigene Garten kann eine Menge Fragen aufwerfen: Was wächst da eigentlich schon? Was kann da wachsen? Was möchte ich verändern? Was möchte ich neues anpflanzen? Dieser Kurs soll bei der Bestandsaufnahme helfen: Ist der Garten alt oder neu, sonnig oder schattig, sandig oder lehmig, trocken oder feucht? Die eigenen Wünsche an den Garten können formuliert werden, wichtiger ist aber, die Gegebenheiten klar zu erkennen und nicht gegen die Natur angärtnern zu wollen. Es gibt jede Menge Tipps zum naturnahen Gärtnern und einige typische Fehler von Anfänger*innen werden besprochen.
T-219210
8.10., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 12 € |
Katja Kleinert

Winter im Garten: So machen Sie Ihren Garten "winterfertig"

Den Garten „winterfertig machen“ ist für viele Gartenbesitzer*innen immer noch eine regelmäßige Veranstaltung. Natürlich brauchen einige empfindliche Pflanzen Schutz vor Kahlfrost und das Falllaub sollte von der Wiese gerecht werden. Insgesamt geht es in diesem Kurs aber eher darum, was und warum viele Dinge zum Winterbeginn besser liegenbleiben sollten und dass man den Garten eben nicht „fertigmacht“. Im Sinne der Vögel und Insekten ist ein naturnaher Garten eher ein unaufgeräumter Garten.
T-219211
30.10., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Katja Kleinert

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. Dieser Kurs ist auch für Landschaftspfleger*innen geeignet.
T-219212 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
13.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Rochus Deichsel

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. Dieser Kurs ist auch für Landschaftspfleger*innen geeignet.
T-219213 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
20.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Rochus Deichsel

Tierisch Köln

Treffpunkt:
Kölner Zoo,
Rondell im Eingangsbereich,
Riehler Str. 173
50735 Köln

Afrika im Kölner Zoo

Sie möchten derzeit doch lieber nicht in die Länder Afrikas fliegen? Dann besuchen Sie doch die afrikanischen Tiere im Zoo! Ihre Haltung ist ein Schwerpunkt des Kölner Zoos, der sich mit mehreren Projekten für den Schutz dieser Arten in Afrika einsetzt. In Abhängigkeit vom Wetter sehen wir so unterschiedliche Tiere wie Erdmännchen, Geparden, Giraffen und Okapis, Nashörner und Antilopen auf ihren Außenanlagen. Wir besuchen Gorillas und Bonobos im Haus und lassen uns von der Morgenstimmung im Hippodom verzaubern.

Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt.

A-127010 11.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Monika Bugdahn

Der Kölner Zoo: Gestern – Heute – Morgen

Der Kölner Zoo ist der drittälteste Zoo in Deutschland. 1860 wurde er gegründet, initiiert von einem Kölner Oberschullehrer. Zwei Kriege und mehrere Überschwemmungen hat der Tiergarten überstanden. Die geschichtliche Entwicklung lässt sich heute noch anhand der erhaltenen Tieranlagen nachvollziehen. Die Art, wie die Tiere gehalten und den Besuchern präsentiert werden, hat sich über die Zeit grundlegend verändert. Auch heute unterliegt der Tierpark einem ständigen Wandel. – Betrachten wir gemeinsam Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Kölner Zoos. Vielleicht können Sie eigene Erfahrungen miteinbringen?

Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127011
25.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Dr. Britta Göhlen

Tierhaltung und Tierschutz am Beispiel des Kölner Zoos

Zoos dienen der Erholung, der Bildung, der Forschung sowie dem Natur- und Artenschutz. Menschen mit exotischen Tieren zu amüsieren stand früher im Vordergrund. Das hat sich grundlegend geändert, genauso wie die Haltungsansprüche und Haltungsbedingungen der Tiere. Zoologische Gärten halten ihre Tiere heute nach aktuellen Erkenntnissen der Tiergartenbiologie. Diese schließt unterschiedliche Disziplinen mit ein, wie z.B. die Zoologie, die Botanik, die Tiermedizin, die Genetik, etc.. Den Tieren sollen bestmögliche Lebensbedingungen geboten und ihre Zukunft ggf. durch Nachzucht und Auswilderung in der Natur gesichert werden. – Möchten Sie mehr darüber erfahren? Kommen Sie gerne mit durch den Kölner Zoo.

Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127012
20.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Dr. Britta Göhlen

Zootiere im Winter

Sie interessieren sich für Tiere, finden Zoos aber im Sommer zu voll und die Tiere (zu) träge? Dann kommen Sie mit zu dieser Führung außerhalb der Saison:An schönen Wintertagen sind viele Zootiere aktiver als im heißen Sommer. Sie erfahren, durch welche tiergärtnerischen Mittel sich im Kölner Zoo auch Tierarten wohlfühlen, die aus warmen Kimazonen stammen. Manche sind akklimatisierbar, andere genießen Zusatzlicht und Höhensonne. Und auch beim Futter und der Beschäftigung gibt es jahreszeitliche Änderungen. Abstecher in die Tierhäuser sorgen dafür, dass auch Ihnen beim winterlichen Zoobesuch nicht kalt wird.

Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt.

A-127013
11.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Monika Bugdahn

Ab ins Grüne

Wahner Heideblüte

Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets 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-128011 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
22.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Durch eine Auenlandschaft zum Benrather Schlosspark

Zwischen Köln und Düsseldorf liegt in Rheinnähe eine wilde Auenlandschaft, die Urdenbacher Kämpe. Regelmäßige Überschwemmungen verändern die Landschaft und bieten Pflanzen und Tieren einen Lebensraum besonderer Art. Wir finden neben einheimischen Auenpflanzen auch zahlreiche Neophyten. Die biologische Station in Haus Birgel betreut hier Obstwiesen mit alten Sorten.
Wir wandern steigungsfrei durch diese Landschaft und entlang des Rheins in den hübschen Ort Urdenbach und von dort

nach Düsseldorf-Benrath, wo der Schlosspark botanisch eine Menge Sehenswertes zu bieten hat. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 8 Euro Fahrtkosten.

A-128012 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.8., Sa, 9 – 19 Uhr | 13.33 UStd | 25 € |
Monika Bugdahn

Wildfrüchteexkursion in den Stammheimer Schlosspark

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Mus und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. An Sammelhinweisen und interessanten Rezepten wird es nicht fehlen, doch wichtig ist auch hier – genau wie bei Pilzen und Wildgemüse – eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Dies ist Schwerpunkt unseres kurzen Streifzugs in die Natur.
Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Notizheft, Stift, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128013 | →● Park-Haupteingang, 10 min Fußweg ab Bushaltestelle Gisbertstraße, Linie 155, Stammheimer Hauptstr. 78, 51061 Köln
29.8., So, 14 – 17 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Die Zeichen des Klimawandels – heute und damals

In dieser Exkursion verfolgen und beobachten wir den geologischen und biologischen Einfluss des Klimawandels auf die Natur. Wir entdecken gewöhnliche, gefährdete und invasive Arten in unserer Umgebung und erfassen die Aufgabe des Klimas bei ihrer Verbreitung. Außerdem diskutieren wir über die Entwicklung des Klimawandels und die Grenzen der Adaptation. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128021 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.9., So, 11 – 14 Uhr | 13 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Pilzkundliche Exkursion in den südlichen Chorbusch

Auf unserer Exkursion durch den Chorbusch, eines der wenigen Altwaldgebiete in Köln, beobachten wir den reichhaltigen Bestand an Fruchtkörpern höherer Pilze auf dem Laubwaldboden und an Totholz, besonders von Stieleichen. Ziel unseres Streifzugs ist es nicht nur, essbare Arten von giftigen zu unterscheiden, sondern auch eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) zu erhalten. Mit Glück entdecken wir die merkwürdigen Fruchtkörper des Tintenfischpilzes, der aus Australien eingeschleppt wurde, und ihr Vorstadium, die „Hexeneier“. Fotograf*innen werden auf ihre Kosten kommen!
Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128022 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Further Weg 55, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven | 15.9., Mi, 15 – 18 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Mein Nachbar der Baum, ein Waldspaziergang

Jeden Tag begegnen wir Bäumen in unserer Umgebung. Aber welche Bäume sind das? Wie heißen sie und wie kann ich sie unterscheiden? Täglich sehe ich die Bäume um mich herum und erfreue mich an ihnen. Diese Leidenschaft habe ich schon seit über 15 Jahren als Landschaftsgärtner zum Beruf gemacht. Seit 10 Jahren sogar speziell als selbstständiger Baumpfleger. Dabei finde ich es faszinierend, mit welchen kleinen, aber oft feinen Variationen sich Bäume unterscheiden. Seien es die kleinen Stiele, mit denen sich die Trauben- und die Stieleichen in ihrer eigenen Art bewegen oder ob die Knospen von roten oder weißen Rosskastanien mehr kleben? Diese Unterschiede gilt es auf diesem Spaziergang zu entdecken. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz

A-128023 | →● KVB Line 3, 18, Hst. Thielenbruch, Gemarkenstr. 171, 51069 Köln
18.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Magnus Meres

Im grünen wilden Osten – eine Entdeckungstour mit dem Rad durch den rechtsrheinischen Grüngürtel

Das rechtsrheinische Köln – als „Schäl Sick“ gebrandmarkt – bietet so manche Überraschung und unerwartete Perspektive: Bei einer Tour mit dem Rad durch den rechtsrheinischen Grüngürtel präsentiert sich Kölns „blinde Seite“ als ein ganz besonderer Großstadtdschungel. Hier wartet zwischen dem Wirrwarr aus Verkehrsachsen und alter Industrie eine vielfältige Stadtnatur auf ihre Entdeckung. Bei dieser Tour kommt man sich vor wie die Siedler auf ihrem Weg in den Wilden Westen: Vor einem liegt das Ungewisse – lauern Gefahren im wilden grünen Osten? Oder findet man bei der Entdeckungsreise in Kölns „Sibirien“ ein Land vor, in dem Milch und Honig fließt? Auf der abenteuerlichen Fahrt erleben wir mächtige Baumriesen, weitläufige Grünanlagen, alte Wälder, Trümmerberge, Bachkreuzungen und ungewöhnliche Perspektiven auf den Dom. Sie hören Geschichten und Anekdoten zur „Schäl Sick“ und schauen mit einer besonderen Perspektive auf Köln und seine rechtsrheinischen Stadtteile. Raus ins Grüne mal ganz anders. Anforderungen: Wegestrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.

A-128024 | →● VHS Mülheim
26.9., So, 12 – 16:30 Uhr | 6 UStd | 23 € | **Michael Schulze**

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-128025 | Vor dem DB-Bahnhof Brühl | 26.9., So, 13:30 – 16:30 Uhr | 10 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Herbstwanderung im Naturschutzgebiet Neanderthal

Wo früher Kalk abgebaut wurde, liegt heute eines der urwüchsigsten Bachtäler des Kreises Mettmann. Alt ehrwürdige Bäume wachsen entlang der mäandernden Düssel, bewachsen mit Flechten und Moosen, deren Schönheit sich beim Blick durch die Lupe offenbart. Was an Bäumen vom Sturm gefällt wird, darf im Tal liegen bleiben und Lebensgrundlage neuen Lebens sein. Klettern müssen wir trotzdem nicht auf unserem 15 km langen Rundweg, denn die Wege sind gut gepflegt, angenehm begehbar und ohne große Höhenunterschiede. Mit etwas Glück können wir im Wildgehege Wisente, Heckrinder und Tarpane sehen und dann ist da noch die Geschichte der berühmten Neanderthaler Knochen zu erzählen und zu zeigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 8 Euro Fahrtkosten.

A-128031 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
2.10., Sa, 8:45 – 19 Uhr | 13.67 UStd | 25 € | **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-128032 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln
16.10., Sa, 13:30 – 16:30 Uhr | 13 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Pilzkundliche Herbstexkursion in den Dünnwalder Wald

Unsere Tour führt durch den Norden dieses größten zusammenhängenden Kölner Waldgebiets. Es liegt auf der Bergischen Heideterrasse und ist durch nährstoffarmen, sandig-kiesigen Boden gekennzeichnet. Vor dem Jahre 1900 überwiegend Heidelandschaft, wurde das Gebiet zunächst mit Waldkiefern aufgeforstet, später kamen die Birken dazu, und mittlerweile hat die Umgestaltung zu einem Laubmischwald begonnen. Solche nährstoffarmen wasserdurchlässigen Böden sind besonders im Spätherbst reich an Fruchtkörpern höherer Pilze, die wir auf unserer Exkursion untersuchen wollen. Wir wollen essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden, und eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) erhalten. Auch Fotograf*innen werden auf ihre Kosten kommen! Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Sonnen- / Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen / Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128033 | Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim | 21.10., Do, 14 – 17 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Geschichte der Waldnutzung – botanische Wanderung im Siebengebirge

Kaum zu glauben, dass es im Siebengebirge vor 150 Jahren praktisch keinen Wald mehr gab! Der Rohstoff Holz war sozusagen abgeerntet, die Wälder der Übernutzung durch die Waldgewerke zum Opfer gefallen. Es begann ein Umdenken und Wiederaufforsten, wie es der Klimawandel heute wieder erfordert. Unsere Wanderung thematisiert die Waldnutzung früher und heute. Wir wandern mit Steigungen und schönen Aussichten 15 km mit Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 7 Euro Fahrtkosten.

A-128034 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
30.10., Sa, 8:35 – 19 Uhr | 13.89 UStd | 25 € | **Monika Bugdahn**

„Pilze, Flechte und Moose" – Familienwanderung in Königsforst.

Die unbemerkte Welt dieser kleinen Lebewesen ist erstaunlich vielfältig! Ihre Rolle in der Evolution, Biologie und in unserem Leben ist nicht zu unterschätzen. Pilze gehören zum größten Reich in der Natur und die Pilzjagd bringt immer wieder Überraschungen mit sich. Bei dieser spannenden Exkursion durch das älteste und größte Waldgebiet Kölns werden wir zusammen einzigartige und interessante Lebewesen entdecken und bestimmen.
Die Exkursion umfasst eine ca. 5 km lange Wanderung durch den Wald. Wasserfeste Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128041 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
7.11., So, 11 – 14 Uhr | 13 € | **Dr. Elena Marder-Parashina**

Pilzkundliche Spätherbstexkursion in den Kölner Stadtwald

Unsere Tour führt uns durch den nordwestlichen Teil des Kölner Stadtwalds mit verschiedenen angepflanzten Laubbäumen und Kiefern, einer artenreichen Strauchschicht, Rasenflächen und alten Baumstubben. Sie werden staunen, welche bunte Artenvielfalt an Großpilzen wir noch im Spätherbst vorfinden können. Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) werden erläutert, und Fotografen werden beim unterschiedlichen Lichteinfall zauberhafte Motive (nicht nur) von Pilzen festhalten können.
Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128042 | →● Parkplatz südlich der Junkersdorfer Straße zwischen Jahnwiese und Restaurant Club Astoria, Navi: Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln. Ca. 16 Min Fußweg ab Haltestelle Rheinenergie-Stadion Müngersdorf, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln
7.11., So, 9 – 12 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Winterzauber und Weihnachtsbräuche – botanische Adventswanderung im Bergischen Land

Bevor der Weihnachtsstress richtig losgeht und uns die Winterlethargie zu Hause hält, tanken wir mit einer schönen Wanderung noch einmal richtig auf. Vielleicht ist der Wald ja schon winterlich verzaubert mit Schnee und Raureif? Wir nehmen im Winter immergrüne Pflanzen besonders wahr und holen uns gerne Zweige von Tanne, Stechpalme und Mistel zu Advent ins Haus, dekorieren mit Kugeln, Nüssen und Kerzen.
Diese Weihnachtsbräuche sind heidnischer als man glaubt! Botanisches Wissen über Nadelgehölze und andere Weihnachtspflanzen wird ebenfalls vermittelt und ergänzt die kulturhistorischen Aspekte. Wanderstrecke 16 km mit mäßigen Steigungen

und Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug. Fahrtkosten etwa 5 Euro.
A-128043 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
27.11., Sa, 9:05 – 19:05 Uhr | 13.33 UStd | 25 € | **Monika Bugdahn**

„Nicht nur ein Tannenbaum" – Familienwanderung im Königsforst

Die Geschichte des "grünen Schmucks" ist so alt wie die Menschheit selbst. Während einige immergrüne Arten vom Aussterben bedroht sind, etablieren sich gerade in Deutschland die Neophyten.
Wir entdecken zusammen gewöhnliche und außergewöhnliche Pflanzen, die als Weihnachtsschmuck für den Tannenbaum oder als Weihnachtsdekoration dienen können. Dabei lernen wir, warum manche Pflanzenarten immergrün sind und welche verschiedenen Waldarten es auf unserer Erde gibt.
Die Exkursion umfasst eine ca. 5 km lange Wanderung durch den Königsforst. Wettergerechte Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.
P-128051 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.12., So, 11 – 13 Uhr | 13 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Winterheide

Naturkundliche Exkursion zu Wintergästen und -trotzern
Frösche, Kröten, Eidechsen und Schlangen – einige Unerschrockene trotzen mit unterschiedlichen Methoden den lebensfeindlichen Bedingungen. Warum und wie sie das schaffen, das erfahren wir auf der Suche nach den Überwinterern und den Wintergästen, die aus noch kälteren Regionen zu uns geflüchtet sind. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Anmeldebestätigung mit zur Veranstaltung.
P-128052 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
19.12., So, 11 – 14 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Verbraucherschutz

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen. 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-166001 | VHS-Studienhaus
14.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Ein Workshop für alle, die ihr Geld verantwortlich investieren wollen
Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Sandra Murphy und Dominik Wimmeroth sind Vermögensverwalter*innen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.
A-166002 | VHS-Studienhaus
21.9., Di, 18:30 – 21 Uhr | 12 € |
Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth

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*innen?
- Exkursion mit praktischen Tipps zur Besichtigung von Immobilien.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.
A-166003 | VHS Lindenthal
25.9., Sa, 14 – 18 Uhr | 5 UStd | 34 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** |
Armin Link

Teil 2 – Kaufpreis und Bauqualität:
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-166004 | VHS Lindenthal
26.9., So, 10 – 15:45 Uhr | 7 UStd | 47 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2 € | **WE** | **Armin Link**

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-166005 | VHS-Studienhaus
7.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

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

Sie möchten von Anlageberater*innen unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine 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-166006 | VHS Lindenthal
4x, 27.10. – 17.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
8 UStd | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Carsten Müller

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. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166007 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Versteuerung von Alterseinkünften: Ein leidiges Thema?

Den meisten wird erst zu spät bewusst, was bei der Versteuerung von Alterseinkünften zu beachten ist. Daher richtet sich unser Seminar an alle, die vor der eigenen Rente stehen, die für die Eltern oder sonstige Personen die Einkommensteuererklärung erstellen und auch an die, die bereits Rente beziehen und sich informieren möchten, ob alles richtig deklariert wird. Diese Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert?
- Welche weiteren Einkunftsarten unterliegen der Einkommensteuer?
- Warum muss ich als Rentner*in Einkommensteuervorauszahlungen leisten?
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen?
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen?

A-166008 | VHS-Studienhaus
5.11., Fr, 18:30 – 21:45 Uhr | 12 € |
Renate Krosse

Erben und vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist Vererben, wann eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erb*innen von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese und andere Fragen werden Ihnen nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.
L-166009 | VHS Lindenthal
5.11., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

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.
L-166010 | VHS Lindenthal
10.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166011 | VHS Lindenthal
24.11., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Nachhaltige Geldanlagen

Geld anlegen und Gutes tun – vor dieser Herausforderung stehen viele, die sich ihrer ethischen und ökologischen Verantwortung bewusst sind und nachhaltige Geldanlagen bevorzugen. Doch wann gilt ein Anlagekonzept als nachhaltig? Und wie passen diese beiden Ziele vor dem Hintergrund der derzeitig niedrigen Renditen zusammen? Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166012 | VHS Lindenthal
1.12., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Philosophie

Vorträge

„Ideen gegen das Leiden!“ Mit Marx und Schopenhauer in eine bessere Welt

Marx und Schopenhauer beschäftigten sich – inmitten fortschreitender Industrialisierung – nicht nur mit der Frage, was die Welt antreibt. Sie wollten wissen, was die Menschen von ihren Problemen „erlösen“ könne. Schopenhauer setzt, buddhistisch angehaucht, auf die spirituelle Wirkung der Kunst. Karl Marx entwickelt seine Utopien von einer neuen Gesellschaftsordnung in Abgrenzung zu seinem Lehrer Hegel. Der philosophierende Musiker Richard Wagner illustrierte – nach George B. Shaw – im „Ring des Nibelungen“ den Mythos zu beiderlei Philosophien. Die Ideen der Denker aus dem 19. Jahrhundert werden vorgestellt und auf ihre Aktualität hin geprüft.
L-131800 | VHS Lindenthal
9.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Die Realität des Risikos – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Menschen sind Gefahren ausgesetzt und viele dieser Gefahren sind von Menschen verursacht oder beeinflusst. Wir leben nicht heute erst in der „postmodernen Moderne“ (Ulrich Beck) in einer „Risikogesellschaft“, vielmehr war die Menschheit von jeher Risiken ausgesetzt und hat versucht, diese durch eigenes Tun günstig zu beeinflussen. Bevor Menschheitsgeißeln wie die Pest, die Pocken, Masern etc. durch Hygienemaßnahmen und Impfungen unter Kontrolle gebracht wurden, gehörten Epidemien zu den größten Menschheitsgefahren. Uns ist unterdessen bewusst, dass es damit nicht vorüber ist. Kriege, Umweltzerstörung, Großtechnologien vernichten und gefährden Menschenleben, sind aber allein von Menschen verantwortet. Die Realität des Risikos zwingt uns zu einer rationalen Auseinandersetzung: Wie sollen wir auf Risiken reagieren und welche Rolle spielend dabei ethische Kriterien? Julian Nida-Rümelin gilt als einer der renommiertesten Philosophen in Deutschland.
O-131801 | →● Online
27.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin

Zum Sinn des Lebens: Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie

Der Mensch sucht Antworten auf das "Wozu? Warum?". Das kann das Leben erträglicher machen (vgl. das Nietzsche-Zitat in der Überschrift). Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, im Leid schon eher. Das Gegenteil

von Sinn, die Absurdität nämlich, ist schwer auszuhalten. Der "Wille zum Sinn" ist entscheidend, die Sinn-Antworten selbst sind relativ. Wir wollen uns hauptsächlich die "Logotherapie" des Arztes und Psychologen Viktor Frankl ansehen (er überlebte im KZ). Er vertritt die sogenannte dritte Wiener Schule, neben Sigmund Freud und Alfred Adler, welche die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise ausmacht und wo Sinn-Antworten zur Therapie genutzt werden. Daneben schauen wir uns aber auch weiter philosophisch um, z.B. bei den Stoikern (das Leben "stoisch" nehmen) und in den Sinnangeboten der Religionen: z.B. die Gelassenheit und Nicht-Anhaftung im Buddhismus. Auch der Unterschied zwischen westlicher und östlicher Sinngebung wird angesprochen.

A-131802 | VHS-Studienhaus
28.9., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Corona-Duktus: Wie ein Virus die Werte liberaler Demokratien auf die Probe stellt

Die Jahre 2020/21 verbinden sich mit einer Pandemie, die wie keine zuvor den vernetzten Gesellschaften eine so ungewohnte wie ungewollte Lebensweise diktiert. Maßnahmen wie Kontaktbeschränkungen, Ausgangssperren, das Herunterfahren von Bereichen gesellschaftlichen Lebens bedeuten: Einschränkung von Grundrechten. Diese Eingriffe gelten als verhältnismäßig in Abwägung mit dem Recht auf Leben. Damit ist die ethische Frage, die Corona aufwirft, aber nicht annähernd beantwortet: Wie wollen wir leben? Hier geht es um mehr als den Schutz gesundheitlicher Risikogruppen. Erörtert werden Fragen wie: Wie soll umgegangen werden mit konkurrierenden Ängsten, die der Ausnahmezustand erzeugt? Angst vor dem Virus, vor Vereinsamung, dem Verlust kindgerechten Heranwachsens, dem wirtschaftlichen Ruin, der Verödung der Kultur, der Aushöhlung der Demokratie? Wenn jeder betroffene Mensch seine Angst für die wichtigste hält: Wie soll gesellschaftliche Verständigung möglich sein – jetzt und nach Corona?

A-131803 | VHS-Studienhaus
26.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seele und Geist – nur eine Illusion? Die Antwort der Neurowissenschaft

Was ist die Seele? Hat allein der Mensch eine Seele, oder auch andere Lebewesen? Ist die Seele nur eine Illusion? Das Thema „Seele“ ist aktuell wie nie zuvor, nicht zuletzt dank der modernen Neurowissenschaft, und wirft nach wie vor viele ungeklärte Fragen auf. „Das ‚Ich’ ist nur eine perfekte Simulation unseres Körpers.“ (W. Siefer / C. Weber) und „Einen freien Willen zu haben, ist eine Illusion.“ (G. Roth), so die Aussagen dieser Neurowissenschaftler. Danach basiert unser Bewusstsein auf rein chemisch-physikalischen Vorgängen und die Existenz einer Seele bzw. einer Persönlichkeit wird damit abgelehnt. Sind diese Aussagen wirklich neu, sind sie übertrieben oder sind ernst zu nehmen? Ändert sich damit unser bisheriges Weltbild? Diese und andere Fragen sind Thema der derzeitigen Mind-brain-Debatte, die vor allem zwischen Neurowissenschaft und Philosophie geführt wird. Dies ist der zweite Teil einer Vortragsreihe, in der die Antworten der Philosophie, der Naturwissenschaft bzw. Neurologie und der Religion auf die Frage, was Seele, Geist, Bewusstsein bzw. letztlich die Persönlichkeit des Menschen dargestellt werden. In diesem PowerPoint-Vortrag wird die Antwort der Neurowissenschaft dargestellt.

A-131804 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

„Liebesschwüre und Bettgeflüster“ – Liebe und Erotik vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Viele Menschen sehnen sich nach Liebe. Sie wissen oftmals nicht, dass die als „natürlich“ empfundene Liebesheirat eine gesellschaftliche Erfindung ist. Niklas Luhmann beschreibt, wie die Liebe seit dem Mittelalter immer populärer wird und schließlich im 19. Jahrhundert als Grund für die Ehe eingeführt wird. Damit reagiert die Idee der „romantischen“ Liebe (als quasi religiöser Bezugspunkt) auf die gesellschaftliche Unsicherheit, die Industrialisierung und Verstädterung. Gleichzeitig werden Nacktheit und sexuelle Praktiken immer mehr aus dem öffentlichen Raum verbannt und in die Ehe gefügt. Das Reden über Sexualität und die damit verbundenen Entgleisungen wechseln nach Foucault im 19. Jahrhundert vom Beichtstuhl in den Machtbereich der Wissenschaft. Nach Niklas Luhmann übernehmen Ratgeber, Romane und Spielfilme (d.h. Semantik) die gesellschaftliche Steuerung der Liebesbeziehungen in der Gegenwart. Das Internet löst im 21. Jahrhundert den Tanzboden als Ort der erotischen Annäherung ab.

L-131805 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Total normal? Wie normal sind die Normen der Normalität?

„Normal"? Lässt sich dies pauschal definieren? Wer bestimmt die Normen der Normalität? Nach welchen Normen wird gearbeitet, verdient und konsumiert? Wer definiert Gesundheit oder Krankheit? Was heißt Mobilität? Sollten Normen der Ausdruck eines subtilen Herrschaftsanspruchs sein: Welchen Umgang wollen oder können wir mit dem angeblich „Ab-normen“ pflegen? Ist „Total normal? nein danke!“ der Ausdruck des eigenen bewussten Normen-Ungehorsams? Ist es keine gesunde Selbstverständlichkeit, dass wir im Einsatz für das Lebendige und Menschliche uns selbst von Normen befreien, die das Demokratische und Freiheitliche ersticken? Das gemeinsame Erkunden der trotz Normalität verborgen erscheinenden Pfade birgt die Chance, eine Landschaft der Lebendigkeit (wieder) zu entdecken: Ist diese (Selbst-) Befreiung nicht dringender und drängender denn je?

A-131806 | VHS-Studienhaus
14.11., So, 11 – 13 Uhr | 5 € | **WE** |
Bertrand Stern

Seminare

Tierethik – Eine Einführung

Seit der Antike thematisieren Philosoph*innen das Verhältnis Mensch – Tier und den menschlichen Umgang mit Tieren. Wir werden uns mit Auffassungen einflussreicher Denker*innen wie Aristoteles, Thomas von Aquin, René Descartes und Arthur Schopenhauer sowie mit aktuellen tierethischen Positionen (u.a. von Peter Singer und Tom Regan) beschäftigen. Grundfragen sind hier: Ist das Besitzen und Nutzen von Tieren moralisch akzeptabel? Dürfen wir Tiere töten? Ist es richtig, wissenschaftliche Experimente mit Tieren zu machen? Sollen Tiere Grundrechte haben?

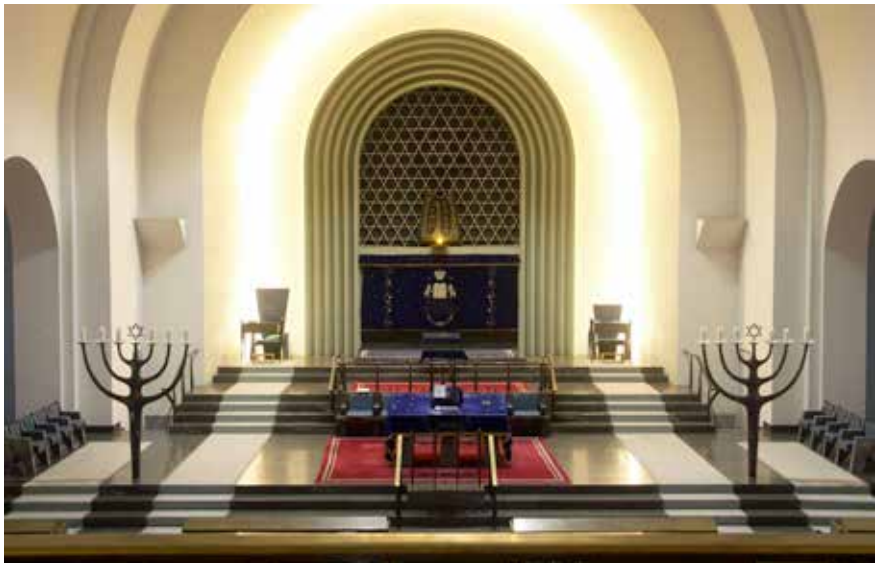
A-180201 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 15 € | **WE** |
Hans Wolfgang Weber

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart. Philosophie für Einsteiger*innen

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns dieses Mal von der Antike ins Mittelalter, eine Zeit, in der in der Philosophie die Verbindung von Christentum und Philosophie, das Verhältnis von Glauben und Wissen die Reflexionen und Auseinandersetzungen bestimmte. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Denken von Augustinus, Petrus Abaelard, Hildegard von Bingen und Thomas von Aquin und mit dem Einfluss wichtiger islamischer Philosophen wie Avicenna und Averroes auf die mittelalterliche abendländische Philosophie.

A-180202 | VHS-Studienhaus
7x, 27.10. – 8.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
14 UStd | 48 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen



Vorträge

Religiöse Praxis auch für Atheisten: Ein psychologischer Blick auf religiös tradierte Rituale

In unserer interreligiösen Welt können wir alle von den Festen anderer Religionen lernen und uns daran erfreuen – aber ist das nicht zu beliebig? Ist ein Gottglaube nötig, um jüdisch, christlich oder muslimisch zu leben? Die Referentin erarbeitete 1995-1997 und 2018-2020 ein psychologisches Forschungsprojekt zum Thema religiös tradierte Übergangsrituale.

A-131810 | VHS-Studienhaus
7.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Geschichte des jüdischen Köln – Eine Einführung

Die Reise durch die Geschichte des jüdischen Köln geht vom spätantiken Anfang über die Zeit des Mittelalters, für die jüngste Ausgrabungen neue Erkenntnisse brachten, und über die Neubelebung der Gemeinde in der Franzosenzeit ins 19. Jahrhundert, welches zu Emanzipation, aber auch neuem Antisemitismus führte. Am Ende steht nicht der Holocaust, sondern die Entwicklung der Gemeinde nach 1945 und ein Ausblick. Die Einführung soll Anregung zur Weiterbeschäftigung sein.

A-131811 | VHS-Studienhaus
8.10., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

Das Gottes-Gen – Warum glauben wir? Inwiefern ist Glaube das Ergebnis der Evolution und biologisch sinnvoll?

Glaube ist ein entscheidender Evolutionsvorteil und Religion dient dem Überleben der Menschheit. So die These von Dean Hamer, Autor des Buches „Das Gottes-Gen. Warum der Glaube im Blut liegt“. Inzwischen hat sich die Neurotheologie als neue wissenschaftliche Disziplin etabliert. Dabei geht es um die Frage, warum wir glauben – nicht darum, ob das, was wir glauben, wahr oder falsch ist! Die Neurotheologie untersucht z.B. was im Kopf religiöser Menschen vor sich geht, erklärt, warum religiöse Menschen mehr Kinder haben als Atheisten, warum ein konservativer Glaube erfolgreich ist, ob und inwiefern Religiosität ein Auswahlkriterium in der sexuellen Evolution ist oder erforscht den biologischen Ursprung und Nutzen von Religion. Offenbaren die erstaunlichen Forschungsergebnisse eine übernatürliche Wahrheit? Oder zeigen sie eine clevere Strategie der Natur, die bis heute unsere Kultur prägt? Diese und andere Fragen der Neurotheologie stellt der PowerPoint-Vortrag zur Diskussion.

A-131812 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Weltreligionen: Das Judentum. Ein Leben „unterwegs“ in der Diaspora

Unsere Kultur wurde entscheidend vom Judentum als älteste der monotheistischen Religionen geprägt, vor allem von dessen Wertvorstellungen. Das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der jüdischen Religion, dementsprechend gibt es viele Gemeinsamkeiten zwischen diesen Religionen. Das biblische Buch Exodus, das vom Auszug Israels aus Ägypten erzählt, ist nach Jan Assmann „die Revolution der Alten Welt“, weil es den Monotheismus, den Glauben an einen einzigen Gott, begründete. Seit der Zerstörung des Tempels in Jerusalem durch die Römer im Jahre 70 n. Chr. ist der Weg des Judentums durch ein Leben „unterwegs“ in der Diaspora geprägt. Dies führte in Folge einerseits zur Bewahrung der Tradition und Abgrenzung von der Umwelt sowie andererseits auch zur Anpassung an die Umwelt. Der PowerPoint-Vortrag informiert nicht nur über Geschichte, Wesen, Lehre und Praxis des Judentums, sondern geht auch auf die Fragen ein nach der Situation des Judentums in der Gegenwart, nach Zionismus und dem heutigen Staat Israel oder dem jüdisch-christlichen Dialog. Dieser Vortrag ist der erste einer Reihe, in der die Weltreligionen (Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und Bahai) vorgestellt werden.

A-131813 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

„Denk ich an Deutschland in der Nacht…“: Deutsch-jüdische Literatur von Heine bis Heym zwischen Assimilation und Antisemitismus

Jüdische Schriftsteller*innen haben die deutschsprachige Literatur weit mehr geprägt, als man oft vermutet. Und sie waren nicht nur Opfer, sondern oft auch die schärfsten Kritiker*innen des gesellschaftlich-politischen Geschehens in Deutschland, wie das Zitat „Denk ich an Deutschland in der Nacht, so bin ich um den Schlaf gebracht“ von Heine zeigt. Entsprechend sind als wichtigste Merkmale der deutsch-jüdischen Literatur vor allem die Themen bzw. Motive zu nennen, die sich aus der zweifachen Identität der Autor*innen als Deutsche und Juden/Jüdinnen bzw. der Auseinandersetzung mit dem Antisemitismus ergeben. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten deutsch-jüdischen Schriftsteller*innen wie Heinrich Heine, Arthur Schnitzler, Richard Beer-Hofmann, Joseph Roth, Karl Kraus, Franz Kafka, Carl Zuckmayer, Walter Benjamin, Alfred Döblin, Lion Feuchtwanger, Kurt Tucholsky oder Stefan Heym sowie ihre Werke und Biografien. Zur deutsch-jüdischen Literatur gehören aber ebenso die von M. Buber gesammelten chassidischen Erzählungen oder die von S. Landmann gesammelten jüdischen Witze.

A-131814 | VHS-Studienhaus
23.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Meister Eckhart – der Zen-Buddhist

Es geht um Mystik und um das Streben nach Erkenntnis und Erleuchtung. Zu diesem Ziele müssen die weltlichen Anhaftungen und das Ego und auch die üblichen Gottesvorstellungen aufgegeben werden. Im Zen-Buddhismus gilt Meister Eckhart als größter europäischer Denker, man kann viele philosophische Ähnlichkeiten finden. Der mittelalterliche Dominikaner Meister Eckhart, der auch in

Köln wirkte, ist als großer Prediger bekannt, als wichtiger Vertreter der mittelhochdeutschen Sprache. Nicht ohne Grund wurde er von der Inquisition als Ketzer angeklagt, eine Reihe von Sätzen wurde verurteilt. Seine Thesen sind anspruchsvoll, keine leichte Kost. Der Vortrag vermittelt eine Einführung in sein Denken und sein Leben. Mit einer Originalpredigt als Beispiel auf Kassette (durch einen Schauspieler gesprochen).

A-131816 | VHS-Studienhaus
30.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

„Ich glaube an die deutsche Bank, denn die zahlt aus in bar!“. Wie die Mythen (Glaubensmuster) unseres Lebens den Alltag bestimmen

Gott ist das, woran man sein Herz hängt, wusste Martin Luther. Und dieser Glaube – woran auch immer – gibt selbst dem Leben von Atheist*innen Richtung und Ziel. „Ich glaube an die Deutsche Bank, denn die zahlt aus in bar“, trällerte einst Rocksänger Westernhagen. Doch woran glauben wir eigentlich? Welche Mythen bestimmen unser Leben? Woran hängen wir unser Herz? Vor dem Hintergrund des Gottesverständnisses von Psycholog*innen (E. Fromm), Soziolog*innen (N. Luhmann), Theolog*innen (Martin Luther) und Philosoph*innen (L. Kolakowski) klären wir, was Glaube und Spiritualität – im Verhältnis zur Vernunft – für den Alltag bedeuten. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube und Erlösung“, Bochum 2018) zum Thema.

A-131817 | VHS-Studienhaus
7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Exkursionen

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln

Jüdische Riten und Traditionen

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-181854 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
27.6., So, 14 – 15:30 Uhr |
9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Psychologie

Vorträge

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz“

Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Kennen Sie das? Aufstehen oder nochmal umdrehen? Marmelade oder Honig? Bus oder Fahrrad? Nichts als Entscheidungen, von früh morgens bis spät in die Nacht, Tag für Tag. Sie wissen nicht, was im entscheidenden Moment gut für Sie ist und so schieben Sie Entscheidungen auf. Denn wer garantiert mir, ob die getroffene Entscheidung zum gewünschten Erfolg führt? Wäre eine andere Entscheidung vielleicht viel besser? Verpasse ich etwas, wenn ich mich für das Eine und nicht für das Andere entscheide? Jeder Mensch hat ein natürliches Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu verwirklichen. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie ihren beiden Entscheidungssysteme Kopf und Herz „auf die Sprünge“ helfen können. Wenden Sie in Zukunft den ein oder anderen Kniff an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um glückliche Entscheidungen zu treffen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

A-138201 | VHS-Studienhaus
31.8., Di, 19:30 – 21 Uhr | 5 € |
Jürgen Strauß

Die Kindheit – Schatten und Spuren

Die Kindheit ist unsere Wurzel, ist die Basis des Erwachsen-Seins. Sie ist die Erstprägung und wandert ein Leben lang mit. Ob nun Liebe oder Schuldgefühl, Angst oder Urvertrauen – die ersten Erfahrungen sind nicht einfach zu löschen. Schwangerschaft und Geburt, die Elternbeziehung, frühe Freunde, feste Bindungen (Kontinuität), Sicherheiten oder Scheidungen, Trennungen, Umzüge, Geschwister, Gesellschaftsfaktoren, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: sie alle hinterlassen Spuren. So werden unsere Verhaltensweisen und unsere Emotionen für später gestaltet. Der „Wiederholungszwang“ spielt da keine geringe Rolle. Die Kindheit hat Einfluss auf den Beruf und das Beziehungsleben.

A-138203 | VHS-Studienhaus
7.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Warum tue ich nicht, was ich wirklich will?

Wie Sie Ihre inneren Hürden überwinden können.

Was motiviert mich? Welche Ziele haben einen hohen Wert für mich? Die richtigen Pläne machen, Hindernisse überwinden lernen und Freude erleben beim Tun. Öffnen Sie die Tür zur Stärkung Ihres Willens, durch Theorie und praktische Übungen. Bitte Schreibsachen bereithalten.

O-138204 | →● Online
1x Mi, 8.9.21, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

The Power of Love! – Wie das Wunder der Liebe wirklich funktioniert!

Vortrag mit Tipps für Flirt und Partnerschaft

Viele sehnen sich nach respektvoller Zweisamkeit. Dabei wissen viele nicht, dass diese romantische Liebessehnsucht eine gesellschaftliche Erfindung ist – mit viel Ärger im Gepäck. Der Soziologe und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!“) erklärt, warum Liebe entfacht und wie sie funktioniert. Mit Hilfe heiterer Video-Clips werden folgenden Themen diskutiert:

1. Verliebtheit und Liebe
2. Kontaktmuster und Flirtstrategien
3. Beziehungsstress und Lösungen
4. männliche und weibliche Kommunikation
5. Die Kunst des Liebens:
   Was Beziehungen haltbar macht!

L-138205 | VHS Lindenthal
9.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 17./18.9.2021 besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

A-138206 | VHS-Studienhaus
10.9., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit

Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, um Beziehungs-Trennungen, Umzüge, kleinere alltägliche Abschiede, aber auch natürlich um den Tod als Hauptverlust. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang, ist vielleicht sogar die Tür zu einer neuen Entwicklung. Endgültiges Abschiednehmen fällt nicht leicht. Zu dem Wandlungs-Prozess, zur Psychologie des Überganges (gerade beim Tod eines Mitmenschen), nehmen wir u.a. den Bestseller von Verena Kast, „Trauern", als Grundlage. Nichts kann festgehalten werden, das ist unser eindeutiges und hartes Schicksal. Trennungen und Verluste sollten nicht übersprungen werden, sondern müssen in Phasen durchgelebt werden. Verena Kast empfiehlt als innere, grundsätzliche Einstelllung: „abschiedlich leben".

A-138207 | VHS-Studienhaus
14.9., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Können Sie Krise?

Wie ich meine Krisenkompetenz weiter entwickeln kann.

Einen kompetenten Umgang mit Belastungen kann man lernen. Sie bekommen praktische Tipps an die Hand, die Ihnen helfen, auch in schwierigen Zeiten den Alltag gut zu meistern! Wie belastet bin ich? Verstehe ich meine Lebenssituation? Kläre ich Dinge aktiv? Klügere Handlungsoptionen. Meine Stärken optimal nutzen. Bitte Schreibsachen bereithalten.

O-138208 | →● Online
1x Mi, 15.9.21, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Unsere Gesellschaft fördert aktuell einen Nährboden für Narzissmus und läuft damit Gefahr, sich von innen selbst zu zersetzen. Mit Narzissmus ist in diesem Fall nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunützen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann, und möchte Opfern von narzisstischem Missbrauch eine öffentliche Stimme geben. Ein Narzisst ist ein Narzisst und bleibt ein Narzisst. Sie aber sollten (wieder) Sie selbst sein – glücklich und frei.

A-138209 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 20.9.21, 19 – 21 Uhr | 5 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Die kritische innere Stimme verstehen

Kennen Sie ihn auch, den inneren Kritiker, der öfters etwas an uns auszusetzen hat, dem wir es manchmal nicht recht machen können, dem es oft nicht gut genug ist, was wir tun, schaffen, leisten und der uns gelegentlich die gute Stimmung versauert? Die meisten Menschen haben einen inneren Kritiker. Er gehört zum Menschsein dazu. Von unserer individuellen Entwicklung her ist die Existenz einer kritischen inneren Stimme verständlich. In vielen Situationen hat der innere kritische Anteil eine positive Absicht für uns: er möchte uns vor etwas schützen oder zu etwas motivieren. Leider dient uns die Art, wie er dies macht meistens nicht. In diesem Vortrag schauen wir uns an, welche Rolle unser Gehirn bei der Entstehung und Weiterentwicklung der kritischen inneren Stimme spielt, wir lernen den inneren Kritiker und seine unterschiedlichen Anteile besser verstehen und uns selbst auf die Schliche zu kommen. Zudem besprechen wir ein paar praktische Tipps für den konstruktiven Umgang mit der kritischen Stimme.

O-138210 | →● Online
21.9., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

Gene, Gehirn und Hormone: Wie formen sie unser Geschlecht, unsere Persönlichkeit und unser Verhalten — oder auch nicht?

Jeder kennt die Klischees: Frauen können nicht einparken und Männer können nicht zuhören. Typisch weiblich, typisch männlich — Gibt es das überhaupt? Frauen und Männer sind genetisch zu etwa 99% gleich. Wissenschaftler haben inzwischen festgestellt, dass es keine geschlechtsspezifischen Gehirne gibt. Und die Hormone? Es wird behauptet, Östrogen sei „weiblich" und Testosteron „männlich". Dabei produzieren wir alle genau die gleichen biochemischen Stoffe, nur in unterschiedlichen Mengen. Was macht nun aber die Unterschiede zwischen den Geschlechtern aus? Wie kommt es beispielsweise, dass bei Frauen doppelt so häufig Depressionen diagnostiziert werden wie bei Männern? Forscher wissen, dass Hormone, Kultur und Erziehung großen Einfluss auf Aufbau und Funktionsweise des Gehirns haben. Und damit auf unsere Persönlichkeit und unser Verhalten. Können wir für die Unterschiede der Geschlechter also doch nicht eine angeborene, unüberwindliche Kluft zwischen Männern und Frauen verantwortlich machen und uns darauf ausruhen? Definitiv nicht. Aber ein besseres Verständnis der Hintergründe kann sich positiv auf unser Verhalten und unsere Kommunikation auswirken.

A-138211 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 24.9, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Alexandra Matzke

„Starkes Selbstvertrauen" – Der Weg zur mehr Erfolg

Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst und trauen sich wenig zu? Bewundern Sie Menschen, die selbstbewusst Ihren Weg gehen? Möchten Sie auch ein glückliches und erfolgreiches Leben? Das Fundament dafür ist ein starkes Selbstvertrauen! Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er ist eine wertvolle Unterstützung bei der zielorientierten Selbstmotivation. Er liefert knackige Impulse um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können. Es werden Erkenntnisse geliefert, die unter die Haut gehen und Veränderungsprozesse in Gang setzen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag der Spaß macht!

A-138212 | VHS-Studienhaus
28.9., Di, 19:30 – 21 Uhr | 5 € |
Jürgen Strauß

Ängste und Sorgen verstehen

Nicht wenige Menschen kennen Sorgen und Ängste. Besonders in emotional bewegenden Zeiten können wir vermehrt damit konfrontiert sein und dies hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Ausgehend von den aktuellen neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen schauen wir uns an, welche Gehirnvorgänge an der Entstehung von Ängsten beteiligt sind. Wenn man die Mechanismen versteht, kann schon allein dieses Verständnis zu einer anderen Sichtweise auf das Thema führen. Aufgrund seiner Neuroplastizität ist unser Gehirn zu enormen Veränderungen fähig, so dass Reaktionsmuster neu geordnet werden können. Wir besprechen Strategien, wie man das Gehirn umtrainieren und generell mehr positive Emotionen kultivieren kann, so dass Ängste nach und nach anders erlebt werden können.

O-138215 | →● Online
8.10., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

Worauf gründen Beziehungen

Wann macht es „Click"?

Ein Vortrag über das Phänomen der Liebe, aber auch allgemein über Anziehung und Abstoßung Was macht eine gute Beziehung aus? Es ist eine schwierige wissenschaftliche Frage: Was löst Sympathie und Antipathie aus? Angesprochen werden zuerst die philosophischen Grundlagen des Eros z.B. bei Platon oder bei Schopenhauer oder in der

Anthroposophie. Dann geht es um psychologische Themen: Unsere frühesten Erstprägungen, unbewusste Übertragungen, Verwechslungen und Wiederholungen, die wichtigen Muster der ersten Bindungserfahrung (Bindungstheorie), unterschiedliche Familien- und Sozialerlebnisse. Das Körperliche mit Sex, Hormonen, Genetik und Geruch spielt natürlich auch eine große Rolle. Das Steinzeitverhalten bezüglich der Geschlechter ist auch zu registrieren. Daneben werden Themen wie die Vernunftehe oder gleiche Interessen (Weltanschauungen, Hobbys) oder auch Fragen der verschiedenen Herkunft/Kultur, überhaupt moderne Aspekte, angesprochen. – Mit Diskussionsmöglichkeit.
A-138225 | VHS-Studienhaus
26.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Die Kunst der Konversation

Wie Sie ehrliche und tiefgründige Gespräche führen können

Ein höchst interessanter und auch vergnüglicher Abend für offene Menschen, welche die Magie eines echten Gespräches erleben wollen. Alle reden doch ständig – Die neue Konversation? Das „Gesprächs Menü“ des Abends: Wer bin ich? Ein Selbstporträt in Worten. Wer bist Du? Bringen Sie sich selbst, Schreibsachen und einen offenen Geist mit zu diesem Abend. Bringen Sie Schreibsachen und einen offenen Geist mit zu diesem Abend.
A-138226 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 27.10.21, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Nur rückwärts? Zur Psychoanalyse von ›Heimat‹

Seit geraumer Zeit hat der Begriff »Heimat« (wieder) Konjunktur. Das ist zum Einen bedingt durch die vielfältigen globalen Fluchtbewegungen und Migrationsprobleme. Derzeit sind auf der ganzen Welt 65 Millionen Menschen auf der Flucht, mit anderen Worten: sie haben ihre Heimat verloren. Zum Anderen durch das Erstarken der rechtspopulistischen Bewegungen überall auf der Welt, die den Heimatbegriff für sich okkupieren. Sie betrachten Heimat als Festung, die gegen andere abgeschottet wird durch Ideologien, Propaganda, Exklusion und Mauern. Der Vortrag spürt den lebensgeschichtlichen Voraussetzungen von Heimatgefühlen nach, sucht nach einem Verständnis für krankhafte Entwicklungen von Heimatverlust und bemüht sich um die Bedingungen der Fähigkeit, neue Heimaten zu finden oder zu schaffen. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.
L-138228 | VHS Lindenthal
28.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Thomas Auchter

Die Bedeutung der „Erinnerung“ für die Seele

„Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung“, so spricht der heidnische Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind: die ersten Eindrücke eines Menschen (Erstprägung), das Speicherungssystem des Menschen (Gedächtnis), die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen als Erinnerungsreservoir, die Déjà-vu-Erlebnisse, die identitätsstiftende Tradition, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei), die Kommunikationsforschung: d.h. wie arbeitet und ordnet unser Gehirn. Ängste und Optimismus sind Ausdruck vergessener Erinnerungen. Zuletzt wird auch auf die Zukunftsausrichtung des menschlichen Geistes eingegangen, auf die Fortentwicklung und das Vergessen; denn neben Wurzeln braucht der Mensch auch Ziele.
A-138229 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Schwierige Gefühle besser managen

Endlich verstehen, wozu diese Gefühle uns auffordern!

Schwierige Gefühle wollen wir meist „weghaben“ – weil sie schmerzhaft sind. Doch genau sie sind die nächste Lernstufe zu unserer Verwirklichung. Meist geht es um einen Persönlichkeits-Anteil in uns selbst, der endlich verstanden werden will. Dieser Vortrag beleuchtet die Bedeutung schwieriger Gefühle, zeigt 5 praktische Schritte zur Integration und Transformation dieser Gefühle auf und macht erfahrbar, wie die Energie wieder in Gang kommt, damit uns nun mehr Kraft und Freude zur Verfügung stehen. Der Vortrag richtet sich an jeden Menschen, der sich mit „schwierigen Gefühlen“ herumplagt und der dafür ein besseres Konzept sucht. Bitte Schreibsachen bereithalten!
O-138230 | →● Online
1x Mi, 3.11, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Was ist das „Unbewusste“?

Die moderne Psychologie des Unbewussten ist von Sigmund Freud begründet worden. Triebverzicht, Verdrängung, Sexualtrieb sind nur ein paar Stichworte dazu. Neben Freud gibt es aber auch andere Theorien, die die Äußerungen des Unbewussten zu begreifen suchen. An erster Stelle ist da der Schweizer Carl Gustav Jung zu nennen, mit seiner Theorie des „Kollektiven Unbewussten“. Wir schauen auch auf die Konzepte von Viktor Frankl, Alfred Adler, Stanislav Grof, Roberto Assagioli, Rudolf Steiner u.a.m.. Im Unbewussten ist nichts unserer Erlebnisse gelöscht, es speichert nach einem bestimmten Prinzip, es hat eine eigene Sprache. Seine Energie bringt immer wieder rationale Entscheidungen zu Fall. Umgekehrt sind die Kreativität und das intuitive Wissen des Unbewussten großartig. Es entscheidet über Sympathie und Antipathie.
A-138233 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

„Und ernsthaftere Sorgen hast Du nicht?“

Über humorvolle Glücksstrategien, einem besseren Umgang mit Schwierigkeiten und Wegen zum spirituellen Optimismus

Leider vergessen wir nur zu oft, dass Krisen und Probleme finanzieller oder psychischer Art sowie die damit verbundenen Ängste zum Leben dazu gehören. Psychologen (Frankl, Rogers, Watzlawick) und Philosophen zeigen (Fromm, Schmid, Sokrates) uns, wie man mit derartigen Schwierigkeiten am besten umgeht. Mit Hilfe humorvoller Anekdoten über Müßiggänger (Hodkinson) und religiöse „Meister“ (Hiob, Buddha) finden wir zu einer optimistischen Spiritualität, die hilft, Krisen zu bewältigen. Der Dozent ist Sachbuchautor („Das geheime 1 x 1 der Lebenskunst“, „Glaube als Passion“).
L-138234 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Leichter kluge Entscheidungen treffen

„Was sind kluge Entscheidungen“?

Das ist die eigentliche Kernfrage, denn wir entscheiden täglich. Über Wichtiges und weniger Wichtiges. Doch wo finden wir die Grundlage, die es uns ermöglicht so zu entscheiden, dass wir damit mehr Freude und Klarheit in unser Leben und unseren beruflichen Alltag bringen? In diesem Vortrag erfahren Sie sehr viel darüber: – wer oder was in Ihnen entscheidet – wie Sie spüren, ob eine Entscheidung für Sie richtig ist – was zu innerer Klarheit führt um authentisch zu handeln – welche Entscheidungen zu Energieverlust oder Energiegewinn führen Wir arbeiten theoretisch und praxisbezogen. Durch Übungen werden Sie Ihrer Selbstwahrnehmung näher kommen damit Ihre Entscheidungskompetenz zunimmt. Bitte Schreibsachen bereithalten.
O-138248 | →● Online
1x Fr, 12.11, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Einführung in die Traumpsychologie

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“ (E.T.A. Hoffman). Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud (Österreich) und Carl Gustav

Jung (Schweiz). Mit ihnen beginnt auch der Vortrags-Abend. Es wird insgesamt eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole gegeben. Die unterschiedlichen Traumsorten werden angesprochen, z.B. Alpträume, Verarbeitungsträume, Weisheitsträume (so die Ansicht der Indianer) u.a.m. Besonders geht es um das Thema: Wie gehe ich am besten und zuerst einmal nüchtern mit meinem Traum um? Es besteht die Möglichkeit, jede Frage zu den Traumerscheinungen, die einen vielleicht schon länger beschäftigen, zu stellen. „Der beste Traumdeuter ist, wer Ähnliches mit Ähnlichem vergleichen kann", so spricht Aristoteles. – Der Referent ist Sachbuchautor zur Traumdeutung.
A-138249 | VHS-Studienhaus
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten

Gewohnheiten sind der härteste Klebstoff der Welt und das unsichtbare Gerüst unseres täglichen Lebens. Wir wiederholen über 40% unseres Verhaltens tagtäglich. Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein. Selbst die besten Vorsätze lösen sich oft nach kurzer Zeit in Luft auf, wenn wir versuchen, Veränderungen allein durch Willenskraft und Disziplin herbeizuführen. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den Mechanismen von Gewohnheiten und entdecken Wege und Strategien, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren. Sie erwartet ein Mix aus fundierten Informationen und praktischen Tipps. Die Methoden, die auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurückgreifen sind einfach umzusetzen und funktionieren in allen Lebensbereichen.
O-138250 | →● Online
30.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

„Von der Kunst, Schwierigkeiten zu meistern und das Leben positiv zu gestalten!"

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie und die Glücksforschung (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Was uns hilft und was uns schadet, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben können für erhebliches Unwohlsein sorgen. Die Glücksforschung zeigt darüber hinaus, was das Leben schöner macht. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags, einer größeren Lebenszufriedenheit und einem „spirituellen Optimismus" diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie werden genutzt, um dem Leben mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!").
A-138253 | VHS-Studienhaus
7.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Geld oder Seele? – Über die richtige Balance zwischen Arbeit, Geld, Zeit und Lebenssinn

Das moderne Leben mit seiner „schönen neuen Arbeitswelt" strapaziert Nerven und Gesundheit. Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Leben gelassener zu begegnen, zeigt der Soziologe und Buchautor Torsten Reters („Geld oder Seele?") auf humorvolle Weise: Soll das Leben gelingen, dürfen wir den Tücken der Arbeitswelt und dem Mythos des Geldes nicht verfallen. Gegen die „Zeitdiebe des Alltags" müssen wir unser Recht auf Müßiggang und Kreativität einklagen. Auf den Spuren von Marx, Schopenhauer, Fromm, Watzlawick, Luhmann und Hodgkinson werden Wege zu einem schöneren Leben vorgestellt! Folgende Themen werden berührt: 1. Was funktioniert die Geld-Wirtschaft? 2. Was bedeutet Zeit? 3. Wie gelingt eine Work-Life Balance? 4. Wie entstehen Hektik und Stress? 5. Was hilft mit Schwierigkeiten gelassener umzugehen? 6. Wie finde ich zum Glück?
A-138255 | VHS-Studienhaus
9.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Kooperation ist ein Grundstein menschlichen Verhaltens: Hilfsbereitschaft und Zusammenarbeit sind wesentlich für ein erfolgreiches Miteinander. Doch was ist der Ursprung dieses Verhaltens? Sind wir von Natur aus Egoist*innen, denen Altruismus erst beigebracht werden muss? Woher stammen Teamgeist und unser Sinn für Gerechtigkeit? Dieser Vortrag zeigt neueste Ergebnisse aus der psychologischen Forschung mit Kindern und gewährt Einblicke in die überraschend frühe Entwicklung von kooperativen Verhaltensweisen bereits im Kleinkindalter. Vergleichende Studien deuten zudem darauf hin, dass auch Schimpansen über einige als bisher einzigartig menschlich angesehene kooperative Fähigkeiten verfügen. Mit konkreten Beispielen aus der neuesten Forschung zeigt dieser Vortrag den Ursprung und die Einflussfaktoren für die Entwicklung kooperativen Verhaltens beim Menschen. Prof. Felix Warneken, ist Psychologe und Professor an der University of Michigan.
O-138288 | →● Online
15.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Felix Warneken**

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der "KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit", die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. – 17.Oktober 2021).
Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS 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! Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Regelungen statt. Verbindliche Kartenbestellung erbeten unter: info@kinogesellschaftkoeln.de. Über Änderungen werden Sie umgehend informiert. Je nach Verfügbarkeit sind Karten für die Vorstellungen noch an der Abendkasse im Filmforum NRW erhältlich. Kartenpreise: 7,50 Euro (ermäßigt 6 EURO) Die VHS-Karte gilt hier nicht. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: Tel. 0221 – 469 42 40 (Mo – Fr von 10 – 18 Uhr).

Kino zeigt Seele 2021 muss leider entfallen.

Ab 2022 geht es voraussichtlich weiter...

Leider fallen nun alle für 2021 geplanten Kino-Veranstaltungen vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Situation aus. Die geplanten Filme wollen wir 2022 zeigen. Aktuelle Informationen zu "Kino zeigt Seele" uns andere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf: eckhard-busch-stiftung.de

A-131700 | Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln |
32 UStd | 7,50 € | **Bettina Busch**

Resilienz – Was uns psychisch stark macht

Der Online-Kurs in der vhs.cloud

Wie schaffen es Menschen, große Herausforderungen zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Woher kommt die Gelassenheit, mit der manche selbst die stressigsten Phasen im Leben bewältigen? Der Schlüssel zu dieser Widerstandsfähigkeit heißt Resilienz. Und die gute Nachricht ist: Wir können Resilienz lernen! In diesem Webinar fokussieren wir uns auf alles, was uns stärker macht: Wie können wir mehr Selbstvertrauen aufbauen? Warum sind unsere Emotionen so wertvoll und wie können wir lernen, sie besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen? Wie schützen wir uns gegen Stress? Und wie können wir mehr Verständnis für unser Gegenüber aufbauen und konstruktiv mit Konflikten umgehen? Anhand von Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung, Selbstreflexion und Übungen zu den verschiedenen Themenbereichen versuchen wir, uns diesen und weiteren Fragen rund um die innere Widerstandsfähigkeit zu nähern. Eigene Anregungen und Beiträge sind hierbei jederzeit herzlich willkommen.

O-131705 | →● Online
6x, 19.8.–23.9.,
Do, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 41 €, zzgl.
Skript: 5 € | **Nora Wangelin**

O-131706 | →● Online
6x, 30.9.–4.11.,
Do, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 41 €, zzgl.
Skript: 5 € | **Nora Wangelin**

O-131707 | →● Online
6x, 11.11.–16.12.,
Do, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 41 €, zzgl.
Skript: 5 € | **Nora Wangelin**

Perfekt unperfekt

Wie oft glauben wir, all den Anforderungen, die in einer modernen Welt an uns gestellt werden, gerecht werden zu müssen? Und wenn es uns nicht gelingt, fühlen wir uns schlecht, nicht gut genug und schämen uns vielleicht sogar. Nobody`s perfect, das wissen wir. Und trotzdem unternehmen wir unglaubliche Anstrengungen, um unsere Unzulänglichkeiten zu verbergen. Dabei nehmen wir uns genau dadurch selbst die Chance auf ein authentisches, glückliches Leben und Verbundenheit mit anderen. Dieser Vortrag ist ein Plädoyer für die Großartigkeit, die in uns allen steckt, die wir nur allzu oft selbst (noch) nicht sehen oder zulassen können. Geschichten und Impulse, die zum Nachdenken anregen und dazu ermutigen die eigene Unperfektheit zu umarmen und als Stärke zu empfinden.

A-131713 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 20.9.21, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Alexandra Matzke

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

Menschen mit Ängsten, Unruhe-, Konzentrationsproblemen und anderen psychischen Beschwerden leiden auch oft an Darmbeschwerden. Unsere Darmbakterien sind nicht nur bedeutsam als Verdauungshelfer und für die Immunabwehr. Wie revolutionäre wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, stehen sie auch in einem engen Zusammenhang mit unserer Stimmung und Psyche. Störungen der Darmflora können psychische Probleme zur Folge haben. Umgekehrt können Stress, Hektik und psychische Belastungen die Arbeit unseres Darms und unserer Darmhelfer nachhaltig beeinträchtigen. Einseitige Maßnahmen, die nur den Blick auf den Darm oder auf die Psyche richten, greifen deshalb wenig. Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch ganzheitliche Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131714 | VHS-Studienhaus
23.9., Do, 18–21 Uhr | 16 € | **Ute Akbar**

Von der Angst, eine „Mogelpackung“ zu sein

Das Hochstapler – Selbstkonzept und seine Folgen

„Irgendwann, wird jemand merken, dass ich das eigentlich gar nicht kann“. Oft kommt dieser Satz, von erfolgreichen und kreativen Menschen, die trotz bester Leistungen, große Selbstzweifel haben. Sie glauben, Lob und die Anerkennung nicht verdient zu haben und sind davon überzeugt, von anderen überschätzt zu werden. Genau genommen, handelt es sich um ein Phänomen, bei dem Betroffene „viel zu tief stapeln“, weil sie ihren Erfolg, eher auf glückliche Zufälle, als ihrer wahren Kompetenz zuschreiben. Der Ausgleich für diesen erlebten Mangel, wird dann in größeres Perfektionsstreben oder im Vermeiden wichtiger Herausforderungen gesucht. Diese Anstrengungen und die Vorstellung entlarvt zu werden, kann zu Dauerbelastung bis hin zu psychischen Belastungen führen. Das Hochstapler Selbstkonzept zu kennen und darüber zu sprechen, ist oft schon eine große Entlastung und hilft einen Ausstieg heraus zu finden.

O-131715 | →● Online
28.9., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Shirley Hartlage

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurzseminar)

Narzissten sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirte und Wirtinnen, um sie für ihre Zwecke zu missbrauchen. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. In nachgestellten Situationen des Seminarleiterteams bekommen Sie Einblicke in typische Mechanismen, die Narziss-

ten anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung!

A-131722 | VHS-Studienhaus
1x Di, 5.10.21, 18:30 – 21:30 Uhr |
32 € | **Regina Schrott, Henning Glasmacher**

KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit

9. bis 17. Oktober 2021 ein buntes Programm rund um das Thema „Seelische Gesundheit“

Nach der positiven Resonanz der vergangenen Jahre wird auch in 2021 die KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit stattfinden. Unter der Schirmherrschaft von Steffi Neu, Moderatorin und Journalistin, wird im Zeitraum vom 9. bis 17. Oktober 2021 ein buntes Programm rund um das Thema „Seelische Gesundheit“ organisiert. Die Stiftung Aktion gemeindenahe Psychiatrie Köln übernimmt die Hauptkoordination dieser Veranstaltungswoche. Unterstützt wird die Stiftung von der Eckhard Busch Stiftung, dem Gesundheitsregion KölnBonn e.V. und weiteren Initiatoren. Die Informationswoche wurde in den letzten zwei Jahren sowohl von den Besuchern, als auch von den Veranstaltern als sehr erfolgreich bewertet. In Anlehnung an die „Europäische Erklärung für psychische Gesundheit“ versteht sich die „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“ als eine Maßnahme zur Förderung des Bewusstseins über die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens. Ziel der Woche ist es, die Bevölkerung mit einem abwechslungsreichen Programm auf das Thema aufmerksam zu machen und für die eigene psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Information und Aufklärung soll maßgeblich zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und der davon Betroffenen beitragen. Wir wollen zugleich Verständnis und Bereitschaft für mehr Primärprävention und Früherkennung schaffen. Die Initiative möchte niedrigschwellige Einstiege für betroffene Menschen eröffnen und umfassende Informationen über die Entstehung, den Verlauf, die Bedeutung sowie die Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Erkrankungen liefern. Weitere Informationen erhalten Sie hier: https://seelische-gesundheit-koeln-bonn.de/

A-131732 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 9x | entgeltfrei

Depressionen leicht gemacht

Lustiges & Informatives über die ätzendste Nebensache der Welt

Armin Sengbusch weiß, wovon er spricht: Er ist chronisch depressiv und hat mehr Therapien hinter sich gebracht als Justin Bieber Konzerte gespielt hat. Jetzt ist es an der Zeit, Therapie und Comedy zu vereinen. Das Publikum lacht sich gesund und Armin Sengbusch geht es gut. Zumindest für die ca. 90 Minuten, in denen er auf der Bühne steht und erklärt, warum er joggen kann, während er morgens liegen bleibt. Ein lustiger, informativer Abend über die ätzendste Nebensache der Welt. Über Kopfgeschichten und Stillstand. Über eine Krankheit, die genauso ist wie Gott: Man kann sie nicht sehen, aber sie nervt tierisch, weil sie immer das Falsche macht. Und wer keine Depressionen möchte, sollte unbedingt hingehen, um zu erfahren, wie man sie vermeidet. Ein schweres Thema unterhaltsam, berührend und komisch auf die Bühne zu bringen, ist nicht einfach. Armin Sengbusch gelingt es. Nach einer kurzen Pause, findet im Anschluss an das Programm eine Podiums-Diskussion mit Armin Sengbusch und anderen Akteur*innen zu dem Thema statt. Näheres dazu erfahren Sie im Internet ab Ende August 2021.

A-131733 | FORUM Volkshochschule
17.10., So, 14:30 – 17 Uhr | 15 € |
Armin Sengbusch

Wenn Essen und Sport zum Problem werden

Essstörungen – erkennen, verstehen, handeln

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft haben Ernährung, Fitness und Kontrolle, einen hohen Stellenwert. Die anfängliche Diät oder essen aus Frust, kann dann schnell zum Problem werden. Manchmal ist es nicht so einfach, die Grenzen zwischen gesundem und problematischem Verhalten zu erkennen. Deshalb ist es hilfreich zu wissen, wie sie Essstörungen erkennen, wie sie entstehen können und welche Hilfen es für Betroffene und nahestehende Personen geben kann. Diese Veranstaltung gibt Einblicke in ein weitverbreitetes Tabuthema.

O-131735 | →● Online
19.10., Di, 18 – 20 Uhr | 5 € |
Shirley Hartlage

Vorsicht Social Media!

Social Media Konsum und seine möglichen Auswirkungen

Soziale Netzwerke wie z.B. Instagram, Facebook, Tik Tok, sind heutzutage aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Die Digitalisierung und die Vernetzung bringt enorme Vorteile mit sich. Immer häufiger werden aber auch die negativen Folgen auf unsere psychische Gesundheit und unsere Lebenszufriedenheit sichtbarer. Die Selbstdarstellung und der Vergleich mit anderen, kann negativen Einfluss auf unsere Beziehungen, Körpergefühl, Essverhalten und unsere Selbstbewertung haben. Studien belegen, dass eine Zunahme von Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen und die Gefahr von Depressionen zu beobachten ist. Was sind die Zusammenhänge von Social Media Konsum auf unsere Gesundheit und wie können wir dem vorbeugen?

O-131737 | →● Online
2.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Shirley Hartlage

Spiritual Care – Ambulante Spirituelle Begleitung am Lebensende

Impulse zum Thema Sterben, Tod und Trauer

Schwerstkranke und sterbende Menschen möchten in der Regel zu Hause versorgt werden. Dazu gehört auch eine spirituelle Begleitung, bei der die existentiellen Lebensfragen, Nöte und Krisen des Abschieds und die Bedeutung und der Sinn des eigenen Lebens thematisiert werden können. Der Verein Unergründlich e.V. für Spiritualität stellt in Kooperation mit dem Palliativteam SAPV Köln ein dreijähriges Projekt vor, das von der Deutschen Fernsehlotterie gefördert wird. Schwerstkranke und sterbende Menschen werden zuhause in der ambulanten palliativen Versorgung auch von den konfessionsungebundenen Seelsorgern betreut. Das Projekt wird von der Universität Witten Herdecke begleitet, um die spirituellen Bedürfnisse am Lebensende zu erforschen. Impulsvorträge und Podium mit betroffenen Patient*innen, An-/Zugehörigen und Fachkundigen laden ein, über Perspektiven von Spiritual Care – Spiritueller Sorge – nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Eine Veranstaltung im Rahmen von „Caring Community Köln“. Teilnehmende Institutionen und fachkundige Personen: Unergründlich e.V. – Birgit Boukes, Vorstand – Christoph Schmidt, Norbert Reicherts, Spiritual Care-Begleiter Palliativteam SAPV Köln – Dr. Thomas Joist, Dr. Stefanie Wagner, Geschäftsführung – Carla Thau, Promotion in Spiritual Care, Professor Dr. Klaus Weckbecker, Professur für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung an der Universität Witten-Herdecke Professor Dr. Arndt Büssing, Professur für Lebensqualität, Spiritualität und Coping am Institut für Integrative Medizin der Universität Witten-Herdecke

A-131738 | FORUM Volkshochschule
2.11., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Das hochsensible Kind – zwischen Genialität, Überforderung und Verweigerung

Welche zentrale Rolle Darm, Darmbakterien und Darm-Hirn-Achse dabei spielen

Hochsensible Kinder sind beeindruckende kleine Persönlichkeiten mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Durch ihr intensives Wahrnehmungsvermögen stellen jedoch Hektik,

Leistungsdruck und Reizüberflutung gerade für diese Kinder enorme Stressfaktoren dar. Die Kinder klagen dann über Bauchweh, leiden an Konzentrationsstörungen, Ängsten oder Schlafstörungen oder wollen nicht mehr in die Kita oder zur Schule gehen. Revolutionäre wissenschaftliche Studien belegen, dass der Darm und seine Darmbewohner, die Darmbakterien, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche, Stimmung und unser Verhalten haben. Dabei spielt besonders Stress eine entscheidende Rolle. Sie gewinnen Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Kinder (Menschen). Sie erfahren, wie durch Stress der Zugang zu diesen wertvollen Potentialen blockiert wird, was die Darm-Hirn-Achse und Darmbakterien damit zu tun haben und wie Sie Ihre Kinder wirksam unterstützen können.
A-131739 | VHS-Studienhaus
18.11., Do, 18 – 21 Uhr | 16 € | **Ute Akbar**

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

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurz-Seminar)

Echoist*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzissten und Narzisstinnen co-abhängig sind. Echoist*innen sind Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Gegenüber zu bekommen. Viele Depressionsformen lassen sich auf narzisstische Co-Abhängigkeit zurückführen. Der Begriff Echoismus wurde von der antiken Sage über den Halbgott Narziss und die Nymphe Echo hergeleitet. Echo verlor ihre eigene Identität wegen ihrer verzweifelten Liebe an Narziss. Sie wurde zum Echo, dem es nur noch möglich war, zu wiederholen, was andere sagen. Ihre eigenen Bedürfnisse konnte sie nicht mehr verbal kommunizieren. Wenn Sie in einem narzisstisch-echoistischen Dilemma stecken, kann es gerade für Sie wichtig sein, Schlagfertigkeit zu erlernen und zu üben. Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit Narzisst*innen auf und gibt Ihnen Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz mit Narzisst*innen möglich ist, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Kopf weit über Wasser zu halten, um Ihr Land sehen zu können. Schlagfertigkeit im Umgang mit Narzisst*innen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.
A-131740 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 29.11, 18 – 21:30 Uhr |
4.67 UStd | 23 € | * | **Regina Schrott**

Jubiläum: 25 Jahre Psychose-Forum am 26.9.2021

Save the date: Feier am 2.6.2022

Am 26.9. vor 25 Jahren kamen erstmalig im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken. Dies soll gebührend gefeiert und begangen werden. Die unsichere Corona-Situation macht eine verlässlich Planung für diesen Tag im Jahr 2021 aber schwierig. Deshalb haben wir uns entschieden diesen Anlass am 2.6.2022 im Forum VHS gebührend nachzufeiern. Sichern Sie sich diesen Termin. Weitere Einzelheiten können Sie dem nächsten Programmheft entnehmen.
A-131771 | FORUM Volkshochschule
2.6.2022., Mi, 16 – 21 Uhr | 6.67 UStd |
entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürger*innen zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Expert*innen in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.
Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen "Anmeldeformular PsychoseForum 2021 2 VHS Köln" finden Sie im Donwloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden.
Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich.
Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen:

Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr Telefon: 0221 / 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.
M-131772 | VHS Mülheim
23.9., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131773 | VHS Mülheim
7.10., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131774 | VHS Mülheim
28.10., Do, 16:45 – 18:45 Uhr |
entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

M-131775 | VHS Mülheim
11.11., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131776 | VHS Mülheim
25.11., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131777 | VHS Mülheim
9.12., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Kommunikation und Begegnung

Seminare

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden. Auch Ausflüge und Museumsbesuche mit Führungen können bei Interesse organisiert werden. Sie sind herzlich willkommen! (14-tägig)

R-182330 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln
9x, 31.8.–21.12., Di, 10:45–12:15 Uhr | 18 UStd | 61 € | **Erika Röttgen**

Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen

Ein „Letzte Hilfe Kurs“

Sterben ist der schwerste Teil des Lebens, bei dem sich viele Menschen Unterstützung wünschen. Die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden macht uns aber oft hilflos. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen, überwinden können. Das vermittelte Wissen, ermutigt sie dazu, Betroffene in ihrer letzten Lebensphase beizustehen und würdevoll zu begleiten.
Das Seminar gliedert sich in vier Themenbereiche:
1. Sterben als ein Teil des Lebens: Basiswissen zum Sterbeprozess
2. Vorsorgen und Entscheiden: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
3. Leiden lindern: Handgriffe und Handlungen, die erleichtern können
4. Abschied nehmen vom Leben: Abschied und Trauer.
Alle vier Module basieren auf dem Kurskonzept der "Letzten Hilfe" (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182331 | VHS-Studienhaus
11.9., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 15 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182332 | VHS-Studienhaus
6.11., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 15 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182333 | VHS-Studienhaus
4.12., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 15 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieses Wochenendseminar verbindet die Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

A-182336 | VHS-Studienhaus
17.9., 18.9., Fr, 18:30–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr | 11.67 UStd | 57 €, zzgl. Skript: 2 € | **WE** | **Ulla Mertens, Claudia Zieroff**

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.

L-182342 | VHS Lindenthal
19.9., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

„Single trifft Single"

Amüsante Gespräche, neue Kontakte und humorvolle Tipps für Flirt, Partnerschaft und Lebensgestaltung

Hier kannst Du neue Menschen kennen lernen und dich mit ihnen über die Erfahrungen deines Singles-Leben austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens und möglicher neuer Partnerschaften. Folgende Themen sind vorgesehen: 1. Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust: Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann! 2. Von der Kunst des Lebens: Wie bastele ich mein Glück?“ 3. Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig? 4. Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren? Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. „Wie unsere Liebe gelingt!“). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

A-182344 | VHS Lindenthal
19.9., So, 13–18 Uhr | 6 UStd | 26 € | **WE** | **Dr. Torsten Reters**

Achtsamkeit in der Kommunikation

Wir kommunizieren oft spontan und unbewusst. Wir glauben, dies sei die natürliche, optimale Form von Kommunikation. Betrachten wir sie näher, erkennen wir, dass sie geprägt ist von Erfahrungen, Einflüssen und Verhaltensmustern und gelenkt wird von Gefühlen, Vorurteilen sowie Denk- und Sprachmustern. Wir lernen zu erkennen, warum manche Reaktionen und Äußerungen das Gegenteil von dem bewirken, was wir eigentlich erreichen und ausdrücken wollen. Mit einfachen Schritten, die zu einer bewussten und achtsamen Kommunikation führen, lernen wir die jeweilige Situation, die Botschaften unserer Mitmenschen und unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und achtsam zu kommunizieren. Wir hören auf unsere Sprache und spüren die Wirkung einzelner Worte auf uns und unsere Mitmenschen. Achtsamkeit lässt uns gewahr werden, mit welcher Haltung wir anderen begegnen, welche Gefühle im Spiel sind und welche Bedürfnisse und Wünsche bestehen.

L-182348 | VHS Lindenthal
3x, 2.11.–16.11., Di, 19:30–21 Uhr | 6 UStd | 24 € | **Werner Heidenreich**

Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG

Kurzseminar zur Einführung

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten. Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen“ ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken“ erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen. Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation praktisch zu erproben und einzuüben. Das Erfahrene/Gelernte kann in der Gesprächsreihe ab dem 17.11.2021 vertieft werden.

L-182350 | VHS Lindenthal
3.11., Mi, 18–21 Uhr | 14 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier**

Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG

Eine Gesprächsreihe

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten. Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen" ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken" erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen. Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation regelmäßig praktisch zu erproben, einzuüben und zu vertiefen. Vorgelagert ist das Kurzseminar am 3.11.2021. Dieses ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Gesprächsreihe.

L-182352 | VHS Lindenthal
3x, 17.11. – 15.12., Mi, 18 – 21 Uhr |
12 UStd | 41 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier**

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.

A-182377 | VHS-Studienhaus
19.11., 20.11., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17:30 Uhr | 13 UStd | 64 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

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.

A-182385 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 39 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

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.

A-182388 | VHS-Studienhaus
12.12., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

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-182401-BU | VHS-Studienhaus
4x, 9.8. – 12.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182402-BU | VHS-Studienhaus
4x, 22.11. – 25.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat?
Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich mein Leben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

L-182404-BU | VHS Lindenthal
3x, 29.11. – 1.12., Mo – Mi, 9 – 15 Uhr |
24 UStd | 166 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance – BU

Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation

Die Performance eines Menschen fußt auf eigenen sowie fremden Ansprüchen und Erwartungen an die eigene Person sowie auf dem Level, inwieweit diese Ansprüche und Erwartungen erfüllt werden/als erfüllt bewertet werden. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg. Sie prägt Ihr Standing, beruflich wie privat. Performance bedeutet, wie schlüssig, wie nachvollziehbar, wie ergebnisorientiert und wie kongruent Sie auftreten. Und wie Sie das positiv beeinflussen können. In diesem Bildungsurlaub geht es um die Bausteine, die Performance ausmachen: · P wie Persönlichkeit – Stärken und Schwächen, Potenzial, Werte · P wie Profilierung – Ressourcen, Kompetenzen, Leitbilder und Zielorientierung · P wie Proaktives Handeln – Masterplan und Szenariotechnik, Plan B · P wie Präsenz – Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokussierung · P wie Präsentation – Kommunikationskanäle, Auftritt und kongruentes Verhalten Erweitern und

optimieren Sie Ihre aktuelle Performance. Der Trainer hat dieses Fünfeck aus vielen Jahren Personalentwicklungsprojekten und Coachings entwickelt.
A-182406-BU | VHS-Studienhaus
4x, 6.12.–9.12., Mo–Do, 9–17 Uhr |
37.33 UStd | 258 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein. In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Sie werden zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen können. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie über sich sonst noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern. Mit den erworbenen Erkenntnissen können Sie anschließend selbstbewusster und somit erfolgreicher im Leben durchstarten!
A-182422 | VHS-Studienhaus
29.8., So, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

A-182423 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Farben sind das Lächeln der Natur. Lassen Sie Ihre Persönlichkeit strahlen, und bringen Sie Ihre persönlichen Vorzüge zur Geltung: Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! Der äußere Gesamteindruck entscheidet häufig darüber, ob jemand sympathisch und glaubwürdig wahrgenommen wird, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Erleben Sie, wie Sie durch das Tragen der richtigen Farben mehr an Erfolg und Selbstsicherheit in allen Lebenslagen gewinnen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst. In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.
L-182426 | VHS Lindenthal
4.9., Sa, 10–16 Uhr | 6.67 UStd |
40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

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!
A-182428 | VHS-Studienhaus
12.9., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd |
44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Schweinehundtraining – mobilisieren Sie Ihre 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“? Wenn Sie diese oder ähnliche Gedanken haben, kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist, dass Sie besser darin werden können, Ihre Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie: die Bedeutung von Selbstotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Welche Motivationsbooster gibt es für den Alltag. Wie Sie die Sumpfübung bei Ihrer Zielerreichung weiterbringt und wie Sie dranbleiben wenn es schwierig wird. Erfolgreiche Selbstmotivation ist eine Tür, die nur Sie selbst von innen öffnen können. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben. Kurze prägnante Impulsvorträge, Übungen zum Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten. Sie entwickeln Lösungsstrategien für eine Verbesserung. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und als Trainerin und Coach.
L-182429 | VHS Lindenthal
19.9., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 39 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Achtsamkeit erfahren

Ein Achtsamkeitstag an der VHS Köln

An diesem Tag werden alltägliche Verrichtungen zu Achtsamkeitsübungen. Langsamer und bewusster werden wir gehen, uns Hinsetzen, miteinander kommunizieren oder Speisen zu uns nehmen. Bei allen Betrachtungen versuchen wir den positiven und beglückenden Elementen unsere besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Zeiten der Stille und Sammlung helfen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen und immer wieder der Achtsamkeit Kraft und Raum zu geben. Ein Tag der Ruhe, der Freude und des Auftankens, der trotz seiner Leichtigkeit eine tiefe und nachhaltige Wirkung haben kann.
L-182431 | VHS Lindenthal
25.9., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd | 24 € |
WE | **Werner Heidenreich**

Coaching Circle – Connect & Empower / Virtueller Treffpunkt für Persönlichkeitsentwicklung

Kennen Sie das? Unsere Herausforderungen im Alltag scheinen immer dann besonders groß und überwältigend zu sein, wenn wir von anderen, die uns in unseren Vorhaben unterstützen könnten, getrennt sind. Was hat der Coaching Circle zu bieten? Als Teilnehmer des Coaching Circles erhöhen Sie Ihre Handlungsfähigkeit und Erfolgsaussichten auf eine Zielerreichung, durch den regelmäßigen Austausch mit Menschen, welche sich in ähnliche Situationen, wie Sie befinden. Der Dozent beleutet, je nach Interessen und Anliegen der Teilnehmer, unterschiedliche Themen der Persönlichkeitsentwicklung und verknüpft diese mit Selbstcoaching-Tools und Übungen für die Anwendung im Alltag. Der Coaching Circle versteht sich dabei als "virtuelle Plattform für mehr Lebensqualität". Durch die Teilnahme wird die Motivation und das Momentum zur Umsetzung von Zielen aufrecht erhalten, die innere Ausgeglichenheit gesteigert und die Entwicklung zum eigenen Lebenscoach gefördert. Die Teilnahme am Basis-Seminar "Ich bin

mein eigener Coach" ist empfehlenswert, ist aber keine Voraussetzung. Einstieg jederzeit möglich!"Die Termine" sind Live-Veranstaltungen, die online stattfinden.
O-182433 | →● Online
4x, 29.9.–15.12.,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 16 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 78 € | **Jürgen Strauß**

Ich bin mein eigener Coach Basic – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch ein Coaching. Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coaching in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientieren Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.
A-182435 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

A-182436 | VHS-Studienhaus
14.11., So, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Warum manche alles bekommen, was sie wollen und andere genau das, was sie nicht wollen

Menschen, die bekommen, was sie wollen, denken und handeln auf eine bestimmte Weise. Aber wie? Forscher haben festgestellt, dass es zwei verschiedene Grundhaltungen bei Menschen gibt, die maßgeblich den Verlauf unseres Lebens bestimmen: eine statische, die Leistung blockiert und Ängste und Zweifel schürt und eine dynamische, durch die alle Kräfte und Potenziale freigesetzt und nutzbar gemacht werden. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über sich in Bezug auf das Thema und darüber, wie Sie dieses Wissen in Kombination mit Ihren Emotionen, Ihrer Sprache und Ihrer Vorstellungskraft für sich nutzen können. Inhalte – Warum fällt es uns so schwer, wirklich etwas in unserem Leben zu verändern? – Hintergründe zur statischen und zur dynamischen Grundhaltung – Wie Menschen, die bekommen, was sie wollen, denken und handeln – Impulse, Ideen und Tipps für den Alltag, um lösungsorientiert statt problemorientiert zu leben
A-182439 | VHS-Studienhaus
24.10., So, 10–17 Uhr | 8 UStd |
39 € | **WE** | **Alexandra Matzke**

Der Weg zum Glück – Achtsamkeit im Alltag

Der Alltag erscheint uns häufig als anstrengend und aufreibend. Glück ist darin meist nur kurzfristig zu erreichen, dauerhaftes Glück erscheint als eine unerreichbare Utopie. Alle Momente, auch die schwierigen und uns belastenden Augenblicke, tragen auch glückliche Anteile in sich. Achtsamkeit und eine Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit verhelfen uns, sie wahrzunehmen. Wir lernen und erfahren an diesem Wochenende, dass es kein objektives Glück gibt, sondern es allein unser Geist ist, der für das Empfinden von Glück verantwortlich ist. Unabhängig von den äußeren Umständen können wir durch Übung zu einem stabilen glücklichen Bewusstsein gelangen.
L-182440 | VHS Lindenthal
29.10., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Welche zentrale Rolle Darm, Darmbakterien und Darm-Hirn-Achse dabei spielen

Mit unserem Idealbild eines selbstbewussten und erfolgreichen Menschen, werden Eigenschaften wie Empfindsamkeit, Sensibilität und Intuition kaum in Verbindung gebracht und dementsprechend als Schwäche missverstanden und negativ bewertet. Hochsensible Menschen lernen deshalb schon früh, mit viel Anstrengung ihre vermeintlichen Defizite und Schwächen auszumerzen. Ein kontraproduktiver und enormer Stressfaktor. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Darm und die Darmbakterien, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche, Stimmung und unser Verhalten haben und damit auch auf unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg. Gewinnen Sie Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Menschen. Erfahren Sie, wie Stress den Zugang zu Ihrem fruchtbaren Potential blockiert, und wie Sie auf sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich selbst und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.
A-182442 | VHS-Studienhaus
6.11., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 39 € |
WE | **Ute Akbar**

Konstruktiver Umgang mit dem inneren Kritiker

Die meisten Menschen haben einen inneren Kritiker. Er gehört einfach zum Menschsein dazu. In der Regel ist er aus einem guten Grund durch bestimmte Erfahrungen entstanden. In vielen Situationen hat er eine positive Absicht für uns: er möchte uns vor etwas schützen oder zu etwas motivieren. Leider dient uns die Art, wie er dies macht oftmals nicht. Völlig loswerden können wir die kritische innere Stimme nicht von heute auf morgen. Es ist jedoch möglich selbst zu bestimmen, wieviel Raum, Zeit und Macht wir diesem Anteil in uns zugestehen. Wir können lernen die Dynamik des inneren Kritikers und die durch ihn ausgelösten Prozesse zu verändern. Aus einer achtsamen Perspektive können wir einen konstruktiven Umgang mit dem kritischen Anteil in uns finden und generell mehr Selbstfreundlichkeit im Alltag kultivieren. Wir werden uns durch verschiedene Inputs und Übungen den eigenen inneren Kritikern genauer zuzuwenden, sie identifizieren, verstehen lernen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen lernen und üben. Das Seminar ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182444 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 10–17 Uhr | 8.33 UStd |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie

In diesem Workshop lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen und erleben damit eine methodisch simple Form des Coachings, das auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht. Sie üben, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu nutzen: Dazu greifen wir unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen. Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudevollen Umgang

mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.
A-182448 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 10 – 17:45 Uhr | 9.33 UStd |
44 € | **WE** | **Dr. Arne Schöler**

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem Essen & sich selbst

Warum essen wir? Aus körperlichem Hunger oder aus symbolischem Hunger? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung, Trost oder Reflex? Oder um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? Essen nährt uns – auch emotional – gibt Sicherheit, beruhigt, spendet Trost und lässt uns entspannen. Essen kann ein Weg sein, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die nicht direkt artikuliert werden können. In Zeiten von eingeschränkten Möglichkeiten, kann Essen das einzig Süße oder einzig Würzige im Alltag sein. Es kann Ersatz sein für einen Mangel an Erfüllung oder Verbindungen. In diesem Seminar gehen wir unseren Essenmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung, praktischen Tipps, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182449 | VHS-Studienhaus
21.11., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Immer so weiter oder ein bisschen anders.

Ein Angebot zur bewussten LebensGestaltung

Immer wieder gibt es Zeiten, Augenblicke oder auch Krisen im Leben, in denen die Fragen, die wir uns stellen, grundsätzlicher werden. Eine solche Krise war möglicherweise für den einen oder anderen die Corona-Zeit. Im Prinzip können die Anlässe für solche Grundsatzfragen recht vielfältig sein, oft nicht klar zu erkennen oder zuzuordnen. Dieses Seminar bietet zwei Tagen Raum, Zeit und professionelle Unterstützung für die grundsätzlichen Fragen der Lebensgestaltung. Ziele, Bestrebungen aber auch Sehnsüchte spielen dabei eine wichtige Rolle. Wertvorstellungen bekommen möglicherweise noch einmal eine andere Bedeutung. Dieses Seminar bietet fachkundige unterstützende Prozesse, Klärung und Ermutigung. Und am Ende sollten Sie sich darauf freuen, die ersten Schritte auf dem neu gestalteten Weg zu gehen.
A-182450 | VHS-Studienhaus
27.11., 28.11., Sa, So, 9:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 33 € |
WE S | **Max Dorando**

Charisma entwickeln und authentisch leben

Haben Sie sich auch schon mal gewünscht, mehr Charisma zu haben? Wir alle kennen sie, diese Menschen, denen die Sympathien nur so zufliegen und die mit ihrer Ausstrahlung andere in ihren Bann ziehen. Die gute Nachricht: Charisma ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann man entwickeln. Die Grundlage dafür trägt jeder Mensch in sich – diese beruht zum großen Teil auf gelebte Authentizität. In diesem Seminar erhalten Sie Antworten zu den Fragen: Lebe ich eigentlich meinem Wesen entsprechend? Was macht mich wirklich aus? Was sind meine Stärken, Bedürfnisse und Lebensmotive? Was ist mein Lebensziel? Sie entdecken ihren inneren Wesenskern und Ihre ungenutzten Potenziale. Basierend auf Ihrer individuellen Persönlichkeit lernen Sie die charismatischen Grundpfeiler kennen und befassen sich mit Ihre persönlichen positiven Ausstrahlung. Aufbauend darauf lernen Sie Techniken, wie Sie Ihr natürliches Charisma unverwechselbar zur Geltung bringen und dabei glaubwürdig und authentisch agieren. Wer authentisch lebt und sein Charisma im Alltag für sich nutzen kann, hat den Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Anerkennung und Erfolg in der Hand. Es erwartet Sie ein Tag mit vielen AHA-Effekten.
A-182458 | VHS-Studienhaus
4.12., 5.12., Sa, 13 – 17 Uhr,
So, 9:30 – 17:45 Uhr | 14.67 UStd | Skript:
2 €, zzgl. Entgelt: 72 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, dass wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selbst 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. Selbstliebe hat eine stärkende & schützende Wirkung – gerade in unsicheren und emotional bewegenden Zeiten. Selbstliebe hilft inneren Frieden und Resilienz herzustellen. In diesem Workshop wenden wir uns selbst in liebevoller Weise zu. Wir lernen unser Wohlbefinden als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln und die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Zudem erforschen wir unsere Einzigartigkeit & Stärken und prüfen, wie wir diese noch gezielter in unserem Leben einsetzen könne. Dieser stärkende Workshop besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182466 | VHS-Studienhaus
11.12., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Ich bin mein eigener Coach Advanced – Erweiterter Methodenkoffer

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit Coachingmethoden gesammelt oder ein Seminar zu diesem Thema besucht? Prima, dann bringen Sie Ihr Wissen auf einen neuen Level! Lernen Sie aufbauend auf Ihren Vorerfahrungen und Kenntnissen weitere Erfolgsgesetze kennen. In diesem Seminar haben Sie die

Möglichkeit mit ausgewählten Übungen und erweiterten Coachingtools in die Selbstreflexion zu gehen und Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Entdecken Sie Ihre ungenutzten Potentiale und betrachten Sie Ihre Verhaltensmuster einmal aus einer anderen Perspektive. So wird Veränderung möglich und das eigene Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen helfen Ihnen mentale und emotionale Blockaden aufzulösen und Schritt-für Schritt in die Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele zu kommen. Dieses Seminar wird Sie daran erinnern, dass Sie selbst der Schöpfer Ihres Erfolges sind, und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihre eigene Definition von Erfolg leben können.

A-182470 | VHS-Studienhaus
11.12., 12.12., Sa, 13 – 17 Uhr, So, 9:30 – 17:45 Uhr | 14.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 72 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben – sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen nein sagen. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im zweiten Seminar am 27.11.2021 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182520 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben – sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur, „Bausteine“ der Gelassenheit, Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spaß machen kann. Im ersten Seminar am 30.10.2021 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182522 | VHS-Studienhaus
27.11., Sa, 10 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Selbstbestimmt Leben

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

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

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

Jedes Semester finden sich Menschen zusammen, die den Wunsch haben in Köln und Umgebung gemeinsam selbstbestimmt aktiv zu sein. Die Gruppe bietet Raum gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Themen wie Selbstbestimmung, Mitbestimmung, aktuelle gesellschaft-politische Themen, persönliche Themen, Freizeitgestaltung und inklusive Bildung auszutauschen. Beim ersten Treffen werden gemeinsam Themenschwerpunkte für die Termine im Semester festgelegt. Einzelne Termine können auch nach Absprache zu anderen Zeiten und an anderen Orten (gemeinsame Exkursionen) stattfinden. Sie sind herzlich eingeladen sich an dieser Gruppe zu beteiligen. Die Räume befinden sich barrierefrei im Studienhaus am Neumarkt im Erdgeschoss.

A-131620 | VHS-Studienhaus
10x, 27.8. – 17.12., Fr, 17 – 19:15 Uhr |
330 € | **Elisabeth Gramatzki**

Barrierefreiheit im Web – Online alle erreichen

Eine Website zur Selbsthilfegruppe, zum Verein oder einfach zur Außendarstellung bietet eine Möglichkeit für die Öffentlichkeitsarbeit. Die Präsentationsformen im Web sind vielfältig. Doch wie kann man das Angebot gestalten, damit es für alle ansprechend und barrierefrei ist? Hier lernen Sie, wie Sie den Zugang zu Ihren Informationen auf der Website für alle Interessierte möglich machen. Von Schriftarten, Größen und Kontrasten bis hin zu Überschriften, Bildern und Menüoberflächen – Sie erfahren, worauf es ankommt, damit die Infos auf Ihrer Website auch wirklich alle erreichen.

A-131625 | VHS-Studienhaus
6.10., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Rose Jokic

Nachbarschaftshilfe & Co – Wer kann mich wie entlasten?

Angebote zur Unterstützung im Alltag für pflegebedürftige Personen

Viele pflegebedürftige Menschen werden zu Hause betreut und können über den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung bis zu 125 Euro pro Monat für die Hilfe und Unterstützung bei alltäglichen Dingen in Anspruch nehmen. Dies können Leistungen der Betreuung, individuelle Hilfen oder Unterstützung bei der Hauswirtschaft sein.

Diese Angebote werden verschiedenen ehrenamtlichen und professionellen Diensten angeboten, doch auch über die Nachbarschaftshilfe oder im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung in der betroffenen Familie sind Personen bereit, Unterstützung zu bieten.

Häufig erhalten die zuletzt genannten Personengruppen eine Aufwandsentschädigung, die auch mit der Pflegekasse abgerechnet werden kann. Wie dies genau funktioniert und welche Voraussetzungen dafür erfüllt werden müssen, ist jedoch häufig nicht bekannt und wird in diesem Vortrag erläutert.

Kooperation: VHS Köln und Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz / Köln und das südliche Rheinland.

A-131627 | VHS-Studienhaus
16.11., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

„Fit für die Nachbarschaftshilfe“

Blended-Learning
Nachbarschaftshelferkurs im Sinne eines Pflegekurses nach §45 SGB XI, 12 UStd.

Unter Nachbarschaftshilfe versteht man die freiwillige Unterstützung von Personen aus dem räumlichen oder sozialen Umfeld. Sie können Menschen mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf in ihren alltäglichen Tätigkeiten begleiten, stärken und unterstützen. Ausgenommen sind

grundpflegerische Tätigkeiten. Wichtig: Die übernommenen Aufgaben dürfen nicht erwerbsmäßig und nicht im eigenen Haushalt durchgeführt werden. Aber in Nordrhein-Westfalen können Pflegebedürftige und ihre Angehörige den sogenannten Entlastungsbetrag (in Höhe von 125 Euro) nutzen, um über die Pflegekasse bspw. Aufwendungen und Auslagen der als Nachbarschaftshelfer*innen anerkannten Ehrenamtlichen zu erstatten.
Im Kurs erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen. Sie eignen sich u.a. Wissen zum Umgang mit Beeinträchtigungen, Kommunikation, Erste Hilfe und rechtlichen Fragestellungen an.
Das Angebot findet im sogenannten Blended Learning Format statt und hat einen Umfang von 12 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten. Das bedeutet, dass Sie das Wissen an unterschiedlichen Lernorten erhalten. In unserem Fall bedeutet dies, dass Sie zunächst selbstständig in unserem digitalen Kurs lernen (5UE). Sie können sich Ihre Lernzeit frei einteilen und sind ortsunabhängig. Diese Flexibilität macht das Angebot insbesondere für Menschen mit beruflichen und privaten Verpflichtungen interessant. Im Anschluss wenden Sie Ihr Wissen zunächst in einem Online-Seminar (2UE) und dann in einem Präsenztag (5UE) an. Start: 22.11. Selbstlernphase, Fr. 3.12. Online-Seminar 19–20:30 Uhr, Freitag, 10.12. Präsenztag 14–18:30 Uhr.
Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Kursnummer.
Kooperation: VHS Köln und Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz / Köln und das südliche Rheinland.

A-131628 | →● Online
3x, Mo, 7 – 7:30 Uhr, Fr, 19 – 20:30 Uhr, Fr, 14 – 18:30 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei

Social Media barrierefrei

Facebook, Twitter, YouTube und Co. – die Social-Media-Kanäle sind inzwischen wichtige Plattformen, wenn es um Informationsverbreitung geht.
Doch wie können Ihre Informationen aufbereitet werden, so dass sie von allen Interessierten auch wahrgenommen werden? In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos für blinde Menschen beschreiben und wie Untertitel in Videos oder Audiobeiträgen wie z.B. Podcasts eingebettet werden können, so dass taube Menschen sie auch verstehen.
Auch Meldungen in Leichter Sprache sind für manche Menschen hilfreich, damit Ihre Informationen Ihre Zielgruppen erreichen.

A-131630 | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Rose Jokic

Kompetenzforum 60plus

Immer mehr Menschen bleiben länger fit und werden älter. Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Wenn es darum geht, diesen Wandel positiv zu gestalten, kann Bildung viel bewirken. Dazu gehört auch, ein realistischeres und differenziertes Bild von "Alt-Sein" zu schaffen. Um neue Möglichkeiten zu gewinnen, muss mit bestimmten Stereotypen und Klischees vom Alter aufgeräumt werden. Es ist im Interesse der Einzelnen und der Gesellschaft, diesen Trend zu unterstützen.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Informationsveranstaltung zum Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln

Nach dem Berufsleben noch einmal an die Uni? Auch ohne Abitur? Das Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln ist eine Möglichkeit, neben vielen, die persönliche Bildungsbiografie auch nach dem Berufsleben fortzusetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die vielfältigen Studiengänge, Wissenschafts- und Forschungsfelder der Universität zu Köln kennen zu lernen. Die Zulassung als Gasthörer bzw. als Gasthörerin ist altersunabhängig und erfordert keinen bestimmten Schulabschluss. Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierte, die erfahren möchten, welche Studienwünsche möglich sind. Sie erhalten außerdem hilfreiche Tipps zum Einstieg und zur Orientierung an der Universität. Dr. Anne Löhr, Leiterin Koordinierungsstelle Wissenschaft + Öffentlichkeit.

A-131654 | VHS-Studienhaus
9.9., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dr. Anne Löhr**

Vernetzungstreffen "Bildung im Alter"

"Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"

"Bildung im Alter" spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung "selbst in die Hand zu nehmen". Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden. Bei Interesse kann daraus ein längerfristiger Arbeitskreis entstehen, der sich intensiver mit diesem Thema auseinander setzen kann. Thomas Boxberger, zuständiger Fachbereichsleiter für den Bereich "Kompetenzforum 60plus".

A-131656 | VHS-Studienhaus
16.9., Do, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

A-131657 | VHS-Studienhaus
26.11., Fr, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn.

Ein Angebot zur bewussten LebensGestaltung ab 60

Im Laufe unseres Lebens tauchen immer wieder ganz grundsätzliche Lebensfragen auf, teils überfallartig, teils aus einem klar erkennbaren Kontext heraus, oft vor einem leicht verschwommenen Hintergrund. Wenn sich das Lebensalter "60" nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, dann ist der Anlass eindeutiger: Es stehen Veränderungen an, oder sie haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die anstehende Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden und auf diese Art und Weise den enormen Schatz von Ressourcen zu heben, den wir im Laufe der Jahre angesammelt haben. Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung dieses Raums jenseits der 60 zu beginnen.

älter aktiv **A-131660** | VHS-Studienhaus
20.11., 21.11., Sa, So, 9:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 33 € |
WE S | **Max Dorando**

Altwerden, wie es uns gefällt

Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht

Altwerden ist eine Herausfordrung. So unterschiedlich wie jeder Mensch alt wird,so unterschiedlich kann diese Herausforderung angenommen werde. Wenn sich der alte Mensch mit seiner bevorstehenden Lebensphase beschäftigt, wird er selbst zum Regisseur seines Lebens trotz körperlicher Einschränkungen und verständlicher Zukunftsängste, die die Endlichkeit des Lebens betreffen. Psychoanalytische Denkweisen können uns helfen, bislang nicht gelebte Aspekte unseres Lebens kennenzulernen und damit alte Menschen ermuntern, alt zu werden, wie es ihnen/uns gefällt. Die Referentin ist Anaesthesistin und Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

älter aktiv **A-131662** | VHS-Studienhaus
24.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Unser Motto ist: Wir helfen, unterstützen und begleiten uns gegenseitig und haben miteinander Spaß

Die Solidargemeinschaft 60+ (Köln Dellbrück) stellt sich vor

Die Solidargemeinschaft 60 + gibt es seit mehr als zwei Jahren. Unsere Ausgangsfrage war: „Wie wir uns altersgemäß eine solidarische und stabile Unterstützungsorganisation aufbauen können“. Daran haben wir intensiv und mit viel Lust gearbeitet. Wir haben den Eindruck, wir sind gut vorangekommen. Auch Corona hat uns nicht daran gehindert. Wir werden über die beteiligten Personen, unsere Struktur und über unser Umfeld berichten. Wir haben sogar so etwas wie eine Satzung in Form von Leitgedanken. Wir können etwas erzählen über die Vorgeschichte, über unsere ersten Schritte und über die Unterstützung, die wir bekamen, und wo wir heute stehen. Max Dorando und andere Vertreter*innen aus dieser Gruppe.

älter aktiv **A-131666** | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 19:45 – 21:15 Uhr |
entgeltfrei | **Max Dorando**

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsfaktor „Mentale Fitness“

Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, z. B. Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. 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. Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen. Christiane Matern ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).

A-183110 | VHS-Studienhaus
4.12., Sa, 10 – 18 Uhr | 149 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Christiane Matern

Gedächtnistraining

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.

älter aktiv **P-183202** | VHS Porz | 10x,
27.9. – 20.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr |
268 € | **Lydia Hardt**

älter aktiv **P-183203** | VHS Porz | 10x,
27.9. – 20.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |
268 € | **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

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 DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).

älter aktiv **A-183210** | VHS-Studienhaus
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183212** | VHS Lindenthal
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 14:30 – 16 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183213** | VHS Lindenthal
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

Denk-Spaziergang in der Flora

Flanieren und Gedächtnistraining im Park

Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen um ca. 20 % ! Wie das geht? Man nehme: einen Spaziergang rund um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen

Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u.a.m. Sie erleben eine etwas andere Art, den wunderschönen Park zu erkunden! Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT.e.V.
A-183217 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
8.9., Mi, 10–11:30 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

A-183218 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
8.9., Mi, 14:30–16 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

A-183219 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
15.9., Mi, 16:30–18 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

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. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e.V.
A-183220 | VHS-Studienhaus
10x, 17.9.–3.12., Fr, 10–11:30 Uhr |
268 € | **Elisabeth Sternberg**

Gedächtnistraining – Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst. Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder"zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.
M-183231 | VHS Mülheim
4x, 26.8.–7.10.,
Do, 9:30–11 Uhr | 8 UStd | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € | **Brigitte Steinert**

M-183232 | VHS Mülheim
4x, 26.8.–7.10.,
Do, 11:15–12:45 Uhr | 8 UStd | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € | **Brigitte Steinert**

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne. Bitte beachten Sie auch unsere neue Fortbildung zum Thema "Online-Beratung", die noch nicht in dieser Übersicht erscheint.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt- Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über G. Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:
T. Boxberger,
Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.
A-184502 | VHS-Studienhaus
4.10., Mo, 18–19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Anja Ufermann**

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2021/2022 – Termine 2021

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.
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9:30–17:30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

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 in diesem Bereich ein.

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Dieser tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Basisausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1710 € | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Aufbauausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 112 U.-Std. an 12 Tagen (4 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1374 € | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Basisausbildung GFK oder vergleichbare Erfahrungen

Coaching Ausbildung auf Basis der GFK

Dauer: ca. 8 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1710 € | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Basisausbildung GFK oder vergleichbare Erfahrungen

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Einführungsseminare | Vertiefungsseminare | Tag der GFK (Herbst)

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.
Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.
Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Grundmodul Mediation

Dauer: ca. 6 Monate
Umfang: 128 U.-Std. an 16 Tagen (4 Wochenenden und 2 dreitägige Blöcke unter der Woche (jeweils 10 –17 Uhr)*
Entgelt: 1822 € (inkl. 30 € Material)
Abschluss: VHS-Zertifikat

Aufbaumodule Mediation

Dauer: je 1 Wochenende
Umfang: jeweils 16 U.-Std. an 2 Tagen (Sa./So.)
Entgelt: 234 €
Abschluss: VHS-Zertifikat
Voraussetzung: Grundmodul Mediation

Zertifizierte Mediatorin / Zertifizierter Mediator (ZMediatAusbV)

Für diese Zertifizierung müssen das Grundmodul und zwei Aufbaumodule absolviert werden. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelfallsupervion (150 € Zusatzkosten).

Weitere Angebote:

Informationsabende

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden.
NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

NLP-Basic-Ausbildung (DVNLP)

Dauer: ca. 3 Monate | **Umfang:** 48 U.-Std. an 3 Wochenenden | **Entgelt:** 510 € (inkl. 30 € Material) plus Siegelgebühr des DVNLP | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)

Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)

Dauer: ca. 5 Monate | **Umfang:** 126 U.-Std. an 4 Wochenenden (Sa./So.) und 2 dreitägigen Blöcke unter der Woche* | **Entgelt:** 1416 € (inkl. 30 € Material) plus Siegelgebühr des DVNLP | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP) | **Voraussetzung:** NLP-Basic (DVNLP)

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Beraterinnen und Berater verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Systemische Beratung

Dauer: ca. 12 Monate
Umfang: 182 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)*
Entgelt: 2305 €
Abschluss: VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

*Die Wochentage können anteilig als Bildungsurlaub anerkannt werden | Eine U.-Std. Entspricht 45 Minuten

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.

Termine 2021:
28.10. – 30.10.2021
16.12. – 18.12.2021
Entgelt 2021: 672 € plus 30 € für Skripte

Termine 2022:
27.1. – 29.1.2022
7.4. – 9.4.2022
2.6. – 4.6.2022
Entgelt 2022: 1008 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.

A-184522 | VHS-Studienhaus
6x, 28.10. – 18.12., Do–Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 56 UStd | 1.680 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Tilman Krakau**

Ausbildungen Aufbau/ Coaching

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Aufbauausbildung – Termine 2021

Berufsbegleitende Fortbildung
Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen/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.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9:30 bis 17:30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

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“. Seine Sehnsucht besteht darin, dass Kinder Kinder sein dürfen und Eltern Wegebegleiter sind und auch Männer und Frauen mit eigenen Bedürfnissen bleiben.
Termine 2021: 2.12 – 4.12.
Entgelt 2021: 336 € plus 30 € für Skripte
Termine 2022:
3.5.–5.2., 5.5.–7.5., 23.6 –25.6.
Entgelt 2022: 1008 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1374 € inkl. Scripte
A-184620 | VHS-Studienhaus
3x, 2.12. – 4.12., Do – Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 28 UStd | 1.344 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Frank Gaschler**

Coaching-Ausbildung 2021/2022 auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) – Termine 2021

Gewaltfreie Kommunikation und Körperarbeit als Ressourcen und Methoden in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen
Die Coaching-Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und -absolventen in Einzel-, Paar-, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Nähere Informationen zum Inhalt finden Sie auf unserer Internetseite unter der Veranstaltungsnummer.

Teilnahmevoraussetzungen Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt. Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.
Ausbildungskonzept
Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von sieben Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:

- Fünf Präsenzblöcke/Module mit dem Trainerteam in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage (Do, Fr. und Sa. von jeweils 9:30 Uhr – 17:30 Uhr))
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
- Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung

Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.
Ausbildungsabschluss Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerteam ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage. Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.
Trainerteam Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in offenen sowie Inhouse Seminaren sowie in Einzel-, Paar- und Familiencoachings. 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 ein, u.a. den Workshop-Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Köln.
Weitere wechselnde Dozent*innen nach Schwerpunktthemen.
Termine 2021:
18. – 20.11.2021
Entgelt 2021: 336 € plus 30 € Materialkosten

Termine 2022: 10. – 12.2. oder 17. – 19.2.
17. –19.3., 8.–30.4., 9.–11.7.
Entgelt: 2022: 1344 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.
A-184645 | VHS-Studienhaus
3x, 18.11. – 20.11., Do – Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
28 UStd | 1.680 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **B S** | **Anja Ufermann**

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU

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-184661-BU | VHS-Studienhaus
5x, 8.11. – 12.11., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
4276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184662-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.3. – 25.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
4276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

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.
L-184664-BU | VHS Lindenthal
3x, 13.6. – 15.6., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |
24 UStd | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

Wochenendseminar
A-184685 | VHS Lindenthal
21.8., 22.8., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

L-184686 | VHS Lindenthal
22.1., 23.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

A-184687 | VHS-Studienhaus
21.5., 22.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2021

Trainer*innen präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“
Am 19. September 2021 laden Trainerinnen und Trainer zum 8. Mal dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen kennen zu lernen. An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Alle Workshops sind praxisnah, so wird die GFK durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar.
Für den GFK-Tag müssen Sie sich zuerst bei der VHS anmelden. Danach können Sie sich für die einzelnen Workshops am 19.9. registrieren lassen. Die Übersicht über die Trainer*innen und die Workshops finden Sie hier:
https://www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/
Über den link können Sie sich – nach der Anmeldung bei der VHS – für die Workshops anmelden. Vielen Dank für Ihr Interesse! Und vergessen Sie nicht, sich bei der VHS für den GFK-Tag anzumelden! Wir freuen und auf Sie.
A-184699 | FORUM Volkshochschule
19.9., So, 9:30 – 17:30 Uhr | 10.67 UStd |
45 € | **WE** | **Anja Ufermann**

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung: T. Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Info-Termine

NLP- Eine Methode macht Karriere

Info-Abend und praktische Einführung
In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung.
A-184111 | VHS-Studienhaus
14.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil I
Einführungswochenende für an NLP Interessierte

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) 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.
Das Einführungswochenende am 25./26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der Nr. A-184120 gebucht werden.
Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft: – Grundlagen des Ankerns – Einführung in die Logischen Ebenen – Arbeit an der inneren Landkarte – Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback – Wahrnehmungstraining – Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge
Termine:
Einführungswochenende (A-184120):
25./26.9.2021
Wochenende zwei und drei (A-184122):
6./7.11.2021 und 04/5.12.2021
Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.
Seminarzeiten:
Sa, So, 10 – 17 Uhr, 60 Min. Pause Sonntag
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen.
Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: T. Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184120 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 160 € | **WE** | **Renata Kern, Günter Brück**

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil II

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) 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.
Das Einführungswochenende am 25. und 26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.
Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft: – Grundlagen des Ankerns – Einführung in die Logischen Ebenen – Arbeit an der inneren Landkarte – Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback – Wahrnehmungstraining – Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge
Termine:
Einführungswochenende (A-184120):
25./26.9.2021
Wochenende zwei und drei (A-184122):
6./7.11.2021 und 4./5.12.2021
Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.
Seminarzeiten:
Sa, So, 10 – 17 Uhr, 60 Min. Pause
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen.
Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: T. Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184122 | VHS-Studienhaus
4x, 6.11.–5.12., Sa, 10 – 17 Uhr,
So, 10 – 17 Uhr | 32 UStd | 320 € | **WE** |
Renata Kern, Günter Brück

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Berater*innen verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. G. Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung: T. Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung "Systemische Beratung"

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung "Systemische Beratung", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de oder www.stadt-koeln.de/koeln/volkshochschule/berufsbegleitende-fortbildungen
A-184207 | VHS-Studienhaus
29.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184208 | VHS-Studienhaus
16.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

A-184209 | VHS-Studienhaus
1.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung "Systemische Beratung" 2021/2022
Nr. 27 / September 2021 bis August 2022
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.
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Fortbildung findet statt freitags 16–21:15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9–17:30 Uhr, sonntags 9–15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.
Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 10. September 2021 und endet am 28. August 2022. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.
Termine in 2021: 10. bis 12. September; 29. November bis 1. Dezember (Bildungsurlaub).
Entgelt für 2021: 687,50 € zzgl. 30 €. Skripte
Termine 2022: 28. bis 30. Januar; 15. März (Supervision); 4. bis 7. April (Bildungsurlaub); 19. Mai (Supervision). 10. bis 12. Juni ; 27. bis 28. August.
Entgelt für 2022: 1587,50 € .
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2305 € inkl. Scripte.

Trainerinnen
Kristina Ehret Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln-Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training
Kerstin Schmidt Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Selbstständig mit eigenen Firmen in KölnSchwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.
A-184227 | VHS Lindenthal
20x, 10.9.–28.8.,
Mo–Do, So, 9–17:30 Uhr, Fr 16–21:15 Uhr,
Sa, 9–17:30 Uhr bzw. 16–21:15 Uhr |
687,50 € Entgelt für die Termine in 2021 +
1587,50 € für die Termine in 2022 –
Gesamt: 2275 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
WE S | **Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufsund Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.
Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenendseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung: T. Boxberger,
Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung
September 2021 bis Februar 2022
Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation ist anwendbar in allen Konfliktbereichen und Lebenssachverhalten. Das gilt sowohl für die Berufs-und Arbeitswelt, Wirtschaft und Verwaltung, für das Gesundheitswesen als auch im privaten und sozialen Bereich wie Familie, Nachbarschaft, Schule, Vereinen oder Ehrenamt. Spätestens seit Inkrafttreten des Mediationsgesetzes 2012 hat der Gesetzgeber die Mediation als außergerichtliche Konfliktlösung anerkannt. Der Anwendungsbereich umfasst damit nicht nur Konflikte im Umgang miteinander und gestörte Kommunikationsabläufe, sondern auch durchaus justiziable Themen, die normalerweise gerichtlich entschieden werden.
Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen.
Die Mediationsausbildung richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, an Selbstständige sowie diejenigen, die eine Tätigkeit als Mediator/In anstreben. Es können sich zudem alle angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.
Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.
Die Grundausbildung umfasst 128 UStunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS Zertifikat, das Sie als Mediator*in ausweist.
Seminartage jeweils Samstag und Sonntag
Zweimal dreitägige Bildungswoche Kurszeiten der gesamten Ausbildung: 10–17 Uhr
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Um die Bezeichnung **„Zertifizierte*r Mediator*in“** führen zu dürfen, muss die Ausbildung mindestens 160 UStd. (Grundmodul Mediation plus 2 Aufbaumodule Mediation) umfassen. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelsupervision (150 € Zusatzkosten) nach Abschluss des gesamten Lehrgangs.
Das Gesamtentgelt der Zertifizierung beträgt damit 2440 €.
AUFBAUMODULE:
26./27.3.2022 Mediation im Arbeitsleben (A-184355)
2./3.4.2021 Familienmediation (A-184353)
23./24.4.2021 Transaktionsanalyse & Mediation (A-184357)
11./12.5.2021 Interkulturalität (A-184358)

Leitung:
Andrea Wegner-Katzenstein
Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien-und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.
A-184323 | VHS-Studienhaus
16x, 15.9.–20.2., Mi–So, 10–17 Uhr |
128 UStd | 1.792 €, zzgl. Skript: 30 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Aufbau-Seminare

Mediation Vertiefungswochenende "Familie" – 2021

Durch gesellschaftlichen Wandel ist der Anwendungsbereich der Familienmediation in den letzten Jahren stetig gewachsen. In diesem Seminar werden weitere familiäre Lebensformen behandelt. Eine wichtige Fragestellung ist auch, unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche in das Mediationsverfahren einbezogen werden können. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Emotionen und die Auswirkung auf die Rolle und Haltung des/der Mediators*in. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmendem eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen – Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation – Besonderheiten der Erbmediation – Umgang mit Emotionen – Haltung des Mediators/der Mediatoren – Praktische Fallarbeit – Supervision
A-184352 | VHS Lindenthal
11.9., 12.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Familie" – 2022

Durch gesellschaftlichen Wandel ist der Anwendungsbereich der Familienmediation in den letzten Jahren stetig gewachsen. In diesem Seminar werden weitere familiäre Lebensformen behandelt. Eine wichtige Fragestellung ist auch, unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche in das Mediationsverfahren einbezogen werden können. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Emotionen und die Auswirkung auf die Rolle und Haltung des/der Mediators*in. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmendem eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen – Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation – Besonderheiten der Erbmediation – Umgang mit Emotionen – Haltung des Mediators/der Mediatoren – Praktische Fallarbeit – Supervision
A-184353 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Arbeitsleben" – 2021

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab. Themen: – Besonderheiten der Vorbereitung – Dynamik bei Arbeitskonflikten – Umgang mit Rollen und Funktionen – Formen der Beteiligung – Arbeit mit Teams – Präventive Arbeit im Unternehmen/Behörde – Fallbeispiele – Supervision
A-184354 | VHS-Studienhaus
6.11., 7.11., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Arbeitsleben" – 2022

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab.
Themen: – Besonderheiten der Vorbereitung – Dynamik bei Arbeitskonflikten – Umgang mit Rollen und Funktionen – Formen der Beteiligung – Arbeit mit Teams – Präventive Arbeit im Unternehmen/Behörde – Fallbeispiele – Supervision
A-184355 | VHS-Studienhaus
26.3., 27.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Transaktionsanalyse" – 2021

Das Seminar befasst sich mit den Grundzügen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas A. Harris und deren Auswirkungen auf gestörte Kommunikationsabläufe. Der Kontext zur mediativen Arbeit wird verdeutlicht. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist das Lebensskript des Mediators, der Umgang mit den Inneren Antreibern und die Auswirkung auf die eigene Rolle und Haltung. Gruppenübungen und Praxisfälle im Rollenspiel sichern das Erlernte ab. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Anliegen in die Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse – Selbstreflexion – Umgang mit den Inneren Antreibern – Planung bei Großprojekten – Praktische Übungen – Supervision
A-184356 | VHS-Studienhaus
27.11., 28.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Transaktionsanalyse" – 2022

Das Seminar befasst sich mit den Grundzügen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas A. Harris und deren Auswirkungen auf gestörte Kommunikationsabläufe. Der Kontext zur mediativen Arbeit wird verdeutlicht. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist das Lebensskript des Mediators, der Umgang mit den Inneren Antreibern und die Auswirkung auf die eigene Rolle und Haltung. Gruppenübungen und Praxisfälle im Rollenspiel sichern das Erlernte ab. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Anliegen in die Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse – Selbstreflexion – Umgang mit den Inneren Antreibern – Planung bei Großprojekten – Praktische Übungen – Supervision
A-184357 | VHS-Studienhaus
23.4., 24.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vertiefungswochenende "Mediation im interkulturellen Kontext" – 2022

Themen: – Kultur und Wertesysteme – Umgang mit Stereotypen – Reflexion der eigenen „inneren Landkarte“ – Kommunikation und Konfliktverhalten – mediativer Umgang mit unterschiedlichen Rollen und Werten – Empathie und Perspektivwechsel – praktische Übungen
A-184358 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Online-Beratung

Info-Termine

Info-Abend Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)

Online-Beratung ist nicht nur corona-bedingt ein wichtiges Thema. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen, verlangt aber auch zusätzliche Qualifikation der Fachkräfte. Für Beratende, Ratsuchende und Institutionen kann sie einen großen Mehrwert darstellen. Am diesem Abend erhalten Sie alle wichtigen inhaltlichen und organisatorischen Informationen zu der berufsbegleitenden Fortbildung (O-184430) und können die Dozentinnen persönlich kennenlernen. In Kooperation mit der KVHS Viersen.
O-184410 | →● Online
9.9., Do, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Jasmina Feistl, Shirley Hartlage

O-184411 | →● Online
21.9., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Jasmina Feistl, Shirley Hartlage

Grundausbildung

Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)

Berufsbegleitende Fortbildung
November/Dezember 2021

Online-Beratung ist nicht nur corona-bedingt ein wichtiges Thema. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen, verlangt aber auch zusätzliche Qualifikation der Fachkräfte. Für Beratende, Ratsuchende und Institutionen kann sie einen großen Mehrwert darstellen. Diese Qualifizierung vermittelt die notwendigen technischen Grundlagen und die spezifischen Beratungskompetenzen einer Online-Beratung (synchrone Beratung per Videotelefonie). Schwerpunkte dabei sind:

- Technische Grundlagen und methodische Möglichkeiten in einer Online-Beratung
- Meine Präsenz in der Online-Beratung
- Beziehungsgestaltung in der Online-Beratung
- Spezifische Phasen einer Online-Beratung
- Umgang mit herausfordernden Situationen in einer Online-Beratung
- Logistische Begleitung einer Online-Beratung

Die Qualifikation findet online über ein Video-Konferenz-Tool statt. Begleitend wird ein virtueller Seminarraum in der vhs.cloud genutzt. Zwischen den beiden Terminen gehört eine dokumentierte Kleingruppenarbeit (online) im Umfang von ca. 3 bis 4 Stunden zum erfolgreichen Abschluss der Qualifikation.
Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Personen mit einer grundlegenden Beratungsausbildung und/oder einer langjährigen (nachweisbaren) Beratungspraxis. Es werden grundsätzlich keine grundlegenden Beratungskompetenzen vermittelt, sondern spezifische Anforderungen hinsichtlich der Online-Beratung.
Dozent*innen-Team: **Jasmina Feistl,** Leiterin des Career Service der Humanwissenschaftlichen Fakultät (Uni Köln), 2-fach Master of Arts: Erwachsenenbildung/Weiterbildung & Interkulturelle Kommunikation und Bildung, Bachelor of Arts Erziehungswissenschaft, Systemisch-Humanistische Beraterin.
Shirley Hartlage, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin & Beraterin, ACT – Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sexualpädagogin. Schwerpunkte: Schwerpunkte: 1. Psychosoziale Beratung von Ratsuchenden, Bezugspersonen und Fachkräften. 2. Online-Beratung. 3. Kreative Medien-Arbeit. In Kooperation mit der KVHS Viersen.
Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung. Nähere Informationen zur Fortbildung unter www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder bei T. Boxberger: (0221)-221-22616.
O-184430 | →● Online
4x, 19.11. – 4.12.,
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |
24 UStd | 360 €, zzgl. Materialkosten:
15 € | **Jasmina Feistl, Shirley Hartlage**

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation, Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Kommunikationstraining mit NLP

Bildungsurlaub

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. Inhalte des Seminars: – Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren). – Techniken der Gesprächsführung – Zielerreichung mit NLP – Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion – Verhandlung nach dem Win-Win-Prinzip – Verständnis der Konfliktentstehung und -vermeidung – Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements
Wichtiger Hinweis: Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.
A-184922-BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.9. – 10.9., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit?

Wie gehe ich meinen Weg weiter?
Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Sie erhalten vielfältige Informationen rund um die Themen „Job in der Rente“ und „Ehrenamtliches Engagement“. Möglicherweise suchen sie auch MitMacher*innen für eine Existenzgründung, wollen unternehmerisch tätig werden. Dieser 3-tägige Bildungsurlaub bietet ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen an Ihren Ideen, Überlegungen und Fragen arbeiten.
A-184925-BU | VHS-Studienhaus
3x, 3.11. – 5.11., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 91 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
BU | **Hanswalter Bohlander**

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-184930-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.11. – 19.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

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

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 9)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

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

D. Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

S. Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

I. Jureck
Tel. (0221) 221-23686
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin, Programmbereichsleitung

R. Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

S. Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

Gesundheit

Bildungsurlaub **78**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **78**

Vorträge 78

Medizin und Prävention 78

Komplementärmedizin 81

Entspannung **82**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 82

Gelassenheit im Alltag 83

Achtsamkeit und Meditation 84

Massage 86

Yoga 86

Qigong und Taiji 90

Noch mehr Entspannung… 91

Bewegung **92**

Kurse nur für Frauen 98

Kurse nur für Männer 100

Älter und aktiv 100

Qualifikation der Dozent*innen

Die Dozent*innen 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.

Bildungsurlaub

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden
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.
N-220231 | VHS Nippes
5x, 10.1.–14.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
4184 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220232 | VHS Nippes
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
4184 € | **BU** | **Michaela Wende**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Bildungsurlaub mit Online-Lerninhalten in der vhs.cloud
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 Herzensangelegenheit 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.
L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 20.9.–24.9.,
Mo–Fr, 9–17 Uhr | 46.67 UStd | 216 €,
zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 15.11.–19.11.,
Mo–Fr, 9–17 Uhr | 46.67 UStd | 216 €,
zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220246 | VHS Lindenthal
5x, 6.12.–10.12.,
Mo–Fr, 9–17 Uhr | 46.67 UStd | 216 €,
zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken
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.
N-220265 | VHS Nippes
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
32 UStd | 147 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical
Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. 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? Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-132003 | VHS-Studienhaus
24.11., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Medizin und Prävention

Vorträge

Kernkompetenz Selbstfürsorge
Basis für ein gesundes und erfülltes Leben
Die Kernkompetenz Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, für sich selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl, Akzeptanz und Stärke da zu sein. Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stress-geprägten Situationen unseres (Arbeits-)Alltags fällt es uns oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – und eben achtsam, wertschätzend und mitfühlend mit uns selbst zu sein. Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen (z. B. wenn wir leiden), brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung. Selbstfürsorge steht uns immer zur Verfügung. Sie schützt uns vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout. Sie stärkt unsere Resilienz, unsere Gesundheit, unser Wohlgefühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag.
A-132120 | VHS-Studienhaus
13.9., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

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 Diät-

produkten und deren Gesundheitsversprechen zu halten? Auf all diese Fragen wird dieser Vortrag eingehen und es gibt Raum für Ihre Fragen.
A-132121 | VHS-Studienhaus
4.10., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Intervallfasten
Schlank und gesund durch essen und fasten
Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können.
A-132122 | VHS-Studienhaus
25.10., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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-132123 | VHS Lindenthal
27.10., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. med. Patricia Nentwich

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-132124 | VHS-Studienhaus
8.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

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-132125 | VHS-Studienhaus
8.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Fit am Arbeitsplatz
...und sich gut dabei fühlen
Knapp 17 Tage ist der deutsche Arbeitnehmer pro Jahr aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig. Oft schleppen wir uns krank zur Arbeit, leiden an Stress und klagen über Rücken- und Nackenschmerzen. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, wo die Fallstricke für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz liegen. Er gibt uns Tipps, wie wir besser auf uns achten und gesund bleiben können. Außerdem gibt es praktische Übungen, die Sie auch kurz im Büro machen können – um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern! Sie erhalten ein Hand-Out mit Übungen für Büro und zu Hause.
A-132126 | VHS-Studienhaus
15.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Milch – welche Qualität steckt hinter der weißen Weste?
Worin besteht der Unterschied zwischen frischer Milch und reiner Buttermilch – und welcher zwischen Biomilch, Weidemilch und H-Milch? Was bedeutet "wärmebehandelt" und welche Wirkung hat dieses Verfahren auf die Qualität des Milchproduktes? Worauf sollten Sie beim Milchkauf achten? Auf diese und andere Fragen geht die Referentin in ihrem Vortrag ein. Dabei gibt es Raum für Ihre Fragen.
A-132127 | VHS-Studienhaus
17.11., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

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 Mitarbeiter*innen 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-132128 | VHS-Studienhaus
17.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Faszination Faszien: Das Faszientraining
Was ist das, was habe ich davon, und wie mache ich es richtig?
Faszientraining ist in aller Munde. Spätestens seit dem Bekanntwerden der Faszienrolle, der "BlackRoll", liegt das Faszientraining voll im Trend. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Faszientraining überhaupt ist und ob es wirklich so große Vorteile bietet. Er geht dabei besonders auf die praktische Anwendung ein und gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag.
A-132129 | VHS-Studienhaus
22.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Kölner Gesundheitsgespräche in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln

Recovery

Recovery ist ein Weg, um trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben zu leben (Anthony 1993). Lange herrschte die Vorstellung von der Unheilbarkeit psychischer Störungen. Das hat viele Menschen entmutigt und ihnen geschadet. Dabei wissen wir schon lange, wie wichtig Hoffnung für die Genesung ist und wie individuell Genesungsprozesse verlaufen. Was unterstützt und begleitet auf diesem Weg? Wo findet man geeignete Begleiter? Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132131 | FORUM Volkshochschule
18.8., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Ulf Adam

Frühkindlicher Karies – Ursachen und Vorbeugung

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich die Mundgesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sehr positiv entwickelt. Im bleibenden Gebiss zeigen sich hervorragende Präventionserfolge. So haben heute circa 80 % der 12-Jährigen naturgesunde bleibende Zähne. Es zeigt sich jedoch eine zu hohe Karieslast bei 3-jährigen Kindern mit einer starken Polarisation. 14 % der 3-Jährigen sind in Deutschland von Karies betroffen. Hier gilt es die Ursachen zu klären und eine Strategie zur Vorbeugung zu schaffen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132132 | FORUM Volkshochschule
19.8., Do, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Patrick Heitkemper**

Mein Kind will wegen Bauch-/Kopfschmerzen die Schule nicht besuchen! Was kann ich tun?

Ein Kind/Jugendlicher kann viele Gründe haben, nicht zur Schule gehen zu wollen oder zu können. Häufig erschließen sich diese nicht auf den ersten Blick: Angst vor der Schule, Mobbing, Leistungsdruck, Prüfungsangst, aber auch Sorge um das Zuhause, die Familie können Ursachen darstellen. Sie erfahren im Vortrag, was im Umgang mit dem schulverweigernden Kind und im Kontakt mit der Schule wichtig ist. Darüber hinaus werden Sie über hilfreiche Einrichtungen (zum Beispiel: Beratungsstellen, Schulpsychologischer Dienst, Diagnostik/ambulante Therapie, Tagesklinik/stationäre Therapie, Wiedereingliederungsprogramme von Bildungsträgern) informiert. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132133 | FORUM Volkshochschule
24.8., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

Depression – Ich kann nicht wollen

in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und Selbsthilfegruppen

Kein Schwung, keine Energie, nichts macht mehr Freude – wie erkenne ich, ob eine Depression dahintersteckt? Und was kann ich dagegen tun? Wann ist es sinnvoll, an Psychotherapie oder eine psychiatrische Behandlung zu denken? Depression kann jeden treffen. Jedes Jahr erkranken etwa 10.000 Menschen in Köln zum ersten Mal an einer depressiven Episode. Im Verlauf eines Jahres sind in Köln ungefähr 65.000 Menschen von schweren, wiederkehrenden Depressionen betroffen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132134 | FORUM Volkshochschule
7.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Matthias Albers

Diabetes, Beruf und Führerschein – Was dürfen Menschen mit Diabetes?

Angebot zum Weltdiabetestag in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und Selbsthilfegruppen

Menschen mit Diabetes können grundsätzlich alle Tätigkeiten und Berufe ausüben. Unterstützt werden sie dabei durch moderne Schulungen und Behandlungen, in den letzten Jahren aber besonders durch die Digitalisierung mit völlig neuen technischen Unterstützungsmöglichkeiten. Die Lebenserwartung von Diabetikern ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen und das Unfallrisiko gesenkt worden. Internationale Studien zeigen, dass Menschen mit Diabetes keine statistische Häufung von Verkehrsunfällen ausweisen. Die modernen Assistenzsysteme ermöglichen darüber hinaus, dass Menschen mit einem insulinpflichtigen Diabetes in einigen europäischen und außereuropäischen Ländern seit mehreren Jahren den Beruf als Piloten von Linienflugzeugen erfolgreich und sicher ausüben. Diese neuen Ergebnisse werden präsentiert und es soll ein Blick in die Zukunft gewagt werden, wie sich die Teilhabe am beruflichen Leben von Menschen mit Diabetes entwickeln wird. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132135 | FORUM Volkshochschule
10.11., Mi, 17 – 18 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Kurt Rinnert

Pandemiebewältigung HIV damals und Corona heute

Kölner Gesundheitsgespräche in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln

Pandemiegeschehen damals und heute. Parallelen und Unterschiede in der gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit der HIV- Pandemie damals im Vergleich zur Corona-Pandemie heute. Die Einladung von Zeitzeug*innen ist geplant. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132136 | FORUM Volkshochschule
18.11., Do, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Hannah Stelberg, Katrin Baumhauer, Dr. Anna Julia Gläser-Zorn**

Bewegung für ältere Menschen zu Hause

Bewegung dient der Gesunderhaltung und verbessert die geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Nun können einige Menschen bestehende Angebote in der Kommune nicht wahrnehmen. In diesem Vortrag werden Programme für zu Hause vorgestellt und diskutiert. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132137 | FORUM Volkshochschule
24.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dr. Sabine Eichberg**

Migrationsbelastung und ihre Auswirkungen auf die Generationen

60 Jahre Anwerbeabkommen mit der Türkei

Eine Betrachtung der Migrationsbelastungen und ihre Auswirkungen auf mehrere Generationen. Die verschiedensten Bereiche des Lebens sind geprägt von den Migrationserfahrungen. Aktuelle Phänomene werden vor diesem Hintergrund genauer betrachtet und erklärt. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132138 | FORUM Volkshochschule
9.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Musa Deli

Kurse und Seminare

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. Entgelt inklusive 10 Euro Trainingsmaterial.

N-222110 | VHS Nippes
4x, 26.10. – 16.11., Di, 20 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 42 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Komplementärmedizin

Vorträge

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-132310 | VHS-Studienhaus
27.9., Mo, 18:20 – 19:50 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-132311 | VHS-Studienhaus
4.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

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-132312 | VHS-Studienhaus
27.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Doris Paas**

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-132313 | VHS-Studienhaus
3.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

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-132314 | VHS-Studienhaus
10.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

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-132315 | VHS-Studienhaus
15.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

Kurse und Seminare

Mit mehr Freude und Energie durch den Alltag

Aktiv gesünder leben

Wie gehen wir mit uns und unserem Leben um? Setzen wir uns über den Körper hinweg, um zu funktionieren, um den nächsten Termin einzuhalten oder um die To-do-Liste abzuarbeiten? Oder können wir im Alltag bestehen ohne uns selbst zu verlieren? Wie fühlt es sich an, wenn wir den Körper bewusst wahrnehmen und seine Wünsche respektieren? Sie erfahren, wie scheinbar selbstverständliche Dinge wie Bewegungen, Atmung, Schlaf und Ernährung Ihnen mehr Energie geben und Ihre Lebensqualität steigern können. Praktische Übungen werden angeboten und können in den Alltag mitgenommen werden.

A-222410 | VHS-Studienhaus
13.11., Sa, 13 – 18 Uhr | 6.67 UStd | 40 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Atem als Rhythmus von Kraft und Entspannung

Der gewohnte Titel dieses Kurses heißt „Singen macht glücklich und gesund!?“ Doch die aktuelle Corona-Pandemie legt uns nahe, erst einmal an unserem Atem zu arbeiten, bevor wir anspruchsvolle Arien und große Reden schwingen. Das wollen wir tun! Dieser Kurs möchte unter anderem die Vokalraumarbeit von Prof. Ilse Middendorf nutzen, um uns als Instrument für unseren schönsten eigenen Klang vorzubereiten. Durch tonusregulierende Körper-Übungen, ein besseres Sich-Spüren und das Kennenlernen eines schweigenden Umgangs mit der Stimme gelingt der Wechsel zwischen tiefem Loslassen und elastischem Kraftaufbau zunehmend gut. Denn genau dieser ist es, der uns aus zu großer An- oder Unterspannung holt. Nicht nur unser Singen und Sprechen vervollkommnet sich so, sondern auch unser gelebter Alltag bekommt Rhythmus und Schwung – wir leben gesünder und werden glücklicher. Der Kurs wendet sich von daher gleichermaßen an Stimminteressierte wie Stimm-Uninteressierte! Bitte gemütliche Kleidung und dicke Socken mitbringen!

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 6.9. – 4.10., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr |
13.33 UStd | 54 € | **Dr. Anette Einzmann**

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 zu viel 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 mit.

A-230013 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
37 € | **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. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Dieser einmalige Workshop kann auch als Ergänzung für den 5-Teiligen Kurs genutzt werden.

A-230014 | VHS-Studienhaus
12.9., So, 14:30 – 17:30 Uhr | 19 € | **WE** |
Diana Hansen

Dieser 5-teilige Kurs ist für Anfänger*innen sowie auch für Wiedereinsteigende geeignet.

A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 28.10. – 25.11., Do, 20 – 21:30 Uhr |
141 € | **Diana Hansen**

Entspannter und klarer Lesen

Sehtraining 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. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten auch die alte Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

A-230020 | VHS Lindenthal
26.9., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
24 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Gerlinde Riese

Sehtraining am PC – hilfreiche Übungen und Tipps gegen trockene und müde Augen!

Online-Kurs

Die Arbeit am Bildschirm, insbesondere auch in Zeiten von Homeoffice, kann mit der Zeit zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, zu Kopfschmerzen sowie zu trockenen und müden Augen führen. Das Sehen wird selbst mit Brille anstrengend. Man spricht hier vom Office-Eye-Syndrom. In diesem Zusammenhang lässt auch die allgemeine Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit nach. Ein Kurs, der mit einem Impulsvortrag (einschließlich praktischen Übungen) beginnt, wird all diese Teilbereiche schwerpunktmäßig beleuchten. Zahlreiche Augenübungen und praktische Tipps sollen ein bewussteres Sitz- und Sehverhalten einüben und damit ein angenehmeres und müheloseres Sehen am Bildschirm ermöglichen. Das Sehtraining findet über die Plattform Zoom statt. Den Zoom-Link zum virtuellen Kursraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-230022 | →● Online
4x, 14.9. – 5.10., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
8 UStd | 33 € | **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
18.9., 19.9., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr |
8 UStd | 37 € | **WE** | **Christa Zander**

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen

Der Atem reagiert seismographisch auf unsere körperliche und psychische Verfassung. Wenn wir Stress, Sorgen oder Ängste haben, wird er kleiner und flacher und steht nicht mehr mit seinem ganzen Potential zur Verfügung. Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, den freien Atemfluss wieder sanft in Gang zu bringen. Ziel ist es, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden. Das geschieht nicht durch die Vermittlung von Atemtechniken, sondern durch Dehnen, Bewegung, Tönen und durch die akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens. Mit etwas Übung und Geduld können Sie wieder aufatmen, durchatmen, Atem schöpfen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen, die nach einer durchgestandenen Covid-19 Erkrankung noch mit Langzeitfolgen, insbesondere Atemproblemen zu tun haben. Die drei Termine sind aufeinander aufbauend und daher nur zusammen buchbar.

A-230101 | VHS-Studienhaus
3x, 20.11. – 11.12., Sa, 15 – 18 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Christa Zander**

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst

Der Wald tut uns gut – zu jeder Jahreszeit. 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. Wir vertiefen diese Praxis im schönen Naturschutzgebiet Königsforst.

P-230125 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
11.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 19 € |
Annette Schmitges

P-230126 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
6.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 19 € |
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald!

Waldbaden ist Wald statt Wanne und Gesundheitsprävention durch Regeneration in der Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Sie sind herzlich willkommen, Shinrin Yoku zu erleben und ein Waldbad in herbstlicher Pracht zu nehmen! Nicht in der Dusche daheim, sondern im Wald nebenan: im rechtsrheinischen Dünnwalder Wald tauchen Sie in eine andere Welt ein, duschen Stress, Sorgen und Probleme einfach ab.
Studien zufolge entspannen Geist und Körper schon nach 30 Minuten im Wald. In vier Stunden tauchen Sie in die Waldatmosphäre richtig ein. Sie baden in der gesundheitsfördernden Waldluft. Sie erleben eine Ästhetik, die der Mensch seit jeher als schützend und wohltuend empfindet. Sie erspüren einen vielschichtigen Klangkosmos. Sie lassen die Seele baumeln und stärken nachweislich und ohne Anstrengung Ihr Immunsystem.

M-230128 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
9.10., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 22 € |
Benoît Marchal

Ruhepunkte finden: Eine Auszeit mit Atem, Balance, Meditation & Klang

Genießen Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus klassischen westlichen Entspannungstechniken, Atembeobachtung und Meditation, Achtsamkeit in Stille, kombiniert mit leichten Qi Gong-Elementen und Übungen aus dem Yoga im Liegen und Stehen, die beweglicher machen und die Körperbalance fördern. Verschiedene Lesungen, gefolgt von einer entspannenden Klangmeditation, runden diese Auszeit für einen Tag ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung.

P-230133 | VHS Porz
7.11., So, 10:30 – 15:30 Uhr | 6.67 UStd |
30 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Oase der Ruhe mit Stille und Klang

Egal wo wir gerade im Leben stehen – unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, den Wechsel von Meditation im Gehen und Sitzen sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

P-230134 | VHS Porz
26.9., So, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
34 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Entspannende PMR-Minis für "Schreibtisch-Täter"

Online-Kurs

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte, die beruflich viel Zeit am Schreibtisch verbringen. Mit Hilfe leicht zu erlernender Mini-Übungen aus der PMR (Progressive Muskelentspannung) entspannen wir sanft den Schulter-Nacken-Bereich und entlasten den Rücken. Ergänzende Atemübungen machen den Kopf frei, fördern die innere Ruhe und Zentrierung und steigern das Wohlbefinden. Bitte halten Sie eine Matte, eine leichte Decke, ein kleines Kissen und warme Socken bereit. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-230134 | →● Online
6x, 27.9. – 22.11.,
Mo, 18:30 – 19:15 Uhr | 6 UStd | 28 € |
Kristina Beyer

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, 10.9.–24.9., Fr, 17:50–21:30 Uhr |
14.67 UStd | 68 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Eine Auszeit vom Alltag nehmen

Eigenliebe leben, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, viel geben, ist es besonders wichtig, etwas für sich zu tun, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burn-Out vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.

A-230154 | VHS Lindenthal
9.10., Sa, 10:30–16 Uhr | 7.33 UStd |
34 € | **WE** | **Angelika Biert**

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-230181 | VHS-Studienhaus
6x, 9.11.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd | 49 € | **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.

A-231300 | VHS-Studienhaus
6x, 21.9.–2.11., Di, 19:45–21:15 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
6x, 9.11.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
5x, 9.9.–7.10., Do, 18:30–20 Uhr | 141 € |
Jürgen Worbs

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 28.10.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Jürgen Worbs**

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
21.11., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd |
37 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Für den Alltag und Beruf

Unter diesem Begriff, auch: Progressive (Muskel-)Relaxation 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.

A-232338 | VHS-Studienhaus
6x, 21.9.–2.11., Di, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
5x, 9.9.–7.10., Do, 20–21:30 Uhr |
141 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 28.10.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

After-Work-Meditation am Montag

Online-Kurs

Machen Sie es sich zu Hause auf dem Meditationskissen oder einem Stuhl gemütlich: Sechs verschiedene online geführte Meditationen am Montagabend fördern das Abschalten und sorgen für einen angenehmen Einstieg in den Feierabend. Informationen zum Nutzen der Meditation, Tipps zu Variationen und zur Integration in den Alltag sowie der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden erwarten Sie. Für Neueinsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen geeignet. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-233010 | →● Online
6x, 27.9.–22.11.,
Mo, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd | 38 € |
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
4.12., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Ein Winterruhetag - online

An diesem Tag wollen wir gemeinsam von zu Hause aus die Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit hinter uns lassen und in die Ruhe gehen. Zwischen einfachen Qigong-Übungen und Sitzen in Stille (Zen-Meditation) erhalten Sie Anregungen, wie man sich - auch zwischendurch - immer wieder zentrieren, erden und „entstressen“ kann. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten zum Online-Kursraum entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233012 | →● Online
1 Vormittag, 5.12. | So, 10:30–13:30 Uhr |
Entgelt: 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 tragen.
A-233014 | VHS-Studienhaus
13.11., 14.11., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | 31 € | **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.
A-233018 | VHS-Studienhaus
6x, 29.10. – 3.12., Fr, 18 – 20:30 Uhr |
293 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Prof. Willy Decker

A-233019 | VHS-Studienhaus
28.11., So, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd |
25 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Prof. Willy Decker

Atemworkshop – vom Kopf in den Körper

Online-Kurs

Unsere bewusste Atmung kann den Geist stabilisiert und öffnet. Sie lässt uns Kraft, Konzentration, Entspannung und Meditation erfahren. Bewußtes atmen heißt, die Atemluft ganzheitlich in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung. Lernen Sie durch unterschiedliche Atemübungen in Theorie und Praxis wie der Atem Sie trägt und kommen Sie vom Kopf in den Körper. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: einen Stuhl oder Sitzkissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können.
O-233059 | →● Online
12.9., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

O-233060 | →● Online
5.12., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Bewusstseinstraining – eine Verabredung mit mir

Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene 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.
L-233061 | VHS Lindenthal
10.10., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeitsmeditation

L-233065 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **N.N.**

Achtsamkeitsmeditation am Abend

Online-Kurs

Mit diesem Kurs können Sie auch von zu Hause aus aktiv entspannen und meditieren. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Ihnen gerade in diesen Zeiten ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233066 | →● Online
14x, 7.9. – 21.12., Di, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Elisabeth Althoff**

Atemworkshop – richtig atmen lernen.

Unsere Atmung geschieht unbewusst und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz

in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung und lernen Sie, wie der Atem Sie durch schwierige Situationen trägt. Erfahren Sie durch Atemübungen Konzentration, Entspannung und Kraft.
A-233067 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 11 – 14 Uhr | 19 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Yin & Yang Yoga
Online-Kurs
Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden. Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233069 | →● Online
15x, 6.9. – 20.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
3121 € | **Martina Will-Fall**

Chakra Meditation online – Reise durch die Chakras
Early-Bird-Kurs
Erfahre jede Woche entspannende, tiefe und aufbauende Chakra-Meditationen. Mit klarem Fokus, frischer Energie, Leichtigkeit und stressfrei in den Tag starten: Lerne die Kraft der Chakras kennen, erhalte interessanten Input und löse durch die geführten live Meditationen (für Anfänger*innen und Geübte) Spannungen im Körper und Geist, Blockaden und alte Muster auf, steigere deine Lebensfreude, dein Wohlbefinden und komme in Einklang mit dir Selbst. Für ein glückliches und erfülltes Leben voller Entspannung und positiver Energie.
O-233075 | →● Online
16x, 8.9. – 22.12., Mi, 7 – 8 Uhr |
21.33 UStd | 86 € | **Marlene Krursel**

Massage

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei
Ein Sonntag 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 und eine Decke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
26.9., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
44 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

A-234036 | VHS-Studienhaus
10.10., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
44 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare
In diesem Kurs lernen Sie, wie man den ganzen Menschen über die Füße erreichen und dabei für Entspannung und Wohlbefinden sorgen kann. Eine wunderbare Möglichkeit, eine kleine Auszeit aus der Hektik des Alltags zu nehmen. Durch die Massage der einzelnen Zonen wird der gesamte Organismus besser versorgt. Muskeln können gelockert, das Bindegewebe besser versorgt werden. Sie erlernen verschiedene Grifftechniken und einige Reflexzonen am Fuß kennen, um im Anschluss an den Kurs selbständig eine wohltuende Massage geben zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Bitte bringen Sie eine große Decke, zwei große Handtücher, ein Kissen sowie bequeme Kleidung mit, z.B. eine Hose mit weitem Bein. Der Kurs ist nur mit Partner*in buchbar. Entgelt und Skriptkosten p.P.
A-234080 | VHS-Studienhaus
25.9., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 €,
zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** |
Eva Landefeld

Kopf- bis Rückenmassage sitzend
Ein Online-Workshop für Paare
Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei viel Freunde bereiten – Hier legen wir den Fokus auf den Kopf, Rücken und den Nacken und arbeiten daran mittels Einsatz von Händen, Unterarmen und Ellenbogen eine Leichtigkeit im Körper zu verschaffen und Verspannungen zu lösen. Es wird paarweise abwechselnd unter Anleitung massiert. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: eine Matte, 2 größere Kissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Der Workshop läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Bitte zu zweit anmelden.
O-234700 | →● Online
31.10., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan
Ein Sonntag für Paare
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. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
31.10., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Thai-Shiatsu-Ganzkörpermassage
Ein Online-Workshop für Paare
Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei noch viel Freude bereiten – nicht nur dem Empfangenden, sondern auch dem Gebenden. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörpermassage 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. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: eine Matte, 2 größere Kissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Der Workshop läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Bitte zu zweit anmelden.
O-234702 | →● Online
21.11., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

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

Ein Wochenende nur für mich

In diesem Workshop tauchen wir schrittweise in die Welt des Yoga ein und lernen verschiedene Körperhaltungen (Asanas), sowie Atem- und Entspannungsübungen kennen, die Stress und Verspannungen abbauen und sie zur Ruhe kommen lassen. Der Workshop ist für Anfänger*innen, Wiedereinsteigende und Neugierige gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

A-235000 | VHS-Studienhaus
11.9., 12.9., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
37 € | **WE** | **Monika Zielinski**

Thematische Yoga-Angebote

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

Yoga Flow

Nach einer Aufwärmung werden kleine Übungsreihen in dynamischer Weise angeleitet und wiederholt geübt – dabei entwickelt sich ein individueller Bewegungs- und Atem-Flow. Zwischen den Übungsreihen wird in statischen Stellungen neue Kraft getankt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga gerne etwas dynamischer praktizieren.

A-235118 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12.,
Mo, 20:15 – 21:30 Uhr | 21.67 UStd | 87 € |
Petra Bäßler

Die eigene Achtsamkeit erforschen

Mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen 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
9.10., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 25 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

A-235138 | VHS-Studienhaus
27.11., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 25 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

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 | 14x,
7.9. – 21.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Eva-Maria Vogt**

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Senior*innen

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
16x, 7.9. – 21.12., Di, 11:30 – 13 Uhr |
32 UStd | 129 € | **Cordula Wolff**

A-235153 | VHS-Studienhaus
15x, 9.9. – 16.12., Do, 11 – 12:30 Uhr |
3121 € | **Cordula Wolff**

Yoga 50plus

Menschen über 50 profitieren immer mehr von der wohltuenden Wirkung von Yogastellungen in Verbindung mit dem tiefen und korrekten Atem. Die Übungen werden auf Ihre Beweglichkeit sowie an Ihr Alter angepasst. Zudem profitieren Sie nicht nur durch einen gestärkten Körper, der Ihnen mehr Sicherheit im Alltag gibt, sondern auch durch eine stabile Psyche und einen flexiblen und gleichzeitig entspannten Geist.

M-235159 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Petra Bäßler**

Yoga – nur für Frauen

Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.

M-235165 | VHS Mülheim
13x, 9.9. – 16.12., Do, 10 – 11:30 Uhr |
26 UStd | 105 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – nur für Männer

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben.

N-235174 | VHS Nippes | 14x,
8.9. – 22.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Harald Bortz**

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

L-235222 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19:10 – 20:10 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Di, 9 – 10:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
14x, 8.9. – 22.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 92 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 10:30 – 12 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

Yoga für Alle – Nippes
N-235250 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 10:30–12 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

Yoga für Rücken und Gelenke
K-235280 | VHS Kalk | 13x,
8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle

Ob Anfängerin, Anfänger oder bereits praktizierender Yogi – hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Der Montag-Morgen-Munter-Macher
Montagmorgen – 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 Yogaübungen, 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.
A-235304 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 105 € | **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
16x, 7.9.–21.12., Di, 10–11:30 Uhr |
32 UStd | 129 € | **Cordula Wolff**

Yoga-Atemübungen online: Mit viel Energie und Gelassenheit in den Tag starten!
Early-Bird-Kurs
Mit diesem Kurs können Sie flexibel, von zu Hause oder auch im Büro, gelassen und entspannt in den Tag starten. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleitung, Atemübungen in Kombination mit Yoga kennen. Der Schwerpunkt wird auf die Atemtechniken (Pranayama) gelegt. Ausgehend vom klassischen Hatha-Yoga lernen Sie eine breite Palette von Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihren Atem zu verbessern und auf die körperlichen Übungen (Asanas) abzustimmen. Sie werden merken, dass die Konzentration auf Pranayama dazu führt, dass sich Atemvolumen, Körperhaltung und die (achtsame) Yogapraxis insgesamt verbessern. Die Übungen eignen sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Jung und Alt, mit und ohne körperliche Einschränkungen. Auf individuelle Fragen und Probleme wird gerne eingegangen. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Den Zoom-Link zum virtuellen Kursraum entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-235306 | →● Online
16x, 8.9.–22.12., Mi, 8–9 Uhr |
21.33 UStd | 86 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
A-235308 | VHS-Studienhaus
15x, 9.9.–16.12., Do, 9:30–11 Uhr |
121 € | **Cordula Wolff**

Yoga – Morgenflow
Starten Sie mit Yoga in die neue Woche! In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungsfolgen kennen, die Ihnen dabei helfen, Energie zu tanken, ohne am Ende des Kurses erschöpft zu sein. Dazu dienen kleine Ruhephasen, in denen Sie verschiedene Atemtechniken praktizieren. Am Ende des Kurses wird eine kleine Meditation angeleitet, die zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung führt. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse in Yoga. Sollten Sie bereits Yoga praktizieren, lernen Sie hier neue Techniken und Übungsfolgen kennen, die Sie in Ihre Praxis integrieren können.
A-235309 | VHS-Studienhaus
15x, 6.9.–20.12., Mo, 9–10 Uhr |
281 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.
A-235311 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12.,
Mo, 16:45–18:15 Uhr | 26 UStd | 105 € |
Petra Bäßler

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 16:30–18 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 16:30–18 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga-Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.
A-235319 | VHS-Studienhaus
15x, 10.9.–17.12., Fr, 10–11:30 Uhr |
121 € | **Elke Lehnert**

A-235320 | VHS-Studienhaus
15x, 10.9.–17.12., Fr, 16–17:30 Uhr |
121 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal
Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders für Anfänger*innen und Senior*innen.
L-235324 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Monika Zielinski**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.
L-235331 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12.,
Mo, 17:15–18:15 Uhr | 16 UStd | 65 € |
Ina Hoff

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
13x, 7.9.–14.12., Di, 17:30–19 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 20:15–21:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **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
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 €

Yin Yoga – Lindenthal
Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre

Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
L-235337 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 12–13:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges, ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
13x, 7.9.–14.12., Di, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda: Präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges, ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
14x, 7.9.–21.12., Di, 16:30–18 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

N-235352 | VHS Nippes
14x, 7.9.–21.12., Di, 12–13:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga: Ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 16–17:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Kerstin Kopp**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes | 13x,
9.9.–16.12., Do, 16:30–18 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Marlene Krursel**

N-235358 | VHS Nippes | 13x,
9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Marlene Krursel**

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
N-235360 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 10–11:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle

Online-Kurs
In diesem Yogakurs werden bekannte, vertraute Yogaübungen angeboten, die unseren Körper, Geist und unsere Seele vitalisieren und stabilisieren. Es gibt Raum für Atemübungen und Entspannung. Ob Anfänger*in oder bereits praktizierender Yogi – hier können Alle mitmachen! Der Kurs läuft über die Plattform Zoom.
O-235368 | →● Online
16x, 7.9.–21.12., Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 129 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

O-235369 | →● Online
16x, 8.9.–22.12., Mi, 19–20:30 Uhr |
32 UStd | 129 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga am Morgen – online

Early-Bird-Kurs
„Hallo, Du junger neuer Tag. Was magst Du mir bringen?“ Mit Yoga begrüßen wir gemeinsam den frühen Morgen, mit einer Mischung aus Entspannung und Anregung. Wir aktivieren sanft den Körper, mobilisieren sachte die noch steifen Gelenke, und beleben nach und nach Atem und Kreislauf. Die Gedanken werden fokussiert – wir sind im Hier und Jetzt. Innerlich geordnet und sanft belebt starten wir in den Freitag und lassen das Wochenende bereits anklingen. Die Übungen sind sowohl für Einsteiger*innen, als auch für Yogaerfahrene geeignet.
O-235370 | →● Online
15x, 10.9.–17.12., Fr, 8–9 Uhr |
281 € | **Kerstin Kopp**

Yoga für Alle – Kalk

K-235373 | VHS Kalk | 13x,
8.9.–15.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle – Mülheim

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende
Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene I

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts.
Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.
Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.
A-235501 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

Yoga für Fortgeschrittene

L-235503 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 15:15–16:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

L-235504 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Elfi Riesen**

Klassisches Hatha-Yoga.
M-235505 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Cordula Wolff**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
13x, 10.9.–17.12., Fr, 9–10:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene II

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semester regelmäßiger Yogapraxis.
A-235601 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe II

Vinyasa Flow.
M-235602 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **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 innerer Ruhe und Gelassenheit bei. Schaffen Sie einen Gegenpol zum Stress im Alltag. 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
12x, 8.9.–8.12., Mi, 12:15–13 Uhr |
12 UStd | 49 € | **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. Lernen Sie einfache Übungen, 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 | 5.12., So, 11–16 Uhr |
6.67 UStd | 31 € | **WE** |
Bernadette Calenberg

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der "Himmelssäule" und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.
A-236002 | VHS-Studienhaus
11.9., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. 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.
A-236003 | VHS Lindenthal
6.11., Sa, 14–17 Uhr | 19 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong Yangsheng

Hier werden die "15 Ausdrucksformen" des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.
A-236300 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 10:30–12 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Bernadette Calenberg**

Qigong – Die acht Brokatübungen

Die 8-Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.
L-236304 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Dien-Hieu Vuong**

Muskel- und Knochen-Qigong

Unterrichtet werden die acht Übungen des Muskel- und Knochen-Qigong. Durch die Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen sollen Elastizität, Flexibilität und Beweglichkeit gefördert und so Knochen- und Muskelbeschwerden gelindert werden. Die Übungen können nach dem Erlernen sehr gut eigenständig praktiziert werden.
A-236304 | VHS-Studienhaus
14x, 8.9.–22.12., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Stefan Winges**

Taijiuan-48er Pekingform – 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
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

N-236510 | VHS Nippes | 12x,
6.9.–20.12., Mo, 9:30–10:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Anita Wilmes**

N-236511 | VHS Nippes | 12x,
6.9.–20.12., Mo, 10:45–11:45 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | VHS Nippes
12x, 21.9.–21.12., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Helga Becker**

Qigong am Morgen – online
Early-Bird-Kurs
Ziel in diesem Online-Kurs ist es, entspannt in den Tag zu starten, die tiefe Bauchatmung und ein Gefühl der Erdung zu kultivieren und körperliche Kraft zu entwickeln, die uns durch den Tag trägt. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
O-236582 | →● Online
12x, 23.9.–23.12., Do, 7–8 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Helga Becker**

Taiji Qigong
In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u.a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.
M-236992 | VHS Mülheim
11x, 23.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 89 € | **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, 9.9.–9.12., Do, 16:45–18:15 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
11x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
6.9.–13.12, Mo, 16:45–18:15 Uhr | 9 €

N-238131 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 9:30–11 Uhr |
28 UStd | 113 €

N-238134 | VHS Nippes
8.9.–12.12., Mi, 11–12:30 Uhr | 9 €

ZENbo®Balance – Meditation in Bewegung erfahren
Das Konzept von ZENbo®Balance verbindet fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren: Meditation, Atem und Bewegung. Durch sanfte, fließende Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt, leichte Dreh- und Dehnübungen machen den Körper beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult.
A-238140 | VHS-Studienhaus
11.12., 12.12., Sa, 1So, 10–14:15 Uhr |
11.33 UStd | 55 € | **WE** | **Petra Schäfer**

A-238141 | VHS-Studienhaus
15x, 8.9.–15.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
3121 € | **Petra Schäfer**

L-238141 | VHS Lindenthal
11.9., 12.9., Sa, So, 10–14:15 Uhr |
11.33 UStd | 55 € | **WE** | **Petra Schäfer**

ZENbo®Balance online – Meditation in Bewegung erfahren
Early-Bird-Kurs
Zum Wochenausklang starten wir entspannt und leicht bewegt in den Freitag. Wir folgen in 60 Minuten dem bewährten ZENbo® Balance Konzept aus Meditation, sanften und dennoch energetisierenden Bewegungsflows aus Yoga und Qi Gong und einer kleinen Entspannungseinheit zum Einstieg in den Tag.
ZENbo® Balance bietet hier genau die richtige Mischung aus Entspannung und Energieschub für den letzten Tag der Woche, hinein ins Wochenende. Meditativ gestartet, führen uns die sanften Bewegungsübungen in unsere Energie und bringen uns motiviert in den Arbeitsalltag und zufrieden ins Wochenende. Die Schlussentspannung wird bewusst etwas kürzer gehalten, damit wir nach der Stunde entspannt, aber wach und frisch sind.
Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
O-238148 | →● Online
15x, 10.9.–17.12., Fr, 7–8 Uhr |
281 € | **Petra Schäfer**

Gesundheit

Bewegung

Zusammen stark – Bewegung für alle

Die VHS steht für Bildung für alle. Hier kommen Menschen aus ganz Köln und darüber hinaus zusammen, um mit- und voneinander zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der gemeinsame Nenner ist in jedem Fall vorhanden: Die eigene Fitness erhalten oder verbessern. Dieses Ziel verbindet Menschen – typisch Volkshochschule.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

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.

M-241100 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241100 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Carola Muth**

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Michaela Klein**

P-241100 | VHS Porz
11x, 23.9. – 16.12., Do, 19 – 20 Uhr |
14.67 UStd | 59 € |
Ursula Seidenath-Strupp

M-241101 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241101 | VHS Nippes
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Carola Muth**

L-241101 | VHS Lindenthal
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

M-241102 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 16 – 17:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Verena Djurevci**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

C-241110 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Armin Jens Hellmich**

Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
9x, 27.9. – 13.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Gabriele Deckelmann**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

C-241120 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 20 – 21 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Armin Jens Hellmich

N-241121 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

Bewegte Mittagspause im Büro und Zuhause

Online Kurs

Einmal durchbewegen und mobilisieren – von Kopf bis Fuß! Online, aber live, in einer festen Gruppe und angeleitet von einer professionellen Kursleitung. Dieser Online-Kurs ist angepasst an den Bedarf an alle, die an Schreibtisch- und Bildschirm arbeiten und den üblichen Verspannungen vorbeugen wollen. Der Kurs wir mit dem Konferenzsystem ZOOM durchgeführt.

O-241125 | →● Online
26x, 7.9. – 16.12., Di, 12 – 12:30 Uhr, Do, 12 – 12:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Verena Djurevci

O-241126 | →● Online
26x, 7.9. – 16.12., Di, 12:30 – 13 Uhr, Do, 12:30 – 13 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Verena Djurevci

O-241127 | →● Online
26x, 7.9. – 16.12., Di, 13 – 13:30 Uhr, Do, 13 – 13:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Verena Djurevci

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie jede Woche Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Somit wird die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke erhalten und verbessert und erzeugt eine gesündere Körperhaltung, sowie verbessertes Körpergefühl.
Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
K-241130 | VHS Kalk | 12x, 6.9. – 13.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Jess Opitz**

M-241130 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Jess Opitz**

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-241131 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Di, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

A-241131 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Jessica Joanna Peprah**

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-241132 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 17:15 – 18:15 Uhr | 17.33 UStd | 70 €

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.
L-241135 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17:35 – 18:35 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

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-241140 | VHS-Studienhaus
27.11., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die "Spiraldynamik – Neue Fußschule" vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.
A-241143 | VHS-Studienhaus
10.10., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

A-241144 | VHS-Studienhaus
5.12., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

Fitte Füße

Füße gut – alles gut
Sie tragen uns durch unser Leben. Sie gehen mit uns durch dicke und dünne Schuhe. Sie werden mit uns älter, verändern sich mit uns. Die meiste Zeit versteckt in Strümpfen und Schuhen, kennen wir unsere „tragenden Teile“ oft nur oberflächlich. Spätestens wenn Fußschmerzen entstehen, wird es Zeit sich diese oft vernachlässigten Körperteile einmal genauer anzuschauen: Wie sind unsere Füße aufgebaut? Wie funktionieren sie eigentlich? Und was brauchen sie, damit wir leichtfüßig und ausdauernd gehen können? Auf der Basis der aktuellen Erkenntnisse aus der Physiotherapie, der Faszienforschung und der Neurologie erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das nicht nur Ihre Füße stärken kann. Die gesamte Statik Ihres Körpers basiert auf gesunden Füßen. Starke Füße ermöglichen den Weg zu einem entspannten Rücken, stabilen Knien und beweglichen Hüftgelenken. Bitte bringen Sie einen kleinen Ball (Flummi, Golfball, kleiner Faszienball), einen Tennisball und ein Handtuch mit. Ideale Kleidung ist Sportbekleidung, bei der die Hose hochgekrempelt werden kann oder eine kurze Hose. Geübt wird natürlich barfuß.
A-241147 | VHS-Studienhaus
25.9., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.
L-241150 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 11 – 12 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Körper und Geist

Finde in einem Mix aus Yoga, Fitness und Entspannung die Mitte in dir selbst. Finde den perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag oder anstrengenden Workout. In diesem Kurs sorgen wir mit Yoga Elementen, kurzen kraftvollen Sequenzen, intensiven Dehneinheiten und abwechslungsreichen Entspannungsübungen für eine verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. Genau die richtige Mischung, um die Steifheit aus dem Körper zu vertreiben, Stress abzubauen und gelöst mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

M-241151 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19:15 – 20 Uhr |
13 UStd | 53 € | **Jess Opitz**

Das Ich in Bewegung erleben mit Körper und Geist

Mit Psychomotorik körperlichen und emotionalen Einschränkungen vorbeugen

Der Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Empfindung und Entwicklung ist akzeptierte Grundlage der meisten Bewegungsangebote. Dieser Kurs konzentriert sich ganz besonders auf diese Wechselbeziehung zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen. Dabei bedient sie sich der Methoden der Psychomotorik. Durch gezielte spielerische und tänzerische Bewegungsangebote werden die Eigenwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, gezielt gefördert. Die Konzentrationsfähigkeit wird ebenso gestärkt wie die emotionale Stabilität. Koordination, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden „ganz nebenbei" erhalten oder auch ausgebaut. Psychomotorik und Motopädie werden oft therapeutisch eingesetzt. In diesem Kurs lernen Sie die präventive Wirkung dieser Bewegungsformen kennen und bringen sich in Balance.

L-241151 | VHS Lindenthal
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

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.

K-241160 | VHS Kalk | 13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd | 105 € |
Regina Flug-Jockenhöfer

A-241160 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9. – 16.12., Do, 20:30 – 21:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Jessica Joanna Peprah**

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe 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 Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Gewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training unsere Faszien stärken und beweglicher machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben deren Bedeutung für Ihren Körper. Sie lernen einfache Übungen für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk.

A-241161 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Fitnessgymnastik

Abwechslungsreiche, Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und Kleingeräte.

R-241170 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Ruth Pogoda**

Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen

R-241171 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

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! Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

A-241175 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Di, 17 – 18 Uhr | 16 UStd |
65 € | **Roseta Heyn**

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

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.

N-241200 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Do, 20:30 – 21:45 Uhr |
21.67 UStd | 87 € | **Carola Muth**

L-241201 | VHS Lindenthal
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

N-241210 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:30–20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, für ein gezieltes Ganzkörpertraining.
L-241215 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend
Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
N-241220 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

N-241221 | VHS Nippes
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Carola Muth**

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-241230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Armin Jens Hellmich**

Tabata

Fit im Sekundentakt
Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (H.I.I.T.), welches sich durch sehr intensive, kurze Bewegungsintervalle und schnelle Trainingserfolge auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit unterschiedlichen Übungen. Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine hohe Fettverbrennung erreicht. Jeweils 8 Intervalle a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Highlight einer Tabata-Einheit ist jedoch das Gefühl nach der finalen Runde: Komplett ausgepowert werden Endorphine ausgeschüttet und jeder Trainierende kann stolz auf das Geleistete zurückblicken und mit einem guten Gefühl den Feierabend beenden. Vorkenntnisse im Krafttraining empfohlen.
K-241235 | VHS Kalk | 12x, 6.9.–13.12., Mo, 19–20 Uhr | 16 UStd | 65 € |
Jess Opitz

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst) -Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.
A-241237 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:30–21 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Marit Schönfeld**

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Bei motivierender Musik werden Koordination, Kondition und Kraft trainiert. Das schweißtreibende Ganzkörpertraining beginnt ruhig, dann folgen dynamische Ausdauer- und funktionelle Kraftübungen. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden). Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand
A-241250 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21 Uhr |
17.33 UStd | 67 € | **Roseta Heyn**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.
N-241260 | VHS Nippes
11x, 15.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Altera Piccolo**

N-241261 | VHS Nippes
11x, 15.9.–8.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Altera Piccolo**

Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-241300 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 10–11 Uhr |
16 UStd | 65 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:35–20:35 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

N-241302 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19–20 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Sibylle Schumacher**

L-241302 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 16:35–17:35 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17:20–18:20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
N-241310 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Sibylle Schumacher**

M-241310 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Danah Janet Finke**

M-241311 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Danah Janet Finke**

L-241313 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 16–17 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

A-241313 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Renate Landwehr**

N-241314 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr |
16 UStd | 65 €

A-241314 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 15–16 Uhr |
17.33 UStd | 70 €

L-241314 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 16:20–17:20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241316 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 9:30–10:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241317 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 10:30–11:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241319 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 16–17 Uhr |
16 UStd | 65 €

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!
L-241330 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

M-241330 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19–20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Danah Janet Finke**

N-241331 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18 Uhr |
16 UStd | 65 €

L-241332 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 10–11 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

Pilates online für Early Birds

Fit in den Tag!
Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates Einheit – bequem von zuhause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: Eine Matte, sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Zudem benötigen Sie einen PC, Laptop, Tablet mit Webcam und Mikrofon oder zumindest ein Smartphone, eine stabile Internetverbindung sowie einen Browser (Firefox oder Chrome) in der aktuellen Version.
O-241333 | →● Online
13x, 10.9.–17.12., Fr, 8–8:45 Uhr |
13 UStd | 53 € | **Claudia Cristina Schmitz**

O-241334 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 8–9 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

O-241335 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 8–9 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.
L-241340 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 11–12 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241341 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:35–19:35 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

P-241342 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

In diesem sanften Training liegt der Focus auf der Verbesserung unserer Gelenkbeweglichkeit, besonders der Hüften und auf der Stärkung unserer tiefen und stabilisierenden Muskelgruppen, besonders die unserer Körpermitte, dem sog. Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings. Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrichtung und reduzieren fasziale Schmerzen.
N-241343 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 11:30–12:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Dorothea Passon**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

N-241344 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 10:30–11:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Dorothea Passon**

Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.
P-241350 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Renate Landwehr**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241360 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 19–20:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Danah Janet Finke**

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-241360 | VHS Nippes
13x, 7.9.–14.12., Di, 10–11:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Cloe Eunjung Ji**

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-241370 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:20–19:20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

Bewegung an der frischen Luft tut gut – es geht auch ganz ohne Dach über dem Kopf! Gerade der Wechsel zwischen Heiß und Kalt, Trockenheit und Regen bringt Teilnehmende an Bewegungskurse nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

Outdoor Fitness Basic im Blücherpark

Bewegung an der frischen Luft ist mehr denn je angesagt – gerade für "(Wieder-) Einsteiger*innen", die das Training im Freien unter professioneller Anleitung für sich entdecken möchten. Bewegungskurse unter freiem Himmel bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neuer Reize für Geist und Seele.
Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. In diesem "Basis-Training" werden die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern, aber auch auf Mobilisierungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen Wert gelegt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, Starkregen, starker Sturm, statt.
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch, eigene Outdoor-Fitnessmatte.
N-241400 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen | 15x, 8.9.–15.12., Mi, 16:30–17:30 Uhr | 281 € |
Lydia Ohles

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger*innen

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause noch mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freien Himmel zu jeder Jahreszeit können unsere Parks mit ihren Möglichkeiten vielfältig für unterschiedlichste Trainingsformen genutzt werden und bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neue Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. Insbesondere werden im Training die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern. Die Gruppe hat sich über die regelmäßigen Teilnahme zum Level „Fortgeschrittene Anfänger*innen“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch.
N-241401 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen | 15x, 8.9.–15.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 281 € |
Sven Jacobsen, Lydia Ohles

Outdoor-Fitness im Stadtwald

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.
L-241402 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 13x, 8.9.–1.12., Mi, 19–20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne | 13x, 9.9.–2.12., Do, 17–18 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Kathleen Brendel

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 13x, 8.9.–1.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Kathleen Brendel

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 mitbringen.
L-241410 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 13x, 8.9.–1.12., Mi, 17:30–19 Uhr | 26 UStd | 105 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 18.9., 19.9., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Michaela Nagel**

Ab ins Wasser! – Kurse im Schwimmbad

Das nasse Element bietet Vorteile, die nur hier zu finden sind: aufgrund des Auftriebs sind Bewegungen im Wasser in der Regel Gelenk schonender als an Land. Gleichzeitig bringt der Wasserwiderstand einen zusätzlichen Trainingseffekt. Schonend, aber anstrengend – das ist hier kein Widerspruch!

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-241500 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
15x, 7.9. – 14.12., Di, 17:45 – 18:30 Uhr |
15 UStd | Eintritt Schwimmbad: 51 €, zzgl. Entgelt: 61 €

A-241501 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
15x, 7.9. – 14.12., Di, 17 – 17:45 Uhr |
15 UStd | Eintritt Schwimmbad: 51 €, zzgl. Entgelt: 61 €

Aquajogging

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17 – 17:40 Uhr |
11.56 UStd | 47 €, zzgl.
Eintritt Schwimmbad: 20 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17:40 – 18:20 Uhr |
11.56 UStd | 47 €, zzgl.
Eintritt Schwimmbad: 20 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18:20 – 19 Uhr |
11.56 UStd | 47 €, zzgl.
Eintritt Schwimmbad: 20 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 65 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 68 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Aquafitness

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik sowie weitere Bewegungstechniken eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich sowohl für Personen mit Gelenkproblemen und ungeübte Schwimmerinnen und Schwimmer, als auch für fitnessorientierte Teilnehmer*innen. Die Übungen werden im tiefen Wasser durchgeführt.

R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 59 € | **Dimitrios Trigonidis**

R-241521 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 59 € | **Dimitrios Trigonidis**

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle steht – aber die ein oder andere Übung fällt einigen Teilnehmerinnen leichter, wenn sie unter sich bleiben können. Die folgenden Kurse sind daher weiblichen Teilnehmenden vorbehalten – die Kursleitung kann allerdings auch männlich sein.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Nur für Frauen: 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-242100 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 16 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 6.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Heide Eylert**

älter aktiv **A-24210** | VHS-Studienhaus
11x, 16.9. – 16.12.,
Do, 9:30 – 11 Uhr | 22 UStd | 89 € |
Hildegard Philipp

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-242110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
9x, 27.9. – 13.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Gabriele Deckelmann**

L-242111 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 65 €

Älter und aktiv
älter aktiv **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
9x, 27.9. – 13.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Gabriele Deckelmann**

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 9 – 10 Uhr | 16 UStd |
65 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
älter aktiv **A-242116** | VHS-Studienhaus
15x, 7.9. – 14.12., Di, 10 – 11 Uhr |
281 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
10x, 8.9. – 8.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
13.33 UStd | 54 € | **Liane Marx-Laukamm**

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.

N-242131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:30–20:30 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Verena Djurevci**

A-242133 | VHS-Studienhaus
15x, 7.9.–14.12., Di, 19–20 Uhr | 281 € | **Margarita Gkritzali**

Älter und aktiv

P-242134 | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19–20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Regine Rohlfs**

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-242150 | VHS Lindenthal
8x, 4.10.–13.12., Mo, 18–19 Uhr | 10.67 UStd | 43 € | **Britta Jakobi**

L-242151 | VHS Lindenthal
8x, 4.10.–13.12., Mo, 20:30–21:30 Uhr | 10.67 UStd | 43 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Coretraining

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und, Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können.

A-242154 | VHS-Studienhaus
9x, 6.10.–15.12., Mi, 19–20 Uhr | 12 UStd | 49 € | **Britta Jakobi**

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-242180 | VHS-Studienhaus
13.11., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

L-242201 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19–20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

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-242210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–19:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

L-242211 | VHS Lindenthal
8x, 4.10.–13.12., Mo, 19–20:30 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Britta Jakobi**

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-242212 | VHS Nippes | 19x, 7.9.–8.2., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

N-242213 | VHS Nippes | 13x, 7.9.–14.12., Di, 19:30–20:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

Nur für Frauen: Balance und BOP

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung gearbeitet und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbesserst sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung und Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

K-242215 | VHS Kalk | 12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Jess Opitz**

M-242216 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Jess Opitz**

Nur für Frauen: After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

Eine Stunde Schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

A-242220 | VHS-Studienhaus
15x, 7.9.–14.12., Di, 18–19 Uhr | 281 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Tabata

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, aber auch zugleich Ihre koordinativen Fähigkeiten werden in diesem Kurs verbessert. Dabei spielt es keine Rolle ob Sie Anfängerin oder bereits fortgeschritten sind: Sie bestimmen bei jeder Übung ihr Trainingstempo. Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-Up mit anschließenden Tabata Übungen und endet mit einem gemeinsamen Ausdehnen.

A-242230 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Damian Marzetz**

Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

A-242300 | VHS-Studienhaus
9x, 6.10. – 15.12., Mi, 17 – 18 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Britta Jakobi**

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.

A-242310 | VHS-Studienhaus
9x, 6.10. – 15.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Britta Jakobi**

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-242390 | VHS Nippes | 6x,
7.9. – 26.10., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
8 UStd | 33 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242390 | VHS-Studienhaus
6x, 7.9. – 26.10., Di, 14 – 15 Uhr |
8 UStd | 33 €

A-242391 | VHS-Studienhaus
7x, 2.11. – 14.12., Di, 14 – 15 Uhr |
9.33 UStd | 38 €

N-242392 | VHS Nippes | 7x,
2.11. – 14.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
9.33 UStd | 38 € | **Cloe Eunjung Ji**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

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-243100 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12.,
Mo, 18:15 – 19:15 Uhr | 16 UStd | 65 € |
Andreas Kutz

Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

Fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität ist körperliche und damit auch oft einhergehende geistige Fitness. Ausdrücklich sind auch ältere Teilnehmende in unseren Kursen "Für alle" sehr willkommen und oft zeigt sich auch, dass Alter kein Maßstab für Fitness ist. Wer sich aber ohne "junge Hüpfer" einfach wohler fühlt, der ist hier richtig.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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-244100 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 14 – 15 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 15 – 16 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

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-244109 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 13 – 14 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

K-244110 | VHS Kalk | 13x,
7.9. – 14.12., Di, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
15x, 7.9. – 14.12., Di, 11 – 12 Uhr |
281 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

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-244113 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

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-244115 | VHS Nippes | 12x,
7.9. – 7.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Julia Adam**

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-244130 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 1.12., Mi, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Stefan Gumbold**

Älter und aktiv: "fit für 100"

Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert 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 Senior*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
26x, 8.9. – 17.12.,
Mi, 9:55 – 10:55 Uhr, Fr, 9:55 – 10:55 Uhr |
34.67 UStd | 140 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
26x, 8.9. – 17.12.,
Mi, 10:55 – 11:55 Uhr, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr |
34.67 UStd | 140 € | **Anke Geylenberg**

Kunst | Kultur | Kreativität

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569289
persönlich: VHS Studienhaus am Neumarkt, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 9)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

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

B. Jäger
Tel. (0221) 221-27083
Tanz, Dozent*innen-fortbildungen

P. Hamacher
Tel. (0221) 221-93754
Malen und Zeichnen, Textiles Gestalten. Keramik, Holz, Metall, Schmuck, Kunstgeschichte, talentCAMPus, Theater, Literatur, Schreibwerkstätten

J. Zitza
Tel. (0221) 221-93579
Musik

K. Schneider
Kund*innenservice, Onlineverwaltung der Veranstaltungen in der Kulturellen Bildung, LESEMENTOR Köln
Tel. (0221) 221-93578

G. Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Fotografie

Ohne Abbildung
I. Schäfer
Tel. (0221) 221-31707
Kund*innenservice

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

D. Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, LESEMENTOR Köln linksrheinisch

M. Berg
Tel. (0221) 221-93576
Malen und Zeichnen, Textiles Gestalten, Keramik, Holz, Metall,Schmuck, Kunstgeschichte, talentCAMPus

T. Boxberger
Tel. (0221) 221-22616
Fotografie

I. Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Tanz, Theater, Literatur, Schreibwerkstätten, Dozent*innenfortbildungen

T. Franzen
Tel. (0221) 221-29746
Musik

H. Keßeler
Tel. (0221) 221-27228
Musik

A. Schattenhofer
Tel. (0221) 221-99884
Kulturelle Bildung im Stadtbezirk Mülheim, LESEMENTOR Köln rechtsrheinisch

M. Eggers
Tel. (0221) 221-97002
Kulturelle Bildung im Stadtbezirk Porz

Kunst | Kultur | Kreativität

Qualifizierungsangebote und Projekte 104

Besondere Veranstaltungen 105

Führungen und Exkursionen 107

Kunst- und Kulturgeschichte 108

Kultur mobil 109

Malen und Zeichnen 111

Keramik – Arbeiten mit Ton 120

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik 122

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier 123

Textiles Gestalten 124

Fotografie 126

Musik 131

Tanz 141

Theater / Stimme 144

Literatur / Schreibwerkstätten 147

Qualifikation der Dozent*innen

Die im Bereich „Kunst – Kultur – Kreativität“ tätigen Dozent*innen 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*innen.

Qualifizierungs-angebote 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., dem Amt für Weiterbildung/ Volkshochschule, der SK Stiftung Kultur und des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln.
Die Ehrenamtlichen treffen einmal wöchentlich ein Kind oder einen Jugendlichen in der Schule, um ihn beim Lesen zu unterstützen und Freude am Lernen zu vermitteln. Zielgruppe sind 8- bis 16-jährige mit und ohne Migrationshintergrund. Es geht um gemeinsame Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Mentor*innen lernen die Kinder und Jugendlichen ein Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, ihre Vorstellungskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Die Initiative besteht seit 2010: 620 aktive Lesementor*innen begleiten 720 Kinder und Jugendliche und treffen sich an 118 Kölner Schulen aller Schulformen in allen Stadtbezirken. Die Volkshochschule Köln unterstützt die Initiative mit regelmäßigen Qualifizierungen und begleitet die Ehrenamtlichen mit Vorträgen zu aktuellen Themen, inhaltlichen Vertiefungen und kollegialen Beratungen. Die Volkshochschule ist dem Aufruf des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft gefolgt, die Krise als Chance zu nutzen mit Innovationen in der Weiterbildung. Konkret geht es in dem Projekt darum, die LESEMENTOR *innen und die Lesekinder bestmöglich zu unterstützen in und mit neuen digitalen Lernwelten. Ab August diesen Jahres starten ganz neue Seminare unter anderem zu Digitalen Lernwelten, Lern-Apps und Persönlicher Nähe im Digitalen, Interkulturelles Lernen digital und Digital Storytelling. Weitere Informationen finden Sie unter www.lesementorköln.de.

"Denn wer lesen kann, ist stärker...!" LESEMENTOR Köln
Qualifizierung zu Lesementor*innen
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 Mentor*innen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.
L-300014 | VHS Lindenthal
7.9., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Claudia Bleier

L-300016 | →● Online
9.10., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Claudia Bleier

Qualifizierung zu Lesementor*innen
M-300016 | VHS Mülheim
27.10., Mi, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen

P-300017 | VHS Porz | 30.11., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Claudia Bleier

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an der Schulform Haupt-, Real-, Förderschulen und Berufskolleg – eintägig
Qualifizierung zu Lesementor*innen – Chancenpatenschaften – LESEMENTOR Köln
Besonders Kinder und Jugendliche dieser Schulformen haben häufiger im schriftsprachlichen Gebrauch wie dem Lesen, Leseverstehen und Schreiben von Texten zu geringe Kompetenzen. Wir unterstützen Sie intensiv bei der Vorbereitung für Ihr Engagement an diesen Schulformen. 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 andere Mentor*innen kennen und tauschen sich aus.
M-300023 | VHS Mülheim
24.8., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Claudia Bleier

A-300027 | VHS-Studienhaus
13.11., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Walburga Riepen

Besonders Kinder und Jugendliche dieser Schulformen haben häufiger im schriftsprachlichen Gebrauch wie dem Lesen, Leseverstehen und Schreiben von Texten zu geringe Kompetenzen. Wir unterstützen Sie intensiv bei der Vorbereitung für Ihr Engagement an diesen Schulformen. 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 andere Mentor*innen kennen und tauschen sich aus.
M-300028 | VHS Mülheim
7.12., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement, Claudia Bleier

Inhaltliche Vertiefung zum Thema "Digitale Lernwelten"
"Denn wer lesen kann, ist stärker...!" LESEMENTOR Köln
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 " Digitale Lernwelten". Wie soll ich mich online mit meinem Lesekind treffen? Welche Hürden und Barrieren gibt es für das digitale Zusammentreffen? Eine digitale Mentor*innenstunde stellt viele vor ganz neue und besondere Herausforderungen. Um sich auch in diesem ungewohnten Umfeld mit Sicherheit bewegen zu können, möchten wir Ihnen die Grundlagen der Medienkompetenz und die Chancen digitaler Leseförderung näher bringen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie und Ihr Lesekind voneinander den Umgang mit der Digitalität lernen können.
O-300030 | →● Online
18.8., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Inhaltliche Vertiefung zum Thema: Faktoren des Leseverstehen
Zunächst stellt Dr. Heinz 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-300031 | VHS Lindenthal
1.9., Mi, 14 – 16:15 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Heinz Gierlich

Inhaltliche Vertiefung zum Thema "Lern-Apps und Lern-Spiele"
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 "Lern-Apps und Lern-Spiele". Im Internet finden sich zahllose Angebote für digitale Lern-Apps und Lern-Spiele. Doch ohne Orientierung kann es schwer sein, sich für das richtige Werkzeug zu entscheiden. Wir möchten Ihnen in dieser Qualifikation Anregungen zu guten digitalen Lernmethoden, -spielen und -apps vorstellen, die Ihre Mentor*innenstunde bereichern können. Wie in jeder Fortbildungsveranstaltung können Sie auch hier andere Mentor*innen kennen lernen und sich gemeinsam über Ihre praktischen Erfahrungen austauschen.
O-300032 | →● Online
15.9., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Inhaltliche Vertiefung zum Thema "Persönliche Nähe im Digitalen"
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 "Persönliche Nähe im Digitalen". Nach über einem Jahr Pandemie merken wir fast alle, dass bei Treffen über den Computer etwas fehlt. Die Begegnung über den Bildschirm kann die emotionale Nähe und Zuwendung eines echten Treffens meist nicht ersetzen. Wir möchten Ihnen daher gerne einige praktische Tipps und Techniken an die Hand geben, mit denen Sie in Ihrer digitalen Mentorenstunde die so wichtige persönliche Bindung und Nähe zu den Kindern und Jugendlichen leichter herstellen können und worauf Sie dabei achten müssen.
O-300033 | →● Online
6.10., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Inhaltliche Vertiefung zum Thema "Interkulturelles Lernen digital"
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 "Interkulturelles Lernen digital". Interkulturelles Lernen ist ein wichtiger Schritt hin zu einer offenen Gesellschaft. Es geht vor allem darum, dass ein voneinander lernen immer auch ein miteinander lernen ist. So können wir interkulturelle und intergenerationale Begegnungsräume schaffen, die für eine tolerante Gesellschaft so wichtig sind. Doch diese Begegnungen erfordern auch besondere Kompetenzen, um gleichberechtigte Kommunikation auf Augenhöhe möglich zu machen, vor allem im digitalen Raum. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.
O-300034 | →● Online
10.11., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Inhaltliche Vertiefung zum Thema "Digital Storytelling
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 " Digital Storytelling". Geschichten machen uns stark und geben uns Mut. Vor allem, wenn wir sie selbst erzählen. Mit dem Smartphone haben wir alle einen kleinen Computer in der Hosentasche mit dem wir tagtäglich Fotos machen, Videos drehen und Texte schreiben – also eigentlich schon kleine Geschichten erzählen. In dieser Qualifikation wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie Digital Storytelling bewusst nutzen können, um gemeinsam mit Ihrem Lesekind persönliche und spannende Geschichten zu erzählen und Ihre Medienkompetenz zu stärken.
O-300035 | →● Online
8.12., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Besondere Veranstaltungen

Events

Goethe-Gesellschaft zu Gast im FORUM Volkshochschule

Bereits seit mehreren Jahren hat sich das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt als zentraler Veranstaltungsort für die renommierte Kölner Goethe-Gesellschaft etabliert. In der Regel finden die monatlichen Vorträge hier statt. Das aktuelle Programm und weiterführende Informationen zur Goethe-Gesellschaft finden Sie im Internet unter: www.goethegesellschaft-koeln.de und auf vhs.koeln.

Mein Herz hat heut Premiere! – Eine Goethe-Revue mit UFA-Schlagern
Flirt, Liebe, Verzweiflung, Hoffnung, Glücklichsein und Abschied. Goethe und seine Frauen kannten diese Farben einer lebendigen Beziehung nur zu gut. Eva Maria Ortmann und Matthias Bega ist das Anlass genug, in einer vergnüglichen Goethe-Revue UFA-Schlager auf Goethes Leben und Frauen treffen zu lassen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen! In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301112 | FORUM Volkshochschule
28.8., Sa, 20 – 22 Uhr | Eintritt frei

Briten in Pumpernickel. Das Weimar-Kapitel in Thackerays Roman Vanity Fair
Referent: Dr. Markus Schwering
In Thackerays Gesellschaftsroman "Vanity Fair" (1848) gibt es ein ausgedehntes Kapitel über den Aufenthalt einer Londoner Reisegesellschaft in der kleinen deutschen Residenzstadt Pumpernickel – für die erkennbar das großherzogliche Weimar des Jahres 1830 Modell stand. Thackeray kannte Weimar selbst von einer frü-

hen Deutschlandreise her, in deren Verlauf er auch Goethe begegnete. Pumpernickel aber ist nicht Weimar: Reale Erfahrungen unterliegen hier einer literarischen Transformation, die sie kompatibel macht mit der satirischen Basiskonzeption des Romans. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301114 | FORUM Volkshochschule
22.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei

Der 'Abschluß von Jahrtausenden' – Karl Jaspers als Leser und Kritiker Goethes

Referent: Prof. Dr. Dieter Lamping
Karl Jaspers, der meistgelesene deutsche Philosoph der Nachkriegszeit, erhielt 1947 den Goethepreis der Stadt Frankfurt/Main. Seine Rede zur Verleihung des Preises löste einen Skandal aus, weil er die Frage stellte, wieweit Goethe noch ‚unser' Zeitgenosse und inwieweit er schon historisch geworden sei. Bei der weiteren Beschäftigung mit der Frage legte Jaspers den Akzent auf die unwiederholbare ‚Menschlichkeit Goethes'. Der Vortrag folgt im Wesentlichen diesen differenzierten, ebenso klaren wie konkreten Erörterungen des Philosophen. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301116 | FORUM Volkshochschule
17.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei

Schubert vertont Goethe. Musik und Lyrik in seinen Goethe-Liedern

Referentin: Prof. Dr. Petra Kindhäuser
Schubert hat besonders in seinen Anfängen Gedichte von Goethe vertont. „Erlkönig" und „Gretchen am Spinnrade" gehören zu den bekanntesten und beliebtesten Kompositionen Schuberts überhaupt. Auch „Der König in Thule" ist gewiss noch vielen bekannt. Aber wer kennt schon „Jägers Abendlied (Im Felde schleich ich)" oder „An Schwager Kronos (Spute dich, Kronos!)"? Hat etwas Bestimmtes Schubert zu Goethes Gedichten hingezogen? Wie hat er ausgewählt? Und vor allem: Wie hat er vertont, und was hat er vertont? In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301118 | FORUM Volkshochschule
8.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr | Eintritt frei

Konzerte

Klezmermusik-die Sprache unserer Gefühle

Kooperation VHS Köln und dem Humboldt-Gymnasium Köln
Die Klezmermusik verlangt jedem*r Musiker*in ab, die gesamte Bandbreite der menschlichen Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Die Schüler*innen des Musikzweigs des Humboldt-Gymnasiums lernen in diesem Workshop die verschiedenen Welten der Klezmermusik kennen. Gemeinsam werden Arrangements erarbeitet und einstudiert, mit dem Ziel die eigenen Emotionen von tiefster Trauer bis hin zu höchster Ekstase auf das Instrument zu übertragen. Geleitet wird der Workshop von Julian Hilgert, ehemaligem Schüler des Humboldt-Gymnasiums, der sich seit vielen Jahren der Klezmermusik verschrieben hat und seinem Kollegen Simon Boos, die bereits mit verschiedenen Ensembles Konzert-und Begegnungsreisen nach Israel unternommen haben. Die Ergebnisse des Workshops werden am 16. November 2021 in den Räumlichkeiten des Humboldt-Gymnasiums präsentiert. Das Angebot gilt nur für Schüler*innen des Humboldt-Gymnasiums.
A-301201 | FORUM Volkshochschule
8.9., Mi, 9 – 13:30 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **B** | **Julian Hilgert, Simon Boos**

beflügelt: Der Bösendorfer – zu 1700 Jahren jüdischem Leben in Köln

Hochschule für Musik 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. Auch dieses Mal freuen wir uns über die Interpretation von Werken jüdischer Komponist*innen.
A-301202 | FORUM Volkshochschule
30.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei.

Liebste Fenchel! Ein Literaturkonzert zu Fanny Hensel-Mendelssohn nach dem Roman von Peter Härtling

Spenden für den guten Zweck gehen an das Jugendzentrum „Jachad"
"Liebste Fenchel" nannte der kleine Bruder, Felix Mendelssohn, liebevoll und humorvoll seine hochbegabte musikalische Schwester Fanny. Sie komponierte, war Pianistin, sang bei der Aufführung der Matthäus-Passion mit, an der Felix großen Anteil hatte, war Mutter und Ehefrau eines bekannten Kunstmalers. Ihr Werk wurde erst spät gewürdigt. Der Schriftsteller Peter Härtling hat eine kenntnisreiche Romanbiographie verfasst, nach Briefen und Tagebuchblättern. Es liest die Schauspielerin Sibylle Bertsch, die auch die Dramaturgie und Idee des Literaturkonzerts entwickelt hat. Der Konzertpianist Cosmin Boeru, Dozent an der Musikhochschule Köln, spielt Musik von Fanny und Felix Mendelssohn und Musik derer, die den Geschwistern als Vorbild zur Seite gestellt waren, Bach und Mozart.
A-301203 | FORUM Volkshochschule
12.12., So, 16 – 18 Uhr | 2.33 UStd | Eintritt frei | **WE** | **Sibylle Bertsch**

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 jede Musikerin und jeder Musiker 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 kommende Semester wird rechtzeitig digital im Katalog der VHS bekannt gegeben. Lassen Sie sich überraschen!

A-301204 | FORUM Volkshochschule
14.11., So, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei | * |
Rebekka Deborah Zastrow

Ausstellungen

Pride, Pain & Pose

Ausstellung vom 27. August bis 8. Oktober 2021
Wir sind hier! 16 Lesben, Schwule, Trans*, Queers und Non-Binarys aus 13 verschiedenen Herkunftsländern zeigen sich in großformatigen Bildcollagen der Schwarzen Fotografin Nora Hase und in eigenen Texten. Eine Ausstellung über Aufbrüche, großen Mut, Diskriminierungen, Aufbegehren, Individualität und den Kampf für Respekt und das Recht auf einen Platz mitten in der Gesellschaft. Ein Projekt des Offenen Treffs baraka – a place for international queers im rubicon e.V. und ADB rubicon, gemeinsam ausgestellt mit der Volkshochschule Köln. Förderer: Fonds Soziokultur, Kulturamt der Stadt Köln, Hannchen Mehrzweck Stiftung
A-111005 | VHS-Studienhaus
Fr, 27.8.21 – Fr, 8.10.21, 09:00 – 18:30 Uhr | 544.67 UStd | Eintritt frei

Ausstellung: "Faszination Architektur"

Eröffnung der Jahresausstellung vom ARFO Fototeam Köln
„Faszination Architektur" – ein durchaus interessantes und vielseitiges Thema. Was ist darunter zu verstehen? Viele Häuser,

Gebäude, Bauwerke usw. sind oft einzigartig – es sind Unikate – Kunstwerke – welche den Reiz einer Architektur ausmachen können. Alles was einzigartig aussieht, ob im Detail oder im Ganzen, kann faszinieren. Dabei ist es egal ob es sich um moderne Architektur, um alte Bahnhofsgebäude, um sakrale Bauten oder gar um die Pyramiden handelt. Lassen Sie sich von diesen Architektur-Bildern faszinieren. ARFO-Fototeam Köln Der Verein schaut inzwischen auf 67 Jahre Vereinsgeschichte zurück. Wenn auch schon an Jahren gealtert, so ist er doch jung geblieben. Im Laufe seiner Geschichte entwickelte sich aus dem ehemaligen Betriebsclub eine Gemeinschaft, die allen Fotobegeisterten offen steht. Der Verein widmet sich der fotografischen Breitenarbeit. Bei monatlichen Treffen besprechen und diskutieren wir unsere Bilder. Auch gemeinsame Fototreffs, Workshops sowie Fotoausstellungen gehören zu den Aktivitäten.
Ausstellungseröffnung: Fr, 17.9.2021, 19 Uhr
Ausstellungsdauer: 17.9. – 17.12.2021
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9–21:30 Uhr,
an Wochenenden nach Rücksprache
Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.
L-301303 | VHS Lindenthal
17.9., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Guhlke

New York – Rio- Tokio – Reiseskizzen
Ausstellung im EG
Bezirksrathaus Lindenthal
Die Teilnehmer*innen der virtuellen Reiseskizzenkurse unter der Leitung von Anne Peppersack haben sich Virus-wetter-und zeitzonenunabhängig in Sehnsuchtsorte vom Küchentisch aus gezoomt und ihre Lieblingsmotive wie an der Gracht von Amsterdam, in den Hochhausschluchten Manhattans, auf einer Safari bei Kapstadt, lebhaft in Szene gesetzt. Die so entstandenen Skizzen erzeugen Reise- und Zeichenfieber und sind im Herbst in der Volkshochschule Lindenthal und im Frühjahr im Studienhaus am Neumarkt zu sehen.
Ausstellung im EG Bezirksrathaus Lindenthal, 26.10. – 31.11.2021
Vernissage: 28.Oktober 17:00 Uhr
L-301309 | VHS Lindenthal
28.10., Do, 17 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Anne Peppersack**

Ausstellung "rot – gelb – grün – blau"
Eröffnung der Jahresausstellung
Fotoclub City Treff Köln e. V.
Vier Farben sind das Thema einer Projektgruppe des Fotoclub City Treff. RGGB, rot, gelb, grün und blau. Jeweils eine der vier Farben bestimmt den Inhalt und die Aussage der einzelnen Fotografien der Gruppe. Zu den vier Themen gesellt sich eine weitere Kategorie. Dies sind Bilder, die mehrere Farben zum Thema haben. Acht Fotograf*innen haben sich mit den Farben auseinander gesetzt. Und ihre farbigen Bildwerke geschaffen.
Ausstellungseröffnung:
Freitag, 29.10., 19 Uhr
Ausstellungsdauer: 29.10.–17.12.
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 9–21:30 Uhr,
an Wochenenden nach Rücksprache
Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.
A-301310 | VHS-Studienhaus
29.10., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Klaus W. Kuck

Führungen und Exkursionen

Glauben in Köln

Führung durch die Synagoge in der Roonstraße
Einblicke in die Religion und Geschichte des Judentums in Köln und Umgebung
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-122002 | →● Eingangsportal zur Synagoge, Roonstr. 50, 50674 Köln
1 Nachmittag, 19.9. | So, 15–16:30 Uhr |
Entgelt: 9 €, Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-122003 | →● Eingangsportal zur Synagoge, Roonstr. 50, 50674 Köln
1 Nachmittag, 30.9. | Do, 14–15:30 Uhr
Entgelt: 9 €, Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-122004 | →● Eingangsportal zur Synagoge, Roonstr. 50, 50674 Köln
1 Mittag, 31.10. | So, 12–13:30 Uhr |
Entgelt: 9 €, Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz

Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln

Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-122005 | →● Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg/Alter Mühlenweg, 50679 Köln
1 Tag, 10.10. | So, 13–14:30 Uhr |
Entgelt: 9 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-122006 | →● Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg/Alter Mühlenweg, 50679 Köln
1 Mittag, 17.10. | So, 12–13:30 Uhr |
Entgelt: 9 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Quer durch Kölner Veedel

Historische Führung „Verfolgung, Zwangsarbeit und Widerstand – Kalk im Nationalsozialismus“

Exkursion mit Dr. Fritz Bilz anlässlich des Jubiläumsjahres 1700 Jahre jüdisches Leben in Köln

Der Arbeitervorort Kalk war lange resistent gegen die Naziideologie. Dies zeigte sich auch an den niedrigen Wahlergebnissen für die Nazipartei. Hier waren die beiden Arbeiterparteien KPD und SPD stark. Sie hatten zumeist die absolute Mehrheit.
Der Terror der Nazis war jedoch zu mächtig, die Repressionen zu stark. Trotzdem gab es Widerstand und unangepasstes Verhalten in Kalk, bei Arbeiter*innen und Jugendlichen. Die Edelweißpiratengruppe traf sich im Humboldtpark oder an der Kalker Kapelle. Auch der widerborstige Karnevalist Kalk Küpper kam aus Kalk.
Während die Arbeiter*innen eher ablehnend der NS-Ideologie gegenüberstanden, hatten die Unternehmer*innen schnell ihren Frieden mit den neuen Machthaber*innen gemacht. Es zahlte sich für sie aus. Mit Hilfe von Zwangsarbeiter*innen konnten sie ihren Profit immens steigern.
Die Repressionen der Nazis machten sich insbesondere bei den Sinti und Roma sowie bei den Juden und Jüdinnen bemerkbar. Viele wurden ermordet. Mehrere Stationen erinnern an diese verfolgten Menschen.
In Kooperation mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

A-120098 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
4.9., Sa, 14 – 16 Uhr | 9 € | **Fritz Bilz**

Kunst- und Kulturgeschichte

Seminare

Adolph Menzels Kunst und Wirklichkeiten – Die Gemälde der Neuen Pinakothek „Wohnzimmer mit der Schwester des Künstlers“ und „Prozession in Hofgastein“ – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming, live aus der Pinakothek in München

Adolph Menzel gilt als der herausragende Vertreter des deutschen Realismus im 19. Jahrhundert. Unermüdlich zeichnend beobachtete er gleichsam als Chronist einer „vie moderne en Allemagne“ Menschliches und Allzumenschliches. 1996/97 verortete ihn die große Berliner Retrospektive daher auch im „Labyrinth der Wirklichkeit“. Aber warum fotografierte der Künstler eigentlich nicht? Menzel, der die lithographische Anstalt des Vaters nach dessen Tod 1832 weiterführte, erwarb zudem 1864 das Photographische Kunst- und Verlagsinstitut Gustav Schauer für seinen Bruder. Nach dessen Tod ein Jahr später unterstützte er auch hier seine Schwägerin in der Fortführung der Geschäfte. Menzel war also bestens mit den vervielfältigenden und abbildenden Medien der Zeit vertraut, die seinen ökonomischen Erfolg sicherten und zugleich seinen Blick auf die Dinge des Lebens prägten. Dennoch hielt er persönlich an Malerei und Graphik fest. Suchte er vielleicht doch nach symbolischen Ausdrucksmöglichkeiten, die über die bloße Abbildung der Wirklichkeit hinausgingen? Diesen Fragen geht der Vortrag live aus der Neuen Pinakothek mit überraschenden und spannenden Einsichten in die Gemälde der Neuen Pinakothek nach.

O-311401 | →● Online
11.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Dr. Joachim Kaak**

Malerfürst und barocke Üppigkeit – Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten – Livestream – vhs.wissen live

Ambivalenz – mit diesem Begriff lässt sich wohl am besten die Haltung des Museumspublikums gegenüber Peter Paul Rubens fassen. Er gehört zu den bedeutendsten Künstler*innen aller Zeiten, zugleich wirken seine Bildwelten aus heutiger Sicht aus der Zeit gefallen: Die Dynamik, das Schönheitsideal, die Darstellung von Erotik und Gewalt – all das entspricht nicht mehr unbedingt den modernen Sehgewohnheiten und auch nicht dem gegenwärtig herrschenden Schönheitsempfinden. Wohl kaum ein Künstler*innen-Oeuvre löst so zuverlässig heftige und sich diametral gegenüberstehende Emotionen aus. Die Rubens-Sammlung in der Alten Pinakothek gehört zu den bedeutendsten weltweit, nur das Kunsthistorische Museum

Erleben Sie die ganze Vielfalt von Schloss Dyck

Barockes Wasserschloss | Englischer Landschaftsgarten
Mustergärten | Veranstaltungen | Ausstellungen | Spielplätze
Shops und Gastronomie

Stiftung Schloss Dyck

Schloss Dyck | 41363 Jüchen | Tel. 02182 - 8240 | www.stiftung-schloss-dyck.de

in Wien und der Prado in Madrid verfügen über vergleichbare Bestände. Der zentrale Rubens-Saal mit seinen weltbekannten Meisterwerken, schon seit der Eröffnung des Museums das Herzstück und Kern des Gebäudes, gehört zu den Höhepunkten jedes Besuchs in der Alten Pinakothek. Die monumentalen Formate lösen Überwältigung und Bewunderung, aber nicht immer Begeisterung aus. Warum ist das so? Dr. Mirjam Neumeister ist Oberkonservatorin und Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Alten Pinakothek.
O-311402 | →● Online
16.12., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Dr. Mirjam Neumeister**

Die Idee des christlichen Kirchenbaus. Von den Anfängen bis ins 20. Jahrhundert

Kirchenräume sind als Symbolräume errichtet worden. Es sind keine Museen, sondern Räume für die Feier des Gottesdienstes. Zu Beginn noch ohne Konstruktionsprinzipien, wird der Kirchenraum Symbol für die Institution Kirche. Über die Form der Basilika wird der Kirchenraum Himmelsstadt, Lichtraum, Festsaal und Tempel der Vernunft.
L-311421 | VHS Lindenthal
6x, 7.9. – 26.10., Di, 11:30 – 13 Uhr |
12 UStd | 42 € | **Annette Brüggemann**

KunstKrimis – ungelöste Fälle der Kunstgeschichte

In dieser Reihe zwischen Kunst und Forensik werden ausgewählte Arbeiten von alten Meistern gründlich untersucht. Alle Indizien (darunter Zitate von Zeitzeugen) können auf Wunsch zusammen mit dem Publikum ausgewertet werden. Am Kurstermin findet eine Kurzdarstellung aller Fakten durch die Moderatorin, ein ausgiebiger Austausch mit den Teilnehmenden und die gemeinsame Auflösung des Falls statt. Für alle, die sich rechtzeitig und ausführlich vorab informieren möchten, empfiehlt sich die Anmeldung mindestens zwei Wochen im Voraus: Vorbereitend zum Online-Termin, an dem den Theorien der Kunstdetektive unter Ihnen größtmöglichen Platz gemacht wird, kann das komplette Beweismaterial in Form eines illustrierten eBooks (optional) vorab gesichtet oder anhand einer Anleitung in einer Art Schnitzeljagd gesucht werden. Mehr Auskunft und ein kostenloses Informationsblatt werden nach der Anmeldung bereit gestellt.

KunstKrimi: Der falsche Caravaggio: Judith und Holofernes auf Messers Schneide

Blut fließt reichlich in diesem Krimi, aber es geht nicht darum, den Mörder zu finden, sondern den Maler… oder war es eine Malerin? Diesmal beschäftigen wir uns mit der umstrittenen Zuschreibung eines Kunstwerks an Caravaggio und verfolgen dieses wundersam wieder aufgetauchte Gemälde über mehrere Stationen von dessen Entstehung bis zu einer merkwürdigen Auktion, nach der sich dessen Spuren erneut verlieren.
O-311425 Treffpunkt: Online
1 Abend, 25.11.
Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr Entgelt: 5 € Dr. Donatella Chiancone-Schneider
O-311425 | →● Online
25.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

KunstKrimi: Eine Frage der Perspektive: der Prozess von Artemisia Gentileschi

Eine alte Meisterin, die für ihre Zeitgenossen immer nur eine Frau blieb; eine geniale barocke Malerin, die zu lange vergessen wurde; und sogar eine Urfeministin, die sich gegen Übergriffe ihrer Kollegen ganz modern wehren konnte: Wer war Artemisia Gentileschi wirklich? Wir wollen sie, ihre Kunst und den schändlichen Prozess, der ihre Wahrnehmung der letzten Jahrzehnte nachhaltig prägt, im historischen Kontext betrachten und einige gängige Berichte über die berühmte Caravaggistin prüfen.
O-311426 | →● Online
9.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Köln im 20. Jahrhundert

Wie sah die Kölner Kunst- und Kulturszene der Moderne aus? Wie erging es Avantgarde-Künstlern wie Johannes Theodor Baargeld und Otto Freundlich? Und welche Rolle spielte Louise Straus-Ernst bei Dada Köln? Haben jüdische Architekten das Kölner Stadtbild nachhaltig geprägt?
Diese vierteilige Vortragsreihe informiert kurzweilig und interaktiv über wenig bekannte Fakten des Zusammenlebens von jüdischen und nicht-jüdischen Kölnern im breiteren historischen Kontext Deutschlands. Bewundern Sie prächtige Kunstwerke, testen Sie Ihr Wissen mit Quiz-Einlagen und erfahren Sie mehr über herausragende Persönlichkeiten und den vergessenen Alltag in der multikulturellen Stadt am Rhein.
A-311430 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Kultur mobil

In Kultur mobil finden Sie Führungen und Exkursionen, die im weitesten Sinn mit Kultur zu tun haben. Alltagskultur, Denkmäler, Handwerk. Sie finden Besuche von kulturell oder kunsthistorisch interessanten Gebäuden, Orten oder Betrieben, oder Führungen durch die Stadt. In Kultur mobil erleben Sie zu Fuß interessante Einblicke in Köln.

Street Art Tour im Belgischen Viertel

Eine Expedition rund um den Brüsseler Platz
Im kreativen Szeneviertel entlang der Maastrichter- und Brüsseler Straße gibt es spannende Straßenkunst zu erleben. Bei unserem Rundgang werden Grundlagen sowie Methoden zum aktuellen Thema „StreetArt als Kunstform“ vorgestellt. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-320001 | Brüsseler Platz/vor St. Michael, Brüsseler Platz, 50672 Köln
12.9., So, 16 – 17:30 Uhr | 8 € |
Angelika Putzig

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 2,5stündigen Spurenfinden auf dem Kirchhof.
A-320010 | Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
22.9., Mi, 15:30 – 17:45 Uhr | 11 € |
Wolfgang Wieneritsch

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 Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-320011 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln
23.9., Do, 15 – 16:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

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-320012 | Kiosk Engel´s Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln | 24.9., Fr, 17 – 19:30 Uhr | 12 € | **Janine Tüchsen**

A-320013 | Kiosk Engel´s Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln | 25.9., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 12 € | **Janine Tüchsen**

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea
Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die einstündige Hausführung werden Sie bis zum traditionellen Afternoon Tea eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst. Entgelt zuzüglich 44 € Bewirtung.
A-320014 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
26.9., So, 15 – 18 Uhr | 11 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

Kölner Dom-ansich…“ drumherum und mittendrin –
Der Dom von außen und in seinem städtischen Umfeld
Eine Hausnummer mit Strahlkraft, Spurenträger 2.000 jähriger Stadtgeschichte. Bekanntes und manches Unbekannte – Sterne am Boden, ein Geißbock und ein jagender Wolf. Vom blauen Stein und der Aufstiegskirche, dem Kirchhof und einem oft übersehenen Kunstwerk. Zwischen Bahnhof mit Ausblick, Dionysos und Himmelssäule – drumherum und mittendrin; der „Kölner Dom-ansich…“ von außen und in seiner städtischen Umgebung. Eine etwas andere Führung mit Geschichte(n) und Einblicken, mit Tipps und Anregungen zum eigenen Nachbetrachten.
A-320016 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln
26.9., So, 15:30 – 17:30 Uhr | 11 € | **Wolfgang Wieneritsch**

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.
A-320030 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln
2.10., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Franz Jungeblodt**

Auf den Spuren von Edith Stein in Köln-Lindenthal
In Lindenthal gibt es zwei Gedenkorte für Edith Stein. Wir spazieren von der Kirche Christi Auferstehung am Kanal bis zur Dürener Straße. In der Kirche können wir eine schön gestaltete Gedenkstelle betrachten. An der Dürener Straße ist eine Gedenktafel angebracht, anstelle der Passage befand sich sich eine Kapelle der Pfarre Christi Auferstehung. Im Innenhof der Passage können wir an Edith Stein und ihre außergewöhnliche Lebensgeschichte erinnern. Dauer ca. 1,5 Std., die Führung ist für Senioren geeignet und im ruhigen Tempo. Es bleibt Zeit für Gespräche und Betrachtung.
A-320033 | Kirche Christi Auferstehung, Vorplatz, Brucknerstr., 50931 Köln |
3.10., So, 16 – 17:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Unterirdisch – die U-Bahn-Passage Appellhofplatz
Stadtführung zum Mitmachen
In dieser U-Bahn Passage gibt es viel zu sehen! Bei unserer Zeitreise durch die einzelnen Abschnitte zwischen 1968 und 2006 können wir unterschiedliche Baustile und Farben entdecken. Vom Kattenbug bis zur Opernpassage sind die U-Bahn-Stationen und Gänge sehr abwechslungsreich im jeweiligen Zeitgeist gestaltet. Wir besuchen auch die „Kölner Köpfe“. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen!
A-320034 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln
10.10., So, 15 – 16:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea
Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die einstündige Hausführung werden Sie bis zum traditionellen Afternoon Tea eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst. Entgelt zuzüglich 44 € Bewirtung.
A-320037 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
24.10., So, 15 – 18 Uhr | 11 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

Fotoexpedition: Von St. Aposteln zu St. Mauritius
Auf diesem kurzen Gang findet man an allen Stellen Hinweise auf die Vergangenheit von Köln. Der stadtgeschichtlich überaus interessante Weg von St. Aposteln über die Benesisstraße/Rinkenpfuhl nach St. Mauritius läßt die spannenden Stadtgeschichte dieses Viertels aufleben. Angedacht ist eine Fotoexpedition mit vielen kreativen Ansichten und Motiven. Nach Absprache (und Möglichkeit) ist der Küster von St. Mauritius gerne bereit, uns den zauberhaften barock gestalteten Innenhof zu öffnen. Diese Führung ist barrierefrei und für Senioren geeignet.
A-320038 | Vor dem Adenauerdenkmal, Apostelstr., 50672 Köln
7.11., So, 15 – 16:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea
Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die einstündige Hausführung werden Sie bis zum traditionellen Afternoon Tea eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst. Entgelt zuzüglich 44 € Bewirtung.
A-320039 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
28.11., So, 15 – 18 Uhr | 11 €, zzgl. Bewirtung: 44 € | **Maike Altenrath**

Das Weihnachts-K – rund um den Krippenweg
Auf der Suche nach Bildern und Symbolen von Weihnachten: Engel, Sterne, Elche, Tannen. An ausgewählten Krippenstationen wollen wir näher betrachten, wie es rund um diese Krippen aussieht, in einer Einkaufpassage, Kirche oder Schaufenster im Ladenlokal. Achtung: Es handelt sich nicht um eine Krippenführung entlang des Krippenwegs, sondern um eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören.
A-320040 | WDR Arcaden, Eingang Breite Str. neben dem Mausladen, Breite Str., 50667 Köln
8.12., Mi, 15 – 16:30 Uhr | 9 € |
Angelika Putzig

Himmlische Heerscharen auf Melaten
Geflügelte Wesen gibt es auf Melaten in vielen Facetten. Stolze Engel, die das jüngste Gericht erwarten, stehen neben trauernden oder liebenden Engeln. In der Zeit des Humanismus machen antike Genien oder erotische Darstellungen von Thanatos den himmlischen Heerscharen ihren Platz auf den Gräbern streitig. Alle diese Flügelwesen spiegeln das sich ständig verändernde Bild der Menschen vom Tod.
A-320050 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln
12.12., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € |
Asja Bölke

Malen und Zeichnen

Die Kurse finden als Bildungsurlaube, Onlinekurse, Wochenendkurse oder klassische wöchentliche Angebote, über ganz Köln verteilt, in gut ausgestatteten Atelier- und Werkstatträumen oder ganz bequem von zu Hause aus statt.
Für Wochenenden, Akademien, Bildunsgsurlaube und Schnupperkurse wird in der Regel das benötigte Material von der VHS für Sie gegen Umlage eines Materialgeldes bereitgestellt. Bei Vorlage der Anmeldebestätigung bekommen Sie bei der Firma Bachmann, Große Brinkgasse 9, einen Preisnachlass von 10%. Fragen Sie auch bei anderen Einzelhändlern nach einem Preisnachlass. Die Kosten für das VHS-Material und das Modellgeld unterliegen nicht der Ermäßigungsregelung. **Ab 2021 haben wir in den laufenden Kursen kein Material mehr vorrätig, die Teilnehmenden bringen sich ihr Material selber mit. Dazu hat jeder Kurs eine Beschreibung des benötigten Materials. So können Sie sich Ihr Material nach den eigenen Bedürfnissen zusammenstellen.**

Besondere Veranstaltungen

Akademie

Herbst-Akademie
Bildungsurlaub
Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.
Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagogen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier: Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie (siehe Seite 10).
Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, In den Materialkosten enthalten sind: 1 Leinwand 80 X 100 cm /pro Person, Kreppband, Fixativ, Acrylfarben, Acrylpapier/Blöcke unterschiedliche Formaten, Strukturpaste, Pastellkreide.

A-330201-BU | VHS Lindenthal
5x, 11.10. – 15.10., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 242 €, zzgl. Materialkosten:
25 € | **BU** | **Wieslawa Stachel**

Winter-Akademie
Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen. Bitte vorhandenes Material mitbringen. **Zielgruppe**: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst-und Sozialpädagogen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.
Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier: Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie (siehe Seite 10).
Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, In den Materialkosten enthalten sind: 1 Leinwand 80 X 100 cm /pro Person, Kreppband, Fixativ, Acrylfarben, Acrylpapier/Blöcke unterschiedliche Formaten, Strukturpaste, Pastellkreide.
A-330202-BU

| 5x, 10.1. – 14.1., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 252 €, zzgl. Materialkosten:
25 € | **BU** | **Wieslawa Stachel**

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. Z iel 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.
Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier: Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie (siehe Seite 10).
L-330206-BU | VHS Lindenthal
5x, 11.10. – 15.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr |
265 €, zzgl. Materialkosten: 25 € | **BU** |
Cornelia Budde

Zeichnen

Grundlagen

Zeichnen lernen – garantiert – Wir zeichnen Portraits
Von Angesicht zu Angesicht
Nach der Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards lernen Sie eine neue Art zu Sehen. Diese Methode hilft dabei unsere Kreativität zu wecken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie unterstützt so die Fähigkeit ein Bild leichter planen und zeichnen zu können. Bitte bringen Sie folgendes Material mit zum Kursstart: Skizzenpapiere, Bleistifte HB, 2B, 4B, 8B, Spitzer, Linear, 1 Klebestift klein (zb.UHU), 2 Stück weiße Fotokartons Din A3; 2 Stück Schwarze Fotokartons DIN A3, 1-1 dicke und dünne schwarze Filzstifte wasserfest; 1 weichen Farbstift WEISS; Maltuch/Lappen (kein Papier)
ACHTUNG! **Voraussetzung für den Kurs ist der Kompaktkurs von Frau Vimmer zum Thema Betty Edward!**
A-331208 | VHS-Studienhaus
6.11., 7.11., Sa, 13 – 17:45 Uhr,
So, 12 – 17 Uhr | 13 UStd | 69 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Zeichnen lernen – garantiert – Kompaktkurs von Betty Edward – an zwei Wochenenden
Wir sehen, was wir glauben und glauben nicht, was wir sehen
Die neue Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards – unsere linke Gehirnhälfte bewusst auszuschalten – weckt die kreative Seite in uns. Vier Tage intensive Seh- und Zeichenübungen beweisen, dass Zeichnen eine für jeden erlernbare Technik ist. Die Grundlagen der Wahrnehmungsfähigkeit werden dargestellt,

bewusst gemacht und eingeübt sowie die handwerklichen Grundfertigkeiten des Zeichnens vermittelt. Sie erleben in spielerischer Weise die Freude an der Freihandzeichnung. Bitte Mitbringen: 4 Bleistifte Stärke 2B, 4B, 8B, Spitzer, Knetgummi, Lineal, Kugelschreiber, Klebestift, Radiergummi, kleine Schere, 2 Stück farbige Fotokartons Din A4 /(hell + dunkel), 2 Stück schwarze Fotokartons Din A4, 1 dicker schwarzer Filzstift (wasserfest), 1 dünner schwarzer Filzstift (wasserlöslich), 1 weicher weisser Farbstift, ein Lappen.
A-331209 | VHS-Studienhaus
4x, 11.9.–19.9., Sa, 13–17:45 Uhr,
So, 12–17 Uhr | 26 UStd | 117 €,
zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Portrait und Selbstportrait

Mit Hilfe verschiedener Zeichentechniken und Freude am Experiment entdecken wir eigene Ausdrucksmöglichkeiten, realistisch oder ganz frei. Im Mittelpunkt stehen Portrait und Selbstportrait. Einige Beispiele aus der Kunstgeschichte erweitern unsere Techniken und Herangehensweisen. Anfänger sind dabei genauso wie Fortgeschrittene herzlich willkommen. Bitte für den Einstieg Druckerpapier (ungefähr 30 Blätter), Zeichenblock und 2 Bleistifte bereithalten.
O-331209 | →● Online
18.9., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd |
36 € | **WE** | **Cristine Schell**

Von der Linie zum Auge

In diesem Zeichenkurs lernt ihr genau das, was ihr lernen möchtet. Von klassischen Techniken zu Perspektive und Schattierung zu Expeditionen in den urbanen Dschungel mit Stift und Papier, ist alles möglich und erlaubt. Bitte im Kurs mit dabei haben: Zeichenpapier A3, Bleistifte B2-B5.
N-331220 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–19:15 Uhr |
39 UStd | 184 € | **Jovita Majewski**

Mappenerstellung – Studienvorbereitung

Sie möchten sich auf die Aufnahmeprüfung für kreative Studiengänge aus den Bereichen Design, Kunst, Mode vorbereiten und möchten mehr über die Aufnahmebedingungen wissen? In diesem Vorbereitungskurs trainieren Sie systematisch Zeichentechniken und erarbeiten eine Bewerbungsmappe. Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der erste Stunde wird das Material abgesprochen.
L-331271 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–19:15 Uhr |
39 UStd | 188 € | **Wieslawa Stachel**

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.
Bitte bringen Sie diese Materialien mit: Farbstifte, Bleistifte HB, B2, B6, Anspitzer, Kohle und Knetgummi, Tusche schwarz und Sepia,Federhalter und Zeichenfeder,dünne Haarpinsel, Fixativ Druckerpapier, Zeichenblöcke DIN A 3 glatt und rauh, eine Rolle Packpapier.
L-331273 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:30–21:45 Uhr |
36 UStd | 143 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

Zeichnen lernen!

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. In diesem Kurs lernen Sie zeichnerische Grundtechniken mit Farbstiften,Bleistift, Kohle,Tusche und Aquarell. Wir experimentieren mit Linien,Flächen, Glanzlichtern, Schatten, Mischtechniken und ergründen geheimnisvolle Techniken wie schummern. Ob vor einem Objekt oder aus dem Gedächtnis kann auf diese Weise jeder beginnen seine eigene Zeichensprache zu entwickeln. Bitte bringen Sie am ersten Abend Neugier, Experimentierfreude,10 Bogen Druckerpapier und weiche Bleistifte mit. Weitere benötigte Materialien werden im Laufe des Kurs besprochen.
L-331276 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 143 €, zzgl. Modellkosten: 12 € |
Cristine Schell

Akt- und Portraitzeichnen

Anatomie, Architektur und Volumen des menschlichen Körpers nach Modell

Wochenende
Anatomiekenntnisse und klassische Gesetze der Architektur des menschlichen Körpers sind Voraussetzungen des erfolgreichen Aktzeichnens. Mittels intensiver Einblicke in das Fachwissen des Aktzeichnens garantiert der Workshop professionelle Erfahrung beim Zeichnen und die individuelle erfolgreiche Entdeckungen des eigenen Zeichencharakters. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
L-331301 | VHS Lindenthal
6.11., 7.11., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd | 77 €, zzgl. Modellgeld: 14 € |
WE | **Wieslawa Stachel**

Aktzeichnen

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Sie lernen an einem Modell in vielfältigen Übungen die Proportionen des Körpers, die plastische Anatomie kennen und lernen diese konstruktiv sowie räumlich umzusetzen. Dabei wird Wert darauf gelegt, die Veränderungen, die sich durch verschiedene Bewegungen und perspektivische Verkürzungen ergeben, zu erfassen, zu analysieren und darzustellen. Es ist der Einsatz von weiblichen und männlichen Modellen vorgesehen. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell. Bitte zum Kurs mitbringen: Skizzenblock A2 oder A3 Esquisse von Lana, Graphitblock GretacoloR (2B). Bleistift 8B, Knettradiergummi, Wischer, Pastelkreide, Pastellpapier A2 (getönt, unterschiedliche Farbtöne).
A-331302 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:15–21:30 Uhr |
39 UStd | 184 €, zzgl. Modellgeld: 27 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **Junus Karimow**

Wochenende
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-331304 | VHS-Studienhaus
16.10., 17.10., Sa, So, 11–16:15 Uhr |
14 UStd | 73 €, zzgl. Modellgeld:
14 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

Für Beginnende und Fortgeschrittene
A-331305 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:15–21:30 Uhr |
39 UStd | 188 €, zzgl. Modellgeld:
27 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

Eros in der Kunst
Aktzeichnenkur am Wochenende
Alle Prinzipien der menschlichen Anatomielehre werden angeleitet, um die unverhüllte Schönheit des Körpers sichtbar zu machen. Universelle und klassische Harmoniegesetze werden vermittelt, darüberhinaus steht die individuelle Umsetzung im Fokus. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-331306 | VHS-Studienhaus
9.10., 10.10., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 77 €, zzgl. Modellgeld: 14 € |
WE | **Wieslawa Stachel**

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
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |
39 UStd | 188 €, zzgl. Modellgeld:
27 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Wieslawa Stachel

PREISWERTES KÜNSTLERMATERIAL FÜR PROFIS, SCHULE UND HOBBY

ARTSERVICE TUBE

Theodor-Heuss-Ring 18
am Ebertplatz
50668 KÖLN
Tel.: 0221 / 9128860
www.artservice-tube.de
artservice-tube.kln@t-online.de

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
28. u. 29.8., Sa u. So, 10 – 16 Uhr |
16 UStd | 80 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** | **Junus Karimow**

A-331322 | VHS-Studienhaus
30. u. 31.10., Sa u. So, 10 – 16 Uhr |
16 UStd | 80 €, zzgl. Modellgeld: 16 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** | **Junus Karimow**

Themen

Basis Zeichnen – Die Linie, Schraffuren und Texturen
Für Beginnende als auch Fortgeschrittene
Diese Basiskurse vertiefen einzelne Schwerpunkthemen der Grundlagen der Zeichnung und können modulartig belegt werden. Sowohl für Beginnende als auch Fortgeschrittene, die einzelne Themen nochmals vertiefen möchten, geeignet. Bitte mitbringen: Grafitstifte alles B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3/A4, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-331402 | VHS-Studienhaus
4x, 13.9. – 4.10., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |
8 UStd | 38 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Basis Zeichnen – Portrait, Figur und Skizze
Die flüchtige Situation, der Augenblick, der präzise Ausdruck wird zeichnerisch festgehalten. Das Erlernen der Proportionen des Portraits und der Figur sowie perspektivisches Erfassen der Szenen bieten die Grundlage zu schnellen Skizzen mit dem Blick auf das Wesentliche. Auch als Grundlage für Urban Sketching hilfreich. Bitte mitbringen:Grafitstifte alles B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3/A4, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-331403 | VHS-Studienhaus
5x, 15.11. – 13.12., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |
147 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Karin Hochstatter

Zeichnung at home
Dieser Online Kurs führt mit einfachen Mitteln in die faszinierende Welt der Zeichnung ein und stellen usn folgenden Fragen: Wie schauen wir Dinge an, was sind Linien, Schraffuren, wie ensteht Helldunkel oder Texturen? Sie lernen verschiedene Techniken und Herangehensweisen kennen, begleitet durch Beispiele aus der Kunstgeschichte und weiteren visuellen Erklärungen. In der ersten Stunde wird in die Kommunikation mit Zoom eingeführt und es werden Materialien besprochen. Bitte zunächst Zeichenpapier A4, Bleistift B2, Kugelschreiber, Filzstift, Radierer in der ersten Stunde bereithalten. Den Zugang zu Zoom erhalten Sie spätestens am Veranstaltungstag per E-Mail. Bitte schauen Sie auch in Ihrem Spam-Ordner nach.
O-331406 | →● Online
10x, 20.9. – 13.12., Mo, 10 – 12:15 Uhr |
3141 € | **Karin Hochstatter**

Lust auf eigene Bildideen? Wie erzeuge ich Atmosphäre?
Frühjahrskurs für Bildfindungstechniken für Malerei und Zeichnung
O-331408 | →● Online
4x, 10.11. – 1.12., Mi, 18 – 20:15 Uhr |
12 UStd | 47 € | **Christine Klein-Badali**

Freihandzeichnen von Raum und Mensch
Für Beginnende und Fortgeschrittene – auch für angehende Achitekturstudierende
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, 8.9. – 8.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr |
24 UStd | 140 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Ralf Schmitz

Manga und Anime zeichnen lernen
Wochenendworkshop
Sie möchten gerne Manga und Anime zeichnen lernen und dabei erfahren, wie man Menschen zeichnet und richtig darstellt? Im Workshop lernen Sie wie Gesichter, Körper (Anatomie) und Kleidungsstücke ansehnlich und mit Details gezeichnet werden, außerdem erfahren Sie, wie man Menschen richtig proportioniert und ästhetisch darstellt. Sie lernen verschiedene Techniken und Tipps, wie man ein Gesicht zeichnet und wie man einen vollständigen Mensch und verschie-

dene Haltungen sowie Hintergründe zeichnet. Bitte bringen Sie Zeichenmaterial wie Papier und Stifte, Radiergummi mit. Ebenfalls möglich sind Buntstifte, Aquarellfarbe mit Pinsel, Marker, Fineliner, weiteres Malzeug. Die Dozentin hat weitere Materialien im Angebot vor Ort.
A-331428 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 10 – 15 Uhr |
13.33 UStd | 78 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **Victoria Hilbrecht**

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.
A-331429 | VHS-Studienhaus
3x, 18.10. – 20.10.,
Mo – Mi, 10 – 13 Uhr | 12 UStd | 70 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Karin Hochstatter**

Zeichnen und Malen

Modern Sketching – zeitgemäßes Zeichnen und Skizzieren
Für Anfangende und Fortgeschrittene
Der Zeichenkurs vermittelt Basiskompetenzen der gegenständlichen Zeichnerei zur skizzenhaften Darstellung von Alltagsszenen, Menschen und Objekten in Theorie und Praxis. Er kombiniert verschiedene zeichnerische Aspekte, die sich auch in folgenden Bereichen wiederfinden: Zeichnen von Figur, Portrait und Objekt, der Landschafts- und Architekturzeichnung, Entwurfszeichnung, Storyboarding, Urban Sketching, Graphic Recording, Comic/Graphic Novel, Stencil Art. Der Kursaufbau orientiert sich an einer fünfschrittigen zeichnerischen Arbeitsweise, die es ermöglichen kann, Zeichenprojekte kompetent und sicher umzusetzen. Die Kursteilnehmenden lernen an diesem Beispiel kreative, zeichnerische Routinen zu entwickeln. Modern Sketching eignet sich gut für alle, die lernen möchten, überzeugend und unkompliziert, aber fundiert zu zeichnen und zu visualisieren. Weiterer Bestandteil des Kurses ist die Einführung in materialtechnische Aspekte sowie die Vorstellung der gängigen Zeichenmaterialien und ihrer Anwendungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Zeichenblock (Universalpapier), DIN A3, Grafit-/Bleistifte: HB, 2B, Anspitzer, Radiergummi, Fine-/Pigmentliner oder Kugelschreiber oder Gel-/Rollerpens. Farbstifte, Brushpens, Filzstifte, Marker. Zusätzlich bitte alle privat bereits vorhandenen Zeichenmaterialien (auch: Aquarell + Pinsel etc.) mitbringen.
A-332113 | VHS-Studienhaus
5x, 9.9. – 7.10., Do, 16:30 – 19 Uhr |
16.67 UStd | 89 € | **Bruno Schulte**

A-332114 | VHS-Studienhaus
6x, 28.10. – 2.12., Do, 16:30 – 19 Uhr |
2106 € | **Bruno Schulte**

Skizze – Veedel – Lieblingsplatz
Mit dem Skizzenbuch auf Spurensuche jüdischen Lebens
Für alle, die das urbane Zeichenfieber gepackt hat und Motiven in Kölner Veedeln eine eigene Handschrift verleihen wollen. Wir lernen Tipps & Tricks zum lebendigen Skizzieren von Natur, Architektur und Menschen beim Spiel mit Linie, Fläche und Farbe. Je nach Wetterlage suchen wir Motive mit besonderem Fokus auf Stolpersteine, deren Geschichte und heutiger Umgebung.
Geplant ist auch ein Ausflug zum Rathenauplatz, der mit Synagoge und koscherem Büdchen passende Motive bietet. Im VHS Atelier arbeiten wir unsere Skizzen und Smartphonefotos unter Berücksichtigung der gelernten Techniken aus. Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi und wenn vorhanden Aquarellkasten und Wassertankpinsel- Tuschestifte und Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start!
A-332115 | VHS Lindenthal
7x, 8.9. – 3.11., Mi, 17 – 19:15 Uhr |
21 UStd | 99 € | **Anne Peppersack**

New York- Rio- Tokyo oder andere Lieblingsplätze – virtuelle Skizzenreisen-
Für alle, die das urbane Reise- und Zeichenfieber gepackt hat und weltweiten Lieblingsplätzen eine eigene Handschrift verleihen wollen. Wir zoomen uns viruswetter- und zeitzonenunabhängig in Sehnsuchtsorte vom Küchentisch aus- in die Hochhausschluchten Manhattans, an die Gracht in Amsterdam oder eine verträumte Piazza auf Sizilien. Tipps und Tricks zum lebendigen Skizzieren von Natur, Architektur und Menschen beim Spiel mit Linie, Fläche und Farbe helfen, unser Lieblingsmotiv in Szene zu setzen. Bitte bereithalten: 2B Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Pinsel, Tuschestift 0,5mm, Aquarellpapier oder/und Skizzenbuch und einen Zugang zu Zoom.us.
O-332116 | →● Online
6x, 9.9. – 14.10., Do, 18 – 20:30 Uhr |
294 € | **Anne Peppersack**

Skizze- Deutz – jüdischer Friedhof
Mit dem Skizzenbuch unterwegs auf dem wildesten Friedhof der Stadt
Der älteste erhaltene Friedhof in Köln Deutz bietet mit seiner verwunschenen Flora und Fauna, stehend und liegenden Grabsteinen aufgrund der bewegten Geschichte eine ideale Kulisse, um Skizzen eine eigene Handschrift zu verleihen.
Samstag, den 11.9. lernen wir im Studienhaus Tipps & Tricks zum lebendigen skizzieren von Natur und Architektur beim Spiel mit Linie, Fläche und Farbe. Sonntag, den 12.9. treffen wir uns am Friedhof. Nach einer Einführung über die wilde Geschichte und Besichtigung berühmter Grabstätten vom orts- und geschichtskundigen Gärtner suchen wir uns geeignete Skizzenplätze und setzen unsere Motive unter Anwendung der gelernten Techniken um.
Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi und wenn vorhanden, Aquarellkasten und Wassertankpisel – Tuschestifte und Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start.
A-332116 | VHS-Studienhaus
11.9., 12.9., Sa, So, 11 – 16:30 Uhr |
14.67 UStd | 69 € | **Anne Peppersack**

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) Skizzenbuch, Wassertankpinsel.
A-332119 | VHS-Studienhaus
18.9., 19.9., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 75 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
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 Sie 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 statt zur Entdeckung des zeichnerischen Blicks auf die Kulturen

der Welt (zusätzliches Eintrittsgeld). Papier und Farben werden für die ersten beiden Sitzungen gestellt. Die Kosten sind im Entgelt enthalten. Bitte mitbringen: Zeichenkohle, Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Skizzenblock, Knetradierer, Aquarellfarben.Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332121 | VHS-Studienhaus
10x, 15.9.–1.12., Mi, 10–12:15 Uhr |
3141 €, zzgl. Materialkosten: 3 € |
Karin Hochstatter

Malen

Aquarellmalerei

Aquarellmalerei für Beginnende und Fortgeschrittene

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Das Aquarellieren ist eine besonders vielseitige, leicht anmutende Form der Malerei. Lichte Transparenzen, fließende Farben und ein spontanes Moment zeichnen die Aquarellmalerei aus. Ob dahin geworfene Farbskizzen, naturalistische Detaildarstellungen, abstrakte Kompositionen oder romantische Landschaftsstudien – kaum eine andere Technik bietet uns innerhalb ihrer Eigenschaften so vielfältige Möglichkeiten, sich malerisch zu entfalten.Das Kursangebot richtet sich an Beginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen. Durch verschiedene Übungen und Aufgabenstellungen werden grundlegende Techniken und Herangehensweisen vermittelt, mit deren Hilfe wir in der Lage sein werden, uns mit unseren jeweiligen malerischen Fragestellungen auseinanderzusetzen.

Ziel des Kurses ist es, unter fachkundiger Anleitung einen sicheren Umgang mit dem Medium zu erlernen, eigene Ausdrucksformen und Übersetzungen zu entwickeln, um das darstellen zu können, was wir vor uns sehen, und unseren inneren Bildern Ausdruck zu verleihen. Bitte zum Kurs mitbringen:Zeichenutensilien (Bleistifte, Marker, Ball Pen, Radiergummi, Spitzer); Zeichenblock; Aquarellblock (A3); Farbmalkasten Aquarell; Pinsel; Wasserglas x 2, Baumwolltuch, Schwämmchen, Zeichenbrett.
N-332207 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:15–21:30 Uhr |
39 UStd | 184 € | **Jakob Harzheim**

Farbe und Licht im Aquarell

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. Dabei liegt hier ein wesentlicher Unterschied zu allen anderen Maltechniken darin, dass weiße Farbflächen entstehen, indem die Farbe "weggelassen" wird. Dieses Verfahren braucht etwas Planung und einige praktische Übungen. In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen unsere Aufmerksamkeit aber auch dem Farbton, Farbkontrast sowie Mischen von Farbkombinationen und der Komposition. Sie lernen richtige Farben für das gewünschte Motiv auszuwählen, Farben für Schattenbereiche zu mischen, Kontrast zwischen klaren und verschwommenen Formen zum Vorteil zu bringen und unnötige wegzulassen. Die ausgewählten Motive werden von mir vorgemalt und die dabei angewendeten Methoden ausführlich kommentiert. In diesem Kurs werden Sie nicht nur die Möglichkeit haben klassische Szenen zu malen, sondern auch modernes Skizzieren mit Aquarell kennenzulernen.
O-332210 | →● Online
7x, 10.9.–22.10., Fr, 10–12 Uhr |
18.67 UStd | 75,50 € | **Tatiana Maier**

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. Im Laufe des Kurses werden wir mit verschiedenen Mischtechniken für Aquarell, mit Tusche und farbigen Kreiden experimentieren. Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (mindestens DINA4, mindestens 200gr), einfaches Zeichenpapier, wasserfeste Tusche, Bleistift 3B und eine ausführliche Materialberatung gibt es bei Bedarf in den ersten Unterrichtsstunden. Schon vorhandene Materialien bitte gerne mitbringen.
L-332212 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 15–16:30 Uhr |
24 UStd | 94 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332214 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 141 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

L-332217 | VHS Lindenthal
12x, 10.9.–10.12., Fr, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 141 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Christine Klein-Badali

Mal-Zeit

Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und interessante Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Diverses Material wird anfangs zur Verfügung gestellt. Vielfältige Themen stehen zur Wahl. Vorhandene Materialien bitte mitbringen.
P-332272 | VHS Porz
13x, 8.9.–15.12., Mi, 9:30–11:45 Uhr |
39 UStd | 168 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Brunhilde Trierweiler

Pinsel und Feder, Tusche und Aquarell begegnen sich

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen 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.
Zum Kurs bitte mitbringen: 1 Aquarellblock, Mindestgröße 24 x 32 cm; Papierstärke 250g bis 300g, (steht auf den Blöcken), möglichst rundum geleimt, -2 oder 3 Aquarellrundhaarpinsel (kein Kunststoffhaar), Größen 10, 13, 16, oder chinesische Tuschmalpinsel. – 1 Flachhaarpinsel, am besten ein einfacher Backpinsel, wie man ihn für Waffeleisen benutzt, mit starren Borsten. 1 Federhalter, 1 Kugelspitzfeder. -Farben: Sie können sich Ihren Kasten selbst zusammenstellen: Kadmiumgelb hell, Indischgelb, Zinnober-oder Kadmiumrot dunkel, Karminrot, Preußischblau, Kobaltblau dunkel, Ultramarinblau, Saft- oder Moosgrün, gebrannte Siena, Umbra, Ocker dunkel. Diese Farben würden reichen. Die Kästchen kann man auch leer kaufen. Sie können natürlich auch noch andere Farben

mitbringen. 1 Glas Sepiatusche, wasserfest! und 1 Glas schwarze Tusche, ebenfalls wasserfest.
L-332286 | VHS Lindenthal
8x, 8.9.–10.11., Mi, 17:15–19:15 Uhr |
21.33 UStd | 124 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Karsten Nimmermann**

Zeichnen und Aquarellieren mit Bleistift, Kohle, Aquarellstift und Aquarellfarbe

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Zeichnen zu lernen ist wichtig, denn eine Zeichnung ist oft Grundlage eines gemalten Bildes. Die bekanntesten Maler der Vergangenheit legten großen Wert auf die Zeichnung. Die Zeichnung ist auch sehr nah mit der Aquarellmalerei verbunden. Ausgehend davon, dass Aquarell sehr spontan und frei im Vergleich mit den anderen Maltechniken ist, braucht sie vom Aquarellmaler die Leichtigkeit und die Frische der Ausführung, was nur dank sicherem Zeichnen möglich ist. Der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen der Aquarellmalerei ist der Wechsel von Zeichen-Malunterricht. In diesem Kurs erlernen die Anfänger die Grundlagen des Zeichnens und der Aquarellmalerei, und wie sie diese Kenntnisse anwenden können. Fortgeschrittene vertiefen ihre Fertigkeiten. Dieser Kurs findet im Online per ZOOM statt.
Liste der Malutensilien, die Sie brauchen:

- Malblock mit Doppelspirale, Aquarellpapier feinkörnig, 30x40cm, 300 g., weiß
- Bleistifte 3B, 6B, 8B, Knetradiergummi, Ausradierer
- Kohlestifte
- Aquarellstifte
- Aquarellfarben, unterschiedliche Aquarellpinsel
- Aquarellpapier 40x60
- Plexiglas – als Unterlage 40x60

O-332291 | →● Online
7x, 24.8.–5.10., Di, 18–20:15 Uhr |
21 UStd | 91 € | **Galina Tuisova**

O-332292 | →● Online
8x, 26.10.–14.12., Di, 18–20:15 Uhr |
24 UStd | 104 € | **Galina Tuisova**

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, 11.10.–14.10., Mo–Do, 12:30–17 Uhr |
24 UStd | 144 €, zzgl. Materialkosten:
25 € | **Doris Maile**

Acryl experimentell – Magie des besonderen Materials

Wochenendkurs für Beginnende und Fortgeschrittene
Dieser Workshop eignet sich für Anfangende sowie Fortgeschrittene, die Freude am „besonderen Material“ haben. Es beginnt bei der handwerklichen Arbeit einer selbst hergestellten mittelgroßen Leinwand mit einem besonderem Tuch (Jute oder Leinen!). Diese wird grundiert und anschließend mit verschiedenen Schichten durch selbst hergestellte Strukturpasten, Farben, Tinten, Bitumen oder Wachs zu einem mehrdimensionalen, ausdrucksstarken Bild. Unterschiedliche Techniken an weiteren Materialgründen wie Papier, Holz oder Pappe werden ausprobiert und mit fachkundiger Begleitung entstehen individuelle Kunstwerke, die durch reines Blattgold, Blattsilber oder durch kleine Rostfundstücke oder Brieffetzen zu ihrem ganz persönlichen Bild werden. In der Materialgebühr ist die komplette Ausstattung in Höhe von 46,00 EUR enthalten. Diese beeinhaltet: Alle Malgründe, Strukturmehle, Papier, Holz, Pappe, Acrylbinder, alle Pinsel, Farb-Rolle, versch. Acrylfarben, Spachtel, Töpfe, Lappen, Tinte, Spezialkleber, Pigmente, Kreide, Ölfarbe, Wachs, Bitumen, Blattgold, Blattsilber (pro TN 1 Blatt)
Mitbringen: Alte Kleidung, Spritzflasche, Küchenkrepp, Fön, wenn vorhanden alte Briefe.
A-332301 | VHS Lindenthal
18.9., 19.9., Sa, So, 10–17:15 Uhr |
18 UStd | 99 €, zzgl. Materialkosten: 46 € |
WE | **Annette Predeek**

Fluid Painting – der neue Trend

Fluid Painting ist als Acryl Fließtechnik oder auch Acryl Gießtechnik bekannt. Wir lassen die Farben, mit Hilfe eines speziellen Gießmediums auf einen Malgrund fließen, wobei klare Zellstrukturen wunderbare organische Struktureffekte bilden. Mit bewussten Bewegungen neigen wir unsere Leinwand, um den Verlauf der Farbe zu kontrollieren, trotzdem wissen wir nicht genau wo Zellmuster entstehen werden. Zufallseffekte überraschen und faszinieren. Die Gestaltung selber ist spannend und das Ergebnis verzaubert jede und jeden. Das spezielle Gießmedium verleiht dem Bild eine intensiv glänzende Oberfläche. Leinwand und Farben werden gestellt. Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Haartrockner, Mallappen, 5-6 leere kleine Becher (Plastik oder Pappe), Einweghandschuhe, 1 kleine Mülltüte. In den Materialkosten enthalten sind Acrylfarben, diverse Malmittel, Silikonöl und Leinwände.
L-332301 | VHS-Studienhaus
13.11., 14.11., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd |
85 €, zzgl. Materialkosten: 40 € | **WE** |
Rozalia K. Vimmer

Expressive Farbschlacht – sichtbare Spuren in Acryl

Schnell, schlecht und schlampig
Malen für talentfreie Begeisterte.
Dieser Kurs ist für mutige, anfangende und interessierte Maler*innen, die Vergnügen an Farbaufträgen ohne starres Raster und der experimentellen Arbeit mit total verschiedenen Materialien haben. Unterschiedliche Malkörper und verschiedene Techniken werden vorgestellt und ausprobiert. Damit die Kursteilnehmer sich völlig entspannt auf den Kurs freuen können, bringt die Dozentin sämtliche Materialien mit, die mit einer Gesamtpauschale verrechnet werden.
In der Kursgebühr sind alle Materialkosten in Höhe von 38 EUR enthalten, die die Dozentin mitbringt: Leinwand, Papier, Holz, Pappe, Acrylbinder, Marmormehl, Kreide, Lehm, alle Pinsel, Farb-Rolle, Schwamm, Spachtel, div.

Acrylfarben, Töpfe, Lappen, Tinten, Spezialkleber, Sand aus versch. Ländern, Steinstaub aus Köln, Schlagmetall
Bitte selber mitbringen: Alte Kleidung, leeres Glas mit Deckel, Spritzflasche, Küchenkrepp, Fön.
Homepage und Information über Annette Predeek: www.annette-predeek.de
A-332302 | VHS Lindenthal
9.10., 10.10., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
18 UStd | 99 €, zzgl. Materialkosten: 38 € |
WE | **Annette Predeek**

Groß – Wild – Bunt

Eine kleine Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerei. An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80x100). Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes; wir experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt, individuell betreut und die verschiedensten Techniken wie, malen mit dem Malmesser, mit Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr gezeigt. Bitte mitbringen: große Pinsel (Baumarkt), evtl. Material zum einarbeiten.
(Für Fragen Tel.: 0173-2620723)
P-332305 | VHS Porz
6.11., 7.11., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |
88 €, zzgl. Materialkosten: 25 € | **WE** |
Agnes Roggendorf

Grafic Novel – Black and White

Für Anfangende und Fortgeschrittene.
Wochenendworkshop
Mit Bildern erzählen! Die Grafic Novel, die literarische Geschichten bildlich gestaltet, wird hier dramaturgisch-kompositorisch in Kohlezeichnungen mittels ihrer überraschenden Effekte und plastischen Wirkungen entwickelt. Das einfache Material Kohle hat flexible, leicht zu korrigierende Möglichkeiten für den Zeichner. Eigene Geschichten sind willkommen, es werden auch literarische Vorlagen und Anregungen zur Verfügung gestellt. An diesem Wochenende realisieren wir eine Grafic Short Story als Booklet im DIN-A4-Format mit 4-10 Seiten.
Das Material wird gestellt? Die Kosten sind im Entgelt enthalten inklusive Material: Kohle, Fixativ, Knetradierer, Papiere. Bitte m itbringen: Bleistifte, schwarze Kohlestifte, weisse Kreidestifte, weiße Kreide.
A-332312 | VHS-Studienhaus
4.12., 5.12., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 64 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Karin Hochstatter

Acrylmalerei zum Ausprobieren

Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt: Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen, einfache Farbverläufe, Bildaufbau und experimentelle Übungen.
Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel (Flachpinsel, verschiedene Stärken), Spachtel, Plastikteller und -deckel als Palette, Malpappe oder Leinwand. Grundfarben: weiss, schwarz, zitronengelb, kadmiumrot, magenta, cyanblau, ultramarin. Kreppband, Lappen. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.
A-332313 | VHS-Studienhaus
4x, 13.9. – 4.10., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr |
12 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten:
5,20 € | **Karin Hochstatter**

Acrylmalerei, Gouache und weitere wasserbasierte Maltechniken

Für Anfangende und Fortgeschrittene.
Neben den Grundlagen der Acrylmalerei und der Gouachemalerei werden zeichnerische und malerische Techniken, sowie Mischtechniken miteinbezogen und ausprobiert, um der individuellen Gestaltung Ausdruck zu verleihen. Dabei können sowohl gegenständliche und abstrakte Motive realisiert werden. Wir malen an der Staffelei Bilder, die auch mal eine Seitenlänge bis zu einem Meter haben können.
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-332314 | VHS-Studienhaus
5x, 15.11. – 13.12., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr |
15 UStd | 68 €, zzgl. Materialkosten:
5,20 € | **Karin Hochstatter**

Experimentierfreudige Mischtechnik

Arbeiten im Künstleratelier
In diesem Kurs werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei aufgezeigt. Typisch für die Acrylmalerei ist ihr vielschichtiger Aufbau. Es entstehen Oberflächen, die Tiefe assoziieren. Verstärkt wird dieser Effekt durch mit Marmormehl versetzte Farbschichten, durchscheinende Lasuren oder den Einsatz von Collageelementen. Das Motiv bestimmen Sie selbst, von realistisch bis abstrakt. Der Kurs ist sowohl für Anfangende, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Materialumlage vor Ort. Leinwände können vor Ort von der Dozentin gekauft werden.
E-332324 | art- jam- cologne, Heliosstr. 6a, 50825 Köln
8x, 27.10. – 15.12., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr |
24 UStd | 128 €, zzgl. Atelierspauschale:
15 € | **Doris Maile**

Acryl und Kohle

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. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
N-332330 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Di, 19 – 21:30 Uhr |
4160 € | **Rozalia K. Vimmer**

Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs werden Sie auf den Weg, von der ersten Idee bis zum fertigen Bild, individuell begleitet. Dabei erarbeiten Sie Ihren eigenen Stil, Ausdrucksform und Duktus. Wir lernen Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken wie Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und einiges mehr. Vorhandenes Material wie Acrylpinsel, Borstenpinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen bitte mitbringen sowie die Freude am Malen.
P-332333 | VHS Porz
6x, 23.8. – 27.9., Mo, 18 – 20:15 Uhr |
18 UStd | 71 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Agnes Roggendorf

P-332334 | VHS Porz
8x, 25.10. – 20.12., Mo, 18 – 20:15 Uhr |
24 UStd | 94 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Agnes Roggendorf

Ölmalerei

Ölmalerei

Für Anfangende und Fortgeschrittene
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.
Ölfarben-Starterset, Pinsel, Ölmalpapier oder eine kleine Leinwand, Bleistifte, alter Teller,verschraubbares Glas, eine ausführliche Materialberatung gibt es bei Bedarf in den ersten Unterrichtsstunden, schon vorhandene Materialien bitte gerne mitbringen.
L-332405 | VHS Lindenthal
12x, 10.9. – 10.12., Fr, 19:15 – 21:30 Uhr |
36 UStd | 141 €, 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
25.9., 26.9., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |
85 €, 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. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-332500 | VHS-Studienhaus
20.11., 21.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 103 € | **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
24.10., So, 11 – 16:15 Uhr | 7 UStd |
38 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Karin Hochstatter

Akt im Interieur, mit Accessoires- Studium
Wochenendworkshop
Der Kurs befasst sich mit dem Studium des menschlichen Körpers mittels unterschiedlicher Methoden und Techniken. Interieur, Accessoires, Requisiten sind Faktoren die die menschliche Silhouette in unterschiedlichen Verhältnissen auftreten lässt, die Wahrnehmung wird erweitert, gewöhnliche Sichtweisen werden in Frage gestellt. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DINA A3 und A4 Zeichenblöcke,unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12,Anspitzer, Kohle, Rötell, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.
A-332505 | VHS-Studienhaus
11.12., 12.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 103 € | **WE** |
Wieslawa Stachel

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. Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der erste Stunde wird das Material abgesprochen.
A-332509 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17 – 19:15 Uhr |
39 UStd | 188 € | **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, Holz, Metall) oder sogar mit Mischformen von Techniken. Sie werden bei Bildfindung und Bildaufbau individuell angeleitet und unterstützt. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
A-332514 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9. – 14.12., Di, 10:30 – 12:45 Uhr |
36 UStd | 170 € | **Maren März**

Malen und Zeichnen – experimentierend von traditionell bis abstrakt
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Experimentieren Sie mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken und erlernen Sie die bildnerische Umsetzungen von traditionell bis abstrakt: Farblehre, Perspektive, Landschaften, Portraits. Der Kurs bietet Grundlagen für Beginnende und individuelle Begleitung für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller und Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
A-332524 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Mi, 19 – 21:45 Uhr |
44 UStd | 176 € | **Rozalia K. Vimmer**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Vormittag
Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerber*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Das Material sollten Sie ansatzweise mitbringen oder mindestens für die ersten Stunden Graphit-, Kohle-, Kreide- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
N-332535 | VHS Nippes
12x, 15.9. – 15.12., Mi, 11:30 – 13:45 Uhr |
36 UStd | 170 € | **Maren März**

Welche Technik passt zu mir? (Vormittag)
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. Es erfolgt eine individuelle

Betreuung (Motive, Komposition, Farbenlehre) und Beratung bei Materialanschaffungen. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Für Bewerber*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
L-332539 | VHS Lindenthal
11x, 13.9.–13.12., Mo, 11–13:15 Uhr |
33 UStd | 156 € | **Maren März**

Welche Technik passt zu mir? (Nachmittag)

L-332541 | VHS Lindenthal
11x, 13.9.–13.12., Mo, 13:15–15:30 Uhr |
33 UStd | 156 € | **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. Bitte zum Kurs mitbringen: Bleistifte in HB, 2B, 4B, Graphitstift 2B; Radiergummi; Universalblock; Pinsel: je zwei Borstenpinsel und Acrylhaarpinsel in versch. Größen; Pinsel, Wasserglas und Palette oder Pappteller. In den Materialkosten sind enthalten Farben zum Ausprobieren in den ersten Stunden: Aquarellbuntstifte, Kohle, Pastellkreide, Ölpastellkreide, Aquarell-/Acrylfarben.
N-332543 | VHS Nippes
5x, 9.9.–7.10., Do, 10–12:15 Uhr |
15 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Christiane Rasch

N-332544 | VHS Nippes
5x, 9.9.–7.10., Do, 12:15–14:30 Uhr |
15 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Christiane Rasch

N-332545 | VHS Nippes
7x, 4.11.–16.12., Do, 10–12:15 Uhr |
21 UStd | 84 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Christiane Rasch

N-332546 | VHS Nippes
7x, 4.11.–16.12., Do, 12:15–14:30 Uhr |
21 UStd | 84 €, zzgl. Materialkosten: 6 € |
Christiane Rasch

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Nachmittag

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren.In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerber*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
N-332547 | VHS Nippes
12x, 15.9.–15.12., Mi, 13:45–16 Uhr |
36 UStd | 170 € | **Maren März**

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
9x, 24.9.–3.12., Fr, 9:30–11:45 Uhr |
27 UStd | 127 € | **Elfie Hellmich**

Landschaftsmalerei rund um den Neumarkt und an anderen schönen Orten in Köln

Zeichnerische Skizzen, Aquarell, Acryl, Öl
Nutzen Sie die sommerlich entspannte Atmosphäre, um Ihre künstlerischen Potenziale neu zu wecken. Bei gutem Wetter findet der Unterricht rund um den Neumarkt statt. Alleen, saftige Baumkronen, Architekturspiegelungen und das Spiel von Licht und Schatten fordern Sie zu neuen Herangehensweisen auf. Bei schlechtem Wetter lassen wir uns auf dem Dach der Volkshochschule vom Stadtpanorama inspirieren. Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock Din A4, Bleistifte, Aquarellfarben, -pinsel, Aquarellpapier Wachskreiden und/oder Buntstifte; die Techniken sind frei wählbar. Maximal 10 Personen.
L-332590v | VHS-Studienhaus
4x, 23.8.–31.8., Mo, 16:30–19:30 Uhr,
Di, 16:30–19:30 Uhr | 16 UStd | 96 € |
Christine Klein-Badali

Handschrift – die Kalligraphie des täglichen Gebrauchs

Ein Online-Workshop für alle, die schreiben möchten
Hand aufs Herz – wer dachte noch nicht „meine Handschrift ist nicht schön"? Und wer schreibt heutzutage noch von Hand? Gleichzeitig haben Sie bestimmt schon alte Handschriften bewundert: von Mönchen geschriebene Bibeln, da Vincis kommentierte Zeichnungen, Omas Liebesbriefe oder Plätzchenrezepte … Dieses Wochenende widmen wir ganz Ihrer eigenen Handschrift, frei nach dem Motto: die Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Lassen Sie sich überraschen, was Sie mit Ihrer Handschrift alles machen können, selbst kalligraphische Bilder oder Karten. Außerdem machen wir noch einen kleinen Abstecher zur englischen und deutschen Schreibschrift. Freuen Sie sich: Ihre Handschrift ist Kalligraphie. An Material legen Sie einfach bereit, was Sie an Schreibzeug gerne mögen – einen Füller – … dabei bitte auf jeden Fall: A4-Schreibpapier, Bleistift 2B, (schwarzer) Fineliner, eine farbige Tinte im Glas (z. B. rot oder orange) und ein Lineal oder Geodreieck.
O-332602 | →● Online
30.10., 31.10., Sa, So, 10–16 Uhr |
16 UStd | 85 € | **WE** |
Petra Schöneberger

Kalligraphischer Adventskalender

Ein Kalligraphie-Wochenende gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene
Der Adventskalender ist seit je her liebgewonnener Begleiter durch die Vorweihnachtszeit – klassisch mit Schokolade – lassen wir uns gerne an jedem Tag, der uns näher ans große Fest bringt, aufs Neue überraschen. Dieses

Kalligraphie-Wochenende möchte Sie etwas unkonventioneller in Weihnachtsstimmung bringen. Freuen Sie sich auf ein kreatives Wochenende und die besinnliche Zeit, in der Sie dann auch noch Ihren Lieben eine Freude machen können.
An Material bringen Sie einfach mit, was Sie an „Schreibzeug" gerne mögen und auf jeden Fall bitte: Spitzfeder, Bandzugfedern 1 – 5 mm, Federhalter, Bleistift 2B, Fineliner, Lineal/Geodreieck, kleiner Spitzpinsel, Aquarellfarben, (dazu einen kleinen Wasserbehälter), (schwarze) Tusche/Tinte, Schreibblock A4, ein paar DINA3-Blätter bzw. einen Block Aquarell-/Büttenpapier ca. 150 – 200 g/m³
L-332603 | VHS-Studienhaus
13.11., 14.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 85 € | **WE** | **Petra Schöneberger**

Freie Malerei

Kreative Zeit für Morgen-Maler – Zeit zu malen oder zeichnen für leicht Fortgeschrittene

Interpretation und Inspiration – Vormittagskurs
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. Bitte mitbringen: Bleistifte, Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen (kein Papier), Wasserglas, Pappteller, Arbeitskleidung, eigenes Mal und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich Malen und Zeichnen), Sizzenblock, Mal-und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).
L-332704 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Di, 10 – 13 Uhr | 48 UStd | 192 € | **Rozalia K. Vimmer**

Freie Malerei

Für Anfangende und Fortgeschrittene
Mit dem Ziel eine eigenständige Malerei, bzw. Zeichnung zu entwickeln, die einen möglichst großen Assoziationsspielraum zulässt, erhalten Sie eine individuelle Begleitung in Bildfindung, Komposition und Ausführung. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.
L-332707 | VHS Lindenthal
12x, 14.9. – 14.12., Di, 19:30 – 21:45 Uhr | 36 UStd | 144 € | **Maren März**

Keramik – Arbeiten mit Ton

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.
A-334010 | VHS-Studienhaus
11x, 16.9. – 16.12., Do, 18:30 – 21 Uhr | 36.67 UStd | 147 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Gudrun Grauenson**

Skulpturale Keramik – Objekt Gefäß Figur

Für Laien und Profis gleichermaßen geeignet!
In diesem Kurs wir wird angeregt, sich auch einmal an größere Formate heran zu wagen. Einführend werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Werkstoff Ton vermittelt: die Vorbereitung des Tons, verschiedene Aufbautechniken, Kenntnisse über die Trocknung und Brennvorgänge. Die materialtechnologischen Besonderheiten des Tons und deren Auswirkungen auf die ästhetische Erscheinung des Ergebnisses werden besprochen. Dabei gelten die gleichen Prinzipien für Objekte, Gefäße oder Figuren. Die Dozentin berät und begleitet Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte. Für Laien und Profis gleichermaßen geeignet!
A-334011 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18 – 20:30 Uhr | 43.33 UStd | 195 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Aino Nebel**

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
11x, 23.9. – 16.12., Do, 10 – 13 Uhr | 44 UStd | 207 €, zzgl. Materialkosten: 25 € | **Doris Strade**

Intuitives Töpfern

Abendkurs
Kreativer Umgang mit Ton-Erde. Mit einfachen und schnell zu erlernen Aufbau-Techniken können die Teilnehmenden in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen. Freude und Entspannung beim kneten und formen der feuchten Ton-Erden stehen dabei im Mittelpunkt.
A-334016 | VHS-Studienhaus
10x, 13.9. – 6.12., Mo, 18 – 21 Uhr | 192 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Susanne Hanf**

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. Die Materialien werden eigenständig beschaffen und entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-334017 | VHS Porz
12x, 15.9. – 15.12., Mi, 9:15 – 12:15 Uhr | 48 UStd | 192 €, 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-334023 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 10 – 13 Uhr | 52 UStd | 245 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **Aino Nebel**

Freidrehen
Arbeiten auf der Töpferscheibe
Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334035 | VHS-Studienhaus
3x, 10.9.–12.9., Fr, 10.9., 18–21 Uhr,
Sa, 11.9., 11–17 Uhr, So, 12.9., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 156 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

Freidrehen – Bildungsurlaub
Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim Zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erzieher und Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrer, Sozialpädagogen und -pädagoginnen sowie an alle, die an diesem Thema interessiert sind.
A-334036BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.10.–22.10., Mo–Fr, 10–16 Uhr |
292 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **BU** |
Tomasz Niedziolka

Freidrehen
Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns. Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334037 | VHS-Studienhaus
3x, 24.9.–26.9., Fr, 24.9., 18–21 Uhr,
Sa, 25.9., 11–17 Uhr, So, 26.9., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 156 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

A-334038 | VHS-Studienhaus
3x, 8.10.–10.10., Fr, 8.10., 18–21 Uhr,
Sa, 9.10., 11–17 Uhr, So, 10.10.,
11–18 Uhr | 21.33 UStd | 156 €,
zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziolka

A-334040 | VHS-Studienhaus
3x, 19.11.–21.11., Fr, 19.11., 18–21 Uhr,
Sa, 20.11., 11–17 Uhr, So, 21.11.,
11–18 Uhr | 21.33 UStd | 156 €,
zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziolka

Dieser Kurs läuft aus zeitlichen Gründen ohne den sonst üblichen Glasurtermin, der nach Absprache mt dem Dozenten 2021 stattfinden könnte.
A-334039 | VHS-Studienhaus
3x, 5.11.–7.11., Fr, 5.11., 18–21 Uhr,
Sa, 6.11., 11–17 Uhr, So, 7.11., 11–18 Uhr |
21.33 UStd | 156 €, zzgl. Materialkosten:
20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

Freidrehen – Wochenkurs
A-334041 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–21 Uhr | 52 UStd |
380 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziolka

Freidrehen
Das Arbeiten auf der Töpferscheibe erlernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Die Wand definiert das Gefäß.
Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres eigenen Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen. Fortgeschrittene können größere Objekte aus gedrehten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden. Das Ergebnis liegt in uns.
Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen. Dieser Kurs läuft aus zeitlichen Gründen ohne den sonst üblichen Glasurtermin, der nach Absprache mt dem Dozenten 2021 stattfinden könnte.
A-334042 | VHS-Studienhaus
3x, 10.12.–12.12., Fr, 10.12., 18–21 Uhr,
Sa, 11.12., 11–17 Uhr, So, 12.12.,
11–18 Uhr | 21.33 UStd | 156 €,
zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** |
Tomasz Niedziolka

Freies Denken und Keramik

Den Umgang mit Ton lernt man nicht nur durch üben, sondern auch durch überlegen. Der Kurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes durch die verschiedenen Techniken – Drehen, Aufbauen und Modellieren. Schritt für Schritt wird eine Idee umgesetzt: Angefangen bei einer ersten Skizze, über ein kleinformatiges Modell hin zur endgültigen Form. Fortgeschrittene können große Objekte aus auf der Drehscheibe gefertigten Modulen zusammensetzen. Die Arbeit mit Glasuren ist für diesen Kurs nicht vorgesehen. Stattdessen kann durch den Einsatz von Engoben und Schlickertechniken die eigene Ästhetik des Tons und der Verlauf der Kontur hervorgehoben werden.
Der Dozent erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung noch teilweise in Englisch erfolgen.
A-334043 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 11–14 Uhr | 52 UStd | 380 €, zzgl. Materialkosten: 20 € | **WE** | **Tomasz Niedziolka**

Arbeiten im Atelier Mölders

Veranstaltungsort: Ehrenfeld, Atelier Mölders, Sömmeringstraße 23
Dozentin: Christa Mölders

Drehen auf der Scheibe – Wochenendworkshop

Gedrehtes montieren, kombinieren, engobieren, glasieren
Anfallende Materialkosten werden anteilig umgelegt. Glasurtermin: Freitag, 17.9.,18-21 Uhr. Maximale Teilnehmendenzahl: 4.
E-334123 | Atelier Mölders
4x, 3.9.–17.9., Fr, 18–21 Uhr, Sa, So, 11–17 Uhr | 24 UStd | 183 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **WE** | **Christa Mölders**

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.
E-334125 | Atelier Mölders
9x, 6.9.–22.11., Mo, 15:30–18:30 Uhr | 36 UStd | 184 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Christa Mölders**

E-334126 | Atelier Mölders
9x, 6.9.–22.11., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 36 UStd | 184 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Christa Mölders**

E-334127 | Atelier Mölders
9x, 9.9.–18.11., Do, 15:30–18:30 Uhr | 36 UStd | 184 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Christa Mölders**

E-334128 | Atelier Mölders
9x, 9.9.–18.11., Do, 18:30–21:30 Uhr | 36 UStd | 184 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Christa Mölders**

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik

Buchbinden – Rund um das Buch

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Es werden Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren oder Bücher, wie ein Tagebuch, Gästebuch oder Notizbuch selbst herstellen; ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Es können auch individuelle Mappen und Kästen angefertigt werden. Bereits vorhandene Kenntnisse können vertieft und weiterentwickelt werden. Eine Teilnahme ist aber auch ohne Vorkenntnisse möglich. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-335103 | VHS Porz
10x, 13.9.–6.12., Mo, 19–21 Uhr | 26.67 UStd | 187 € | **Ulrike Bamberger**

P-335104 | VHS Porz
10x, 23.9.–9.12., Do, 9–11 Uhr | 26.67 UStd | 187 € | **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.
L-335202 | Atelier Cornelia Budde, Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 5.11.–7.11., Fr–So, 10–15 Uhr | 2170 € | **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. Idealerweise kommen Sie mit einer Idee eines Werkstückes in den Kurs, anhand dessen Sie mit dem Dozenten alle nötigen Techniken kennenlernen und umsetzen. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt. Die Dozenten sind Schreinermeister, der Kurs findet in einer gut ausgestatteten Holzwerkstatt statt.
K-335211 | VHS Kalk | 12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:30–21:30 Uhr | 48 UStd | 202 € | **Klaus Kuschmierz**

K-335212 | VHS Kalk | 13x, 7.9.–14.12., Di, 18:30–21:30 Uhr | 52 UStd | 219 € | **Tobias Steffens**

K-335213 | VHS Kalk | 13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 52 UStd | 219 € | **Klaus Kuschmierz**

K-335214 | VHS Kalk | 13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–21:30 Uhr | 52 UStd | 219 € | **Tobias Steffens**

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 und materialgerechtes Gestalten nach eigenen oder angebotenen Entwürfen. Es entstehen Brenn- und Materialkosten in Höhe von 15 Euro.
L-335301 | VHS Lindenthal
10x, 8.9.–24.11., Mi, 9:45–12 Uhr | 3144 € | **Barbara Holzhauer**

L-335303 | VHS Lindenthal
10x, 9.9.–25.11., Do, 9:45–12 Uhr | 3144 € | **Barbara Holzhauer**

Mosaikwerkstatt
A-335313 | 4.9., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 46 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

A-335314 | VHS-Studienhaus
24.10., So, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 46 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

A-335315 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 46 € | **WE** | **Marjolein Wigbold**

Schmuck

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-335502 | VHS-Studienhaus
28.8., 29.8., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 87 € | **WE** | **Claudia Schuster**

Das besondere Schmuckstück
A-335503 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 48 UStd | 226 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Marvin Michel**

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-335504 | VHS-Studienhaus
9.10., 10.10., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 92 € | **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-335505 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 9:30 – 12:30 Uhr | 52 UStd | 234 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Vanessa Menn**

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 (ungefähr 25 – 35 €).
A-335507 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 170 € | **WE** | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

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-335509 | VHS-Studienhaus
11.9., 12.9., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 87 € | **WE** | **Claudia Schuster**

Schmuckgestaltung
Für Beginnende und Fortgeschrittene
A-335510 | VHS-Studienhaus
27.11., 28.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 92 € | **WE** | **Eva Djanic**

Schmuckgestaltung – das besondere Schmuckstück
Für Anfangende und Fortgeschrittene
A-335512 | VHS-Studienhaus
6.11., 7.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 87 € | **WE** | **Claudia Schuster**

Bildhauerei – Ton, Stein, Papier

Bildhauerei in Ton
Für Neulinge und Fortgeschrittene
Ihnen wird im Kurs das "Sehen lernen" vermittelt und wie Sie es in die Kunst übersetzen. Sie bauen und modellieren Plastiken nach eigenen Wünschen massiv oder hohl auf und lernen von Bildhauern wie Arp, Picasso, von Tony Cragg oder Erwin Wurm. Sie werden technisch und künstlerisch begleitet. Es können maximal 6 Personen teilnehmen und es fallen 20 Euro Brennkosten an.
R-334213 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
12x, 14.9. – 14.12., Di, 19:30 – 21:45 Uhr | 36 UStd | 188 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Mechthild Rathmann**

R-334214 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
12x, 16.9. – 16.12., Do, 9:30 – 12:30 Uhr | 48 UStd | 250 €, zzgl. Atelierspauschale: 15 € | **Mechthild Rathmann**

Tag der Entschleunigung
Ton- und Specksteinwerkstatt
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
2.10., Sa, 10 – 16:45 Uhr | 9 UStd | 72 €, zzgl. Atelierspauschale: 4 € | **WE** | **Mechthild Rathmann**

R-334224 | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
30.10., Sa, 10 – 16:45 Uhr | 9 UStd | 72 €, 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. Der Kurs findet im Freien statt.
A-334226 | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln
11.9., 12.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 96 € | **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. 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, 3.11. – 5.11., Mi – Fr, 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. Die Materialkosten von circa 6 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.
A-334231 | VHS-Studienhaus
27.11., 28.11., Sa, So, 11 – 16 Uhr | 13.33 UStd | 71 € | **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.

Nähen lernen intensiv am Wochenende
Vorbesprechung:
Freitag, 9.9., 17–18 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, Do, 17 – 18 Uhr, Fr, 16:30 – 21 Uhr, Sa, 13:30 – 18 Uhr, So, 11 – 15:30 Uhr | 19.33 UStd | 120 € | **WE** | **Bettina von Wild**

Das ABC des Nähens- Bildungsurlaub
theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes
Im Bildungsurlaub wird Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine erklärt und gezeigt und sie fertigen selbst kleine Nähprojekte wie kleine Tasche mit Reißverschluss, Turnbeutel. Ob Sie Nähanfänger oder Fortgeschritten sind spielt keine Rolle, wir holen Sie da ab, wo sie stehen. Sie werden individuell von einer Dozentin angeleitet, die seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig ist und über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich Schneidern/Nähen verfügt. Für die selbst entworfenen kleinen Nähprojekte erarbeiten wir das Schnittmuster und die Arbeitsbeschreibung, so dass sie auch in der Lage sind, andere Kinder/Erwachsene darin anzuleiten. Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst- und Sozialpädagogen, Lehrer, Erzieherinnen und alle die Interesse haben Nähen zu lernen, die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern. **Informationen zu möglicher finanzieller Förderung finden Sie hier:** Bildungsscheck **oder** Bildungsprämie **.**
L-337250-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.10. – 8.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr | 208 € | **BU** | **Monika Kutz**

Nähen lernen Schnupperkurs – Crashkurs am Wochenende
Für Beginnende und Fortgeschrittene, Vorbesprechung 21.9., 19–20:30 Uhr
Für Anfänger mit und ohne Näherfahrung. Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen und setzen ein kleines Nähprojekt um. Welches Nähprojekt für Sie in Frage kommt, kann vor Kursbeginn gerne mit der Dozentin per E-Mail erörtert werden.
L-337251 | VHS Lindenthal
3x, Di, 19 – 20:30 Uhr, Sa, So, 9 – 17 Uhr | 23.33 UStd | 140 € | **WE** | **Monika Kutz**

Nähen lernen intensiv am Wochenende
Vorbesprechung:
Donnerstag, 30.9., 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-337253 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17:30 – 19 Uhr, Fr, 16:30 – 21 Uhr, Sa, 13:30 – 18 Uhr, So, 11 – 15:30 Uhr | 2124 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung:
Donnerstag, 28.10., 17:30–19 Uhr
L-337254 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17:30 – 19 Uhr, Fr, 16:30 – 21 Uhr, Sa, 13:30 – 18 Uhr, So, 11 – 15:30 Uhr | 2124 € | **WE** | **Sabine Rappard**

Vorbesprechung: Donnerstag, 26.8., 17:30–19:00 Uhr
L-337257 | VHS Lindenthal
4x, Do, 17:30 – 19 Uhr, Fr, 16:30 – 21 Uhr, Sa, 13:30 – 18 Uhr, So, 11 – 15:30 Uhr | 2124 € | **WE** | **Sabine Rappard**

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. Achtung: Kurs findet an unterschiedlichen Werktagen (Mittwoch und Donnerstag) statt.
L-337341 | VHS Lindenthal
5x, 8.9.–23.9., Mi, Do, 18–21 Uhr |
2120 € | **Bettina von Wild**

Für Anfangende und Fortgeschrittene
L-337347 | VHS Lindenthal
6x, 28.10.–16.12., Do, 18–21 Uhr |
24 UStd | 144 € | **Monika Kutz**

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/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr.) Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff-Spulen. Natürlich können Sie auch "nur" das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!
L-337423 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 16:30–18:45 Uhr |
36 UStd | 144 € | **Sabine Rappard**

L-337424 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:45–21 Uhr |
36 UStd | 144 € | **Sabine Rappard**

L-337428 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–16.12., Do, 15:30–18 Uhr |
36.67 UStd | 147 € | **Monika Kutz**

Refashion – aus alten Kleidungsstücken neue nähen

In dieser Bildungswoche werden verschieden Möglichkeiten und Techniken für up- und recycling Ihrer abgelegten Kleidungsstücke vermittelt. Nach einer kurzen Erläuterung der Bekleidungsherstellung in der Bekleidungsindustrie werden Ideen entwickelt Fast Fashion in Re-Fashion zu verwandeln. Es sollen Ideen entwickelt werden, aus getragener, alter, unmoderner zum Wegwerfen vorgesehene Kleidung, aber auch kaputter Lieblingsstücke, neue Stücke zu gestalten. Neben der Verarbeitung verschiedener Materialien wie Jersey, Jeans, Spitze, werden verschiedene Techniken wie Patchwork, neue Schnittführung oder Verzierungsmöglichkeiten präsentiert und ausprobiert. Der Umgang mit der Nähmaschine, aber auch Handnähtechniken sowie die Grundtechniken des Nähens werden erlernt. Ziel ist es ein oder mehrere Teile individuell neu- oder umzugestalten. Der Kurs richtet sich an alle die weniger Modemüll produzieren möchten und Spaß daran haben abgelegte Kleidung zu einzigartigen Teilen zu recyceln.
L-337430-BU | VHS Lindenthal
5x, 23.8.–27.8., Mo–Fr, 9:30–16 Uhr |
43.33 UStd | 226 € | **BU** | **Sabine Rappard**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

L-337447 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 155 € | **Ute Magrian**

L-337448 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 19:15–21:30 Uhr |
36 UStd | 155 € | **Ute Magrian**

L-337465 | VHS Lindenthal
10x, 29.9.–15.12., Mi, 16:45–19 Uhr |
3120 € | **Sabine Rappard**

L-337466 | VHS Lindenthal
10x, 29.9.–15.12., Mi, 19–21:15 Uhr |
3120 € | **Sabine Rappard**

Vormittagskurs für Anfangende und Fortgeschrittene
L-337467 | VHS Lindenthal
11x, 9.9.–9.12., Do, 9:15–12:15 Uhr |
44 UStd | 176 € | **Ute Magrian**

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen am Vormittag

Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene
L-337469 | VHS Lindenthal
10x, 15.9.–1.12., Mi, 10–13 Uhr | 4160 € |
Sabine Rappard

Kurse rechtsrheinisch

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

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-337622 | VHS Kalk | 10x, 15.9.–15.12.,
Mi, 19:15–21:30 Uhr | 33 UStd | 139 € |
Monika Kutz

K-337624 | VHS Kalk | 10x, 14.9.–14.12.,
Di, 19–21:15 Uhr | 33 UStd | 139 € |
Monika Kutz

K-337626 | VHS Kalk | 10x, 15.9.–15.12.,
Mi, 17–19:15 Uhr | 33 UStd | 139 € |
Monika Kutz

K-337655 | VHS Kalk | 13x, 9.9.–16.12.,
Do, 17–19:15 Uhr | 39 UStd | 156 € |
Ute Magrian

K-337658 | VHS Kalk | 13x, 9.9.–16.12.,
Do, 19:15–21:30 Uhr | 39 UStd | 156 € |
Ute Magrian

Verschiedene Techniken

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
8x, 4.10.–13.12., Mo, 17:30–19 Uhr |
16 UStd | 66 € | **Bettina Renn**

Fotografie

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 persönliche Note 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

Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.

A-352009 | VHS im KOMED
4x, 18.11.–9.12.,
Do, 18:45–21:45 Uhr | 16 UStd | 88 € |
Hildegard Fritsch

Dunkelkammerarbeit

Dunkelkammertechnik – Schnupperkurs am Samstag

Für Einsteigende und Fortgeschrittene

Sie können Ihre persönlichen Arbeiten umsetzen: alte schwarz-weiß Negative vergrößern oder Filme entwickeln. Die Dozentin führt Sie auch gerne in kreative Techniken ein, die Sie anschließend gleich ausprobieren können: Pseudosolarisation, Colorieren, Tonen, Doppelbelichtung und Grafikverfremdungen, wie zum Beispiel mit Entwickler malen oder Scherenschnitte.

Katrin Nalop arbeitet als freischaffende Künstlerin. Studium der künstlerischen Fotografie an der FH für Kunst und Design in Köln, Meisterschülerin bei Arno Jansen. 1997 wurde sie mit dem Chargesheimer Preis für Fotografie der Stadt Köln ausgezeichnet.

L-352120 | VHS Lindenthal
9.10., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd | 42 €,
zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |
WE S | **Katrin Nalop-Bageritz**

L-352121 | VHS Lindenthal
6.11., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd | 42 €,
zzgl. Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |
WE S | **Katrin Nalop-Bageritz**

Einführungskurse

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung mit.

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.

A-352300 | VHS im KOMED
21.8., 22.8., Mo, Di, 10–17 Uhr | 16 UStd |
86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

A-352301 | VHS im KOMED
24.10., 25.10., So, Mo, 10–17 Uhr | 16 UStd |
86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

A-352302 | VHS im KOMED
27.11., 28.11., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

A-352303 | VHS im KOMED
4.12., 5.12., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |
86 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € | **WE S** |
Jutta Zylka

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Exkursion: Sonntag, 12.9.2021, 11 – 14 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? 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. Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von circa 5 "Problemfotos" (digital auf USB Stick) oder auch als Abzug mit.

L-352304 | VHS Lindenthal
5x, 26.8.–16.9., Do, 18:30–21:30 Uhr,
So, 11–14 Uhr | 291 €, zzgl. Skriptkosten:
2 € | **S** | **Anna Silvia Bins**

Einführung in die digitale Fotografie

Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen – die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache verfügbar.

Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich Online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt. Sie erfahren mehr zu den Themen Blende, Zeit, Verbindung von Blende und Zeit, Iso und Fokus. In kleinen Videos sind die Inhalte anschaulich erklärt. Mit diesem grundlegenden Wissen können Sie die manuellen Einstellungen an Ihrer Kamera nutzen. Um Ihre Bildergebnisse zu verbessern, ist es ganz wichtig das Erlernte anzuwenden, denn viele Fragen stellen sich erst in der Praxis. Sie haben die Möglichkeit, eigene Fotos in den Kursraum einzustellen und erhalten eine Rückmeldung von der Kursleiterin (Bildbesprechung). Während des gesamten Kurses können Sie natürlich Fragen an die Kursleiterin stellen und sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Der

Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, Iso) vorgenommen werden können.
Der Online-Kurs startet am 27.9.2021. Zu Beginn wird ein Lernbaustein freigeschaltet, mit dem Sie sich mit der vhs.cloud und dem Online-Kursraum vertraut machen können.
Am 4.10.2021 findet von 19:30 – ca. 21 Uhr eine einführende Video-Konferenz in der vhs.cloud statt. Bis zu diesem Zeitpunkt sind noch Anmeldungen möglich.
Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten. Der Kursraum wird Ende November geschlossen.

O-352305 | →● Online
55 € | **Anna Silvia Bins**

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, zweidimensionale Aufteilung, Umgang mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen, Tiefenschärfe, Nahaufnahme, Bildkomposition sind hierzu einige wichtige Stichpunkte. Die Exkursion am 11.12.2021 und anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.

A-352307 | VHS im KOMED
7x, 10.11. – 15.12., Mi, 19 – 21:15 Uhr,
Sa, 12 – 14:15 Uhr | 21 UStd | 96 €, zzgl.
Skriptkosten: 2 € | **S** | **Karl-Heinz Metzner**

Digitales Fotografieren

Einführung am Wochenende

Sie haben eine digitale System- oder Spiegelreflexkamera erworben, sind aber noch unsicher in der Handhabung? An diesem Wochenende wird die digitale Fototechnik erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende – wie funktioniert das? Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt sind Motivwahl und Komposition. Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden.

A-352315 | VHS im KOMED
13.11., 14.11., Sa, So, 10:30 – 17:30 Uhr |
17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt:
94 € | **WE S** | **Joachim Clüsserath**

A-352316 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 10:30 – 17:30 Uhr |
17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt:
94 € | **WE S** | **Joachim Clüsserath**

Themenangebote

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

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 empfehlen 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
8x, 20.8. – 10.12., Fr, 18:30 – 20 Uhr |
16 UStd | 76 € | **Karl von Westerholt**

Lernen von alten "Meisterinnen" – Nan Goldin

Es gibt sie, die "Alten Meister" und "Meisterinnen". Das gilt auch für die Fotografie. 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 Lebenswerks von Nan Goldin bestehen. Im zweiten Teil geht es darum, inspiriert durch die Arbeit des prominenten Vorbildes, vielleicht auch im Widerspruch zu ihm oder gar in Auflehnung, eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns endlich mit einer großen Meisterin der Fotografie auseinandersetzen, mit Nan Goldin. Leider hat die Geschichte der Fotografie nur wenige weibliche Protagonistinnen zu bieten. Nan Goldin ist mit Sicherheit eine von ihnen: herausragend, wichtig und stilprägend. Wenn wirklich große Kunst immer auf einen universellen Inhalt, eine universelle Thematik oder eine universelle Bildaussage abzielt, dann ist es Nan Goldin wie kaum jemand anderem gelungen, dieses Universelle im letzten, kleinsten, verborgensten Winkel des Privaten aufzuspüren und dort, an Ort und Stelle, mit großer Rücksichtnahme und Empathie für uns sichtbar zu machen.

L-352554 | VHS Lindenthal
8x, 20.8. – 10.12., Fr, 20:15 – 21:30 Uhr |
13.33 UStd | 74 € | **Karl von Westerholt**

Workshop: Kölner U-Bahnhöfe

Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund

Sie sind Orte modernster Stadtarchitektur, Orte pulsierenden Lebens, von tausenden Menschen täglich genutzt und manchmal auch „lost places“. Diese einzigartige Atmosphäre fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses. Die ganztägige Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Die Bildergebnisse werden ausführlich besprochen. Es ist geplant eine Auswahl in einer Werkschau auszustellen. Exkursion: 19.9., 10:30–16 Uhr.

A-352556 | →● Exkursion
19.9., 20.9., So 10:30–16 Uhr,
Mo, 18:45–21:45 Uhr | 11.33 UStd | 63 € |
Wilfried Gohsens

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.

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-352600 | VHS im KOMED
3x, 3.9.–5.9., Fr, 3.9., 18–21 Uhr, Sa, 4.9., 10–17 Uhr, So, 5.9., 10–14 Uhr | 17.33 UStd | Skriptkosten: 2 €, zzgl. Entgelt: 100 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

Makrofotografie – Die faszinierende Welt der kleinen Dinge

Mit einer Fotoexkursion in den Garten des Thurner Hofs in Köln-Dellbrück
Samstag 25.9. oder 2.10.2021 11-14 Uhr

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 Makrofotografie. 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 Exkursion findet am Samstag 25.9. oder 2.10.2021, 11-14 Uhr, statt. So können Sie in einer kleinen Gruppe mit intensiver Anleitung fotografieren.
Bitte mitbringen: Analoge oder digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera und ein solides Stativ.
Für Teilnehmende mit fotografischen Grundkenntnissen: Die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – wird vorausgesetzt.
A-352601 | VHS im KOMED
5x, 14.9.–5.10., Di, 18:45–21:45 Uhr, Sa, 11–14 Uhr | 2110 € | **Hildegard Fritsch**

Available Light – Köln erstrahlt im Abendlicht

Köln am Abend und bei Nacht bietet unzählige, reizvolle fotografische Motive. Es ist der ideale Rahmen, um die Fotografie unter anspruchsvollen Aufnahmebedingungen und Lichtsituationen zu vertiefen (Mischlicht, hohe Kontraste). Sie erweitern Ihr Können in den Bereichen Belichtungsmessung, Unschärfe und Bewegungsdarstellung bei Langzeitbelichtung, manuelle ISO- und WB-Einstellung. Auch die Technik des Aufhellblitzens und das Light Painting werden kurz angerissen. Der Praxisanteil ist mit 10 Unterrichtsstunden besonders hoch. Bitte mitbringen: Eine analoge oder digitale Kamera mit verschiedenen Brennweitenbereichen und Wahlmöglichkeit von Zeit und Blende, und ein solides Stativ. Für Teilnehmende mit fotografischen Grundkenntnissen: Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.
A-352602 | VHS im KOMED
5x, 16.9.–14.10., Do, 18:45–21:45 Uhr | 299 € | **Hildegard Fritsch**

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.
L-352603 | VHS Lindenthal
18.9., Sa, 10–17:30 Uhr | Gerätepauschale / Material-/Modellkosten: 50 € | **WE S** | **Thomas Bocian**

Fotoprojekt: Die Kölner Ringe – Vom Theodor-Heuss-Ring zum Hansaring

Eine Kombination aus Live-Onlineseminar und Exkursion – Exkursionen: Samstag 16. und 24. Oktober 12 – 15:45 Uhr

Neben den beiden Exkursionsterminen, die wir gemeinsam durchführen, wird dieser Workshop im virtuellen Kursraum der vhs.cloud stattfinden. Beim ersten Live- Online-Termin werden wir Kursablauf Organisation besprechen und im Theorieteil die fotografischen Themen vertiefen. Die den Fotoexkursionen nachfolgenden Online-Termine dienen dazu, eine Auswahl Ihrer Fotos ausführlich zu besprechen. Dazu müssen Sie Ihre Bilder im Vorfeld in den Kursraum hochladen. Unsere fotografische Erkundung der Ringe startet am nördlichen Rheinufer, am Theodor-Heuss-Ring, und geht bis zum Hansaring. Da es sich um einen fortlaufenden Fotoworkshop handelt, wird in den nächsten Semestern der jeweils nächste Ringabschnitt behandelt, bis wir zum Schluss am Ubierring, am südlichen Rheinufer, ankommen. Ziel des Fotoprojektes ist zum einen, das Typische und Charakteristische fotografisch herauszuarbeiten. Zudem wollen wir das Thema Verkehr und Mobilität in den Fokus nehmen und uns bewusst damit auseinandersetzen.
Bitte mitbringen: digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt. Ein Mikrofon für die Online-Termine ist zwingend erforderlich.
A-352604 | VHS im KOMED
5x, 12.10.–26.10., Di, 18:45–21:45 Uhr, Sa, So, 12–15:45 Uhr | 22 UStd | 109 € | **Hildegard Fritsch**

Fotoworkshop: Stimmung, Impressionen und Langzeit-Effekte auf der Deutzer Kirmes

Exkursionen: Samstag, 23.10.2021 15:30–19:15 Uhr und Freitag, 29.10.2021, 19–22 Uhr

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 zum Teil 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: Porträt (-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.
Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.
A-352605 | Lokal "Rosenstock", Eingang Deutzer Freiheit, Mindener Str. 2, 50679 Köln, Deutz | 4x, 23.10.–3.11., Sa, 15:30–19:15 Uhr, Mi, 18:45–21:45 Uhr, Fr, 19–22 Uhr | 17 UStd | 94 € | **Hildegard Fritsch**

Fotografieren auf Familienfeiern und festlichen Anlässen

Fotopraxis: So, 31.10., 11–14:45 Uhr und 6.11., 12–15:45 Uhr

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. Innenraumsitua-

tionen wie zum Beispiel 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. Maximal 8 Teilnehmende.
A-352606 | VHS im KOMED
5x, 28.10. – 11.11., Do, 18:45 – 21:45 Uhr,
Sa, So, 11 – 14:45 Uhr | 22 UStd | 121 € |
Hildegard Fritsch

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.
A-3526340 | VHS im KOMED
4.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 155 €, zzgl. Gerätepauschale / Material-/Modellkosten: 50 € | **WE S** | **Thomas Bocian**

Fotoexkursionen

Fotoworkshop – das Edith Stein Denkmal am Börsenplatz in unterschiedlichen Perspektiven

Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung

In diesem Workshop nehmen wir uns einmal Zeit, die Wirkung von unterschiedlichen Perspektiven an dem beeindruckende Denkmal des Bildhauers Bert Gerresheim auszuprobieren und zu vergleichen. Es ist eine Herausforderung durch Wahl des Blickwinkels die Wahrnehmung auf das für uns Wesentliche zu lenken. So können wir den hier dargestellten Lebensweg von Edith Stein zum Beispiel rein technisch durch die Aufnahmehöhe oder auch durch unsere subjektive Sicht (Erzählperspektive oder Wahrnehmung) ausdrücken. Durch Verbindung des Blick-Winkels mit unterschiedlichen Entfernungen – können wir Schwerpunkte bei der Gestaltung unserer Fotos erreichen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Die Führung ist für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei.
A-352700 | vor der IHK Köln, Unter Sachsenhausen 10, 50667 Köln
1x Mi, 15.9.21, 15 – 18 Uhr | 22 € |
Angelika Putzig

Streetfotografie: Subjektiv und doch dokumentarisch

geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Streetfotografie inszeniert nicht, sondern findet. Da ist sie ganz dokumentarisch. Fotograf*innen – wir – finden und wählen aus. Wir gestalten nach besonderen und vielfältigen Ideen und Methoden unser Bild. Da sind wir besonders subjektiv. Gestaltungsprinzipien finden wir bei den großen Vorbildern, einige dieser Prinzipien werden wir kennen lernen und praktisch üben. Wir werden besondere Lichtsituationen sehen lernen, Farben bewusst wahrnehmen und mehrere Dinge miteinander kombinieren. Alles Möglichkeiten, dem eigenen Bild etwas Besonderes zu verleihen. Als Ziel wollen wir mit unserer subjektiven Sehweise der Straße einige subjektiv-dokumentarischen Momente abringen. Treffpunkt: Studienhaus
A-352701 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 13 – 18 Uhr |
13.33 UStd | 77 € | **Joachim Clüsserath**

Natur und ländliche Kultur anno dazumal.... – Fotoexkursion zum LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Exkursion:
Sonntag, 10.10.2021, 11:30–18 Uhr

Wir tauchen gemeinsam ein in eine vergangene Zeit, als im Bergischen Land die Bauern das Land noch mit Pferd und Pflug bewirtschaftet haben. Wir können hautnah miterleben, wie die Menschen hier gelebt haben. Auf dem 25 ha großen Gelände des Museums finden wir neben historischen Gebäuden, die im originalen Zustand wiederaufgebaut wurden, auch eine Gaststätte mit Biergarten und eine Ausstellungshalle. Selten gewordene heimische Tierrassen und Pflanzenarten beleben die Kulturlandschaft. Das fotografische Wissen, das Sie in unserer Vorbesprechung zum Thema Bildgestaltung, Landschafts- und Architekturfotografie und Available Light erworben haben, können Sie hier in aller Ruhe umsetzen. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir bei der Nachbereitung im KOMED ausführlich besprechen. Voraussetzungen: Grundlegende fotografische Kenntnisse. (max. 8 Teilnehmende). Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Voraussetzungen: Grundlegende fotografische Kenntnisse (max. 8 Teilnehmende). Die Anreise erfolgt selbst organisiert.
A-352704 | VHS im KOMED
3x, 8.10. – 15.10., Fr, 18:45 – 21:45 Uhr,
So, 11:30 – 18 Uhr | 15.33 UStd | 85 € |
Hildegard Fritsch

Fotografischer Spaziergang durch Deutz

Exkursionen

Die Entdeckungsreise führt uns diesmal in den rechtsrheinischen Stadtteil Deutz. Er erstreckt sich vom Deutzer Hafen über den neuen Rheinboulevard mit der Freitreppe bis zum Rheinpark mit Tanzbrunnen und Rheinterrassen. Prägend für das Stadtteilbild sind die Lanxess-Arena, das Stadthaus, der Deutzer Bahnhof, das KölnTriangle, das weitläufige Messeglände. Unweit der großen Verkehrsachsen gibt es einen hübschen, beschaulichen, alten Ortskern mit Gebäuden aus verschiedenen Epochen und die belebte Einkaufsstraße Deutzer Freiheit. Wir wollen in Ruhe gemeinsam durch die Straßen schlendern und dem nachspüren, was Deutz 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 es, die Wahrnehmung zu schärfen und die technischen und reativen Möglichkeiten zu erweitern.
A-352710 | →● Exkursion
4x, 9.10. – 20.10.,
Sa, 11 – 14:45 Uhr, Mi, 18:45 – 21:45 Uhr,
So, 12:45 – 16:30 Uhr | 18 UStd | 99 € |
Hildegard Fritsch

Perspektivwechsel Ehrenstraße

Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung

Die Fassaden der Ehrenstraße eignen sich gut, um mit Perspektive zu spielen. Durch ungewöhnliche Blickwinkel entstehen neue Bilderausschnitte. Ansicht und Aussage eines Fotos können wir auch durch unterschiedliche Entfernungen (Einstellungsgrößen etc.) verändern. Durch den spielerischen und kreativen Umgang mit der Kameraperspektive (Höhe der Kameraposition) und Entfernungen entwickeln wir Schritt für Schritt unser eigenes Bild der Einkaufsmeile.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Die Führung ist für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei.
A-352733 | Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln
1x So, 17.10.21, 15 – 17:15 Uhr | 17 € |
Angelika Putzig

Fotoexpedition: Shades of grey – Grautöne in der Stadt

Auf der Suche nach Grautönen rund um den Neumarkt. Wo fängt "grau" an? Ist November – der Nebelmonat – der graue Monat? Wir verbinden uns mit unserer Kamera auch mit der Kölner Stadtgeschichte rund um die Apostelkirche. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit für eigene Betrachtung und Gespräche.

A-352738 | Vor dem Adenauerdenkmal, Apostelstr., 50672 Köln
1x Do, 4.11.21, 15 – 17:15 Uhr | 17 € |
Angelika Putzig

Fotoexpedition: "Kleine Kämpfer" – Flechten und Moose

Bei dieser Fototour wollen wir ganz unscheinbaren Organismen unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Diese wunderbaren Geschöpfe befinden sich oft unbeachtet als spontane Begleitvegetation auf unseren Gehwegen. Flechten sind Verbindungen von Pilzen und Algen. Sie bestehen aus feinen Pilzfäden, die mit Algen eine Symbiose eingehen, indem sie umhüllen oder gar in sie eindringen. Moose sind Sporenpflanzen ohne Blüten, die keine Wurzeln, sondern Zellfäden besitzen. So schulen wir unsere Wahrnehmung für die kleinen Dinge des Lebens und nähern uns kreativ mit unserer Kamera den Themen Lebensgemeinschaft / Symbiosen an. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit für eigene Betrachtung und Gespräche.

A-352740 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln
1x Mi, 10.11.21, 15 – 17:15 Uhr | 17 € |
Angelika Putzig

Porträtfotografie

Porträts einfach und ausdrucksstark

Grundlagen der Porträtfotografie – Schwerpunkt: das authentische Porträt

Auch mit einfachen Techniken lassen sich ausdrucksstarke Porträts aufnehmen. Es ist sogar hilfreich, so wenig Technik wie möglich einzusetzen, um sich mehr auf den Menschen zu konzentrieren. So können Porträts entstehen, die etwas mehr von dem Menschen zeigen, den wir fotografieren. Anhand von Bildbeispielen erlernen Sie unterschiedliche Herangehensweisen in der Porträtfotografie kennen. Die leicht zu erlernende digitale Kameratechnik erkläre ich Schritt für Schritt und wird immer praktisch geübt. Einfache und gleichzeitig stimmungsvolle Möglichkeiten einen Menschen schön auszuleuchten, werden in unserem Fotostudio mit Fotolampen demonstriert. Ähnliche Lichtsituationen bei vorhandenem Licht, die fast immer gefunden werden können, werden draußen aufgenommen. Weitere Themen sind die Wahrnehmung von Licht und Schatten sowie das fotografische Sehen. Mit einem Model werden die einzelnen Grundlagen schrittweise vorgestellt und geübt. Bei der Nachbesprechung ist es immer wieder spannend, wie individuell die Ergebnisse sind. Dabei werden für einzelne Probleme meist einfache Lösungen gefunden.

L-352802 | VHS Lindenthal
11.9., 12.9., Sa, So, 13 – 18 Uhr |
13.33 UStd | 77 €, zzgl. Modellkosten: 9 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 € | **S** |
Joachim Clüsserath

Porträtfotografie – Der Mensch im Fokus

Praxistage: Sonntag, den 26.9. und 3.10.2021 von 11–14:45 Uhr

Die Themen sind klassisches Porträt, 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 Porträtfotografie 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 Porträts von sich haben. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen. Bitte mitbringen: Eigene Kamera (analog oder digital) sowie die Bedienungsanleitung. Zur Person:
Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.

A-352803 | VHS im KOMED
6x, 13.9. – 4.10., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr,
So, 11 – 14:45 Uhr | 26 UStd | 143 € |
Hildegard Fritsch

Der letzte Schliff: Ausdrucksstarke Porträts mit Lightroom

Bildoptimierung von Porträtaufnahmen

Das Bildbearbeitungsprogramm Lightroom eignet sich besonders gut, um Bilder intuitiv zu optimieren. Das bedeutet, das ohne allzuviel Grundlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die grundlegenden Funktionen zur Bearbeitung von Portraitaufnahmen werden vorgestellt. Verschiedene Bildstile bis hin zur emotionalen Steigerung der Bildwirkung werden Schritt für Schritt erklärt und können auch an den eigenen Bildern oder dem Beispielbildern angewandt werden. Ziel der Arbeit ist die deutliche Verbesserung der eigenen Bilder bis hin zum präsentationsfertigen Bild bzw. bis zum druckreifen Foto. Wer Lightroom noch nicht besitzt, kann dies bei Adobe als 30-Tage-Testversion downloaden. Teilnehmer können darüber hinaus die Adobe Creative Cloud (inkl. Lightroom) als vergünstigte VHS-Version mit allen Funktionen bei speziellen Anbietern erwerben.

O-352812 | →● Online
18.9., 19.9., Sa, So, 13 – 16:30 Uhr |
9.33 UStd | 54 € | **S** | **Joachim Clüsserath**

Dual Tone Porträtfotografie: mehrfarbiges Licht zur Porträtausleuchtung

Coole Modefotografie, futuristische Kinoplakate oder geheimnisvolle Nachtaufnahmen – farbiges Licht setzt die kreativen Akzente. Kombiniert mit experimentellen als auch klassischen Beleuchtungsmethoden sind besondere Ergebnisse leicht zu erzielen. So wird im Workshop der Ausdruck des fotografierten Menschen durch die farbige Beleuchtung verstärkt. Durch die Farbe werden Emotionen kodiert und wirken im fertigen Porträt auf besondere Weise auf die Betrachter*innen. Es geht immer um die praktische Überschreitung der klassischen Regeln der Porträtfotografie, 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 zur Verstärkung der Farben 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.

L-352816 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13 – 18 Uhr, Di, 18 – 21 Uhr |
17.33 UStd | 100 €, zzgl. Modellkosten: 9 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 € | **S** |
Joachim Clüsserath

Porträtfotografie im Studio und bei Tages-/Nachtlicht

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Ein Porträt lebt durch den Ausdruck des Menschen, der durch die stimmungsvolle Beleuchtung unterstrichen wird. Wodurch diese Stimmung hervorgerufen wird, werden wir an herausragenden Beispielen der Porträtfotografie analysieren. Mit diesem Wissen setzen wir die verschiedenen Fotolampen und Lichtformer so ein, dass eine wirkungsvolle Ausleuchtung unseres Models erreicht wird. Unter anderem werden „weiches Licht", „Charakter-Licht" und „Beauty-Licht" eingesetzt und mit dem Model geübt. Diese Lichtsituationen werden wir auch draußen suchen und auch finden! Diese Available-Light-Fotografie ist oft sehr einfach, stellt aber auch die größte Herausforderung bei Nachtaufnahmen. Dafür werden diese besonders stimmungsvoll. Die notwendigen und kreativen Einstellungsmöglichkeiten der digitalen Kamera werden vorgestellt und erklärt. Hauptthema beim Workshop ist immer der Mensch und das spannende Portrait. Die Technik ist das notwendige Hilfsmittel, welches für die Steigerung des Ausdrucks eingesetzt wird. Darüber hinaus werden wir die Wahrnehmung von Licht (künstliches Licht und vorhandenes Licht) und Schatten sowie das fotografische Sehen erleben.

L-352822 | VHS Lindenthal
6.11., 7.11., Sa, So, 13 – 18 Uhr |
13.33 UStd | 74 €, zzgl. Ausstattungspauschale: 3 €, zzgl. Modellkosten: 9 € |
S | **Joachim Clüsserath**

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 und Bildanalysen 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. Bitte zum ersten Abend einige "Lieblingsbilder" auf USB Stick mitbringen.

A-352901 | VHS im KOMED
3x, 29.11. – 13.12., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr |
12 UStd | 66 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
S | **Wilfried Gohsens**

Musik

Musikvermittlung

Musiktheater heute

Oper im Spiegel der Musikwissenschaft

Sie gehen gern in die Oper oder schauen gern Musiktheaterwerke im Netz an? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der Opernspielzeit 2021 und 2022 vor. Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert, die zeitnah im städtischen Musiktheater zu erleben sind. Im Mittelpunkt in diesem Semester stehen Opern der Kölner, Bonner und Düsseldorfer Häuser. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene gedacht und bietet interessante Hintergrundinformationen zu Werken, Komponisten und der Oper überhaupt.

L-361101 | VHS Lindenthal
10x, 1.9. – 24.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
279 € | **Thomas Becker**

Vom Shtetl-Shpiler zum Global Player-Online Vortrag

Klezmermusik von den Ursprüngen bis zur Moderne-Multimediale Präsentation

Klezmermusik ist in aller Munde. Die Fest-Tanz-und Ritualmusik der Ostjuden wird auf Festivals, Tanzbällen und Konzerten begeistert aufgenommen und ist vor allem in Deutschland zu einem Symbol für das Judentum schlechthin geworden. Ihre Ursprünge, die rituelle Einbindung, aber auch der spannende Weg zu ihrer heutigen Erscheinungsform werden in dem Vortrag beschrieben und kritisch beleuchtet. Klang und Filmbeispiele zeigen die Hintergründe einer grenzensprengenden Musik. Der Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera. Bitte Anmeldefrist beachten.

O-361102 | →● Online
4.10., Mo, 14 – 16 Uhr | 12 € |
Georg Brinkmann

Jüdische Musik im Nationalsozialismus

verboten, verfemt, ermordert und vertrieben

Die Jahre des Nationalsozialismus in Deutschland haben eine rigide Kulturpolitik mit sich gebracht. Darin hatten nicht nur Andersdenkende keinen Platz, sondern auch führte das rassistische Denken dazu, dass die jüdische Kultur im Machtbereich der Nazis verboten, verfemt, ermordert und vertrieben wurde. Dieses Seminar wirft einen aufschlussreichen Blick auf Musiker und Komponisten, die zwischen 1933 und dem Ende des II. Weltkrieges ihrer Arbeit, ihrer Sprache und ihrer Heimat beraubt wurden. Vielen sind heute annähernd vergessen, wie der Komponist Victor Ullmann, andere haben sich ins Ausland geflüchtet, wie Schönberg, Korngold oder Kurt Weill. Diese Veranstaltung richtet sich an Interessierte aus den Bereichen Musik, Kulturgeschichte und Religion und bietet interessante Hintergrundinformationen dazu.

L-361103 | VHS Lindenthal
9.10., Sa, 10:30 – 15 Uhr | 4.67 UStd |
20 € | **Thomas Becker**

Wann singt ein Jude? Über das Sprechende der jüdischen Musik

Lesung-Musik-Multimedia

Sprache und Musik liegen in der jiddischen Kultur nah, ja untrennbar zusammen. Das Volk des Buches ist auch ein Volk des Klanges, des Gesanges und des Tanzes. Wer so ausdauernd nach den ersten und den letzten Dingen fragt, kommt am nicht Sagbaren nicht vorbei. Ob Sprache, ob Klezmermusik, jiddische Lieder und Tanz, ob kantorales Gebet pulst ein starker Ausdruckswillen, der diese Kultur so rätselhaft und anziehend macht. Die Musikalität der Sprache, das Sprechende der Musik: dieser Verflochtenheit widmet der bekannte Bonner Klezmermusiker Georg Brinkmann sein Programm. Große Autoren wie Itzik Manger, Avrom Sutzkever, Manes Sperber und Friedrich Torberg werden zum Zeugen genommen und natürlich viel Musik: kantoraler Gesang, Klezmerklänge, jiddische Lieder und Nigunim, bei denen die Zuhörer auch aktiv die Beredtheit der Musik erfahren, die Fülle der jiddischen Kultur-und ihren Witz!

L-361104 | VHS Lindenthal
25.11., Do, 13 – 14:30 Uhr | 9 € |
Georg Brinkmann

L-361105 | VHS Lindenthal
25.11., Do, 15 – 16:30 Uhr | 9 € |
Georg Brinkmann

Fortbildung für Erzieher*innen

Instrumente kennen und spielen lernen

In diesem Kurs werden verschiedene Instrumente (das Elementare Instrumentarium und musikalisch einsetzbare Materialien) vorgestellt. Auf spielerische Weise werden Grundlagen und Methoden für die Arbeit mit dem Orff Instrumentarium erläutert. Inhalte: "Elementares Musizieren" mit Bodypercussion und dem Elementaren Instrumentarium, Handhabung, Pflege und Spielmöglichkeiten des Instrumentariums, Elementare Formen der Liedbegleitung, Klang- und Geräuschgeschichten, Dirigierspiele, Notation und Musik hören. Anmeldungen erfolgen über das Jugendamt. Das Angebot gilt nur für Erzieher*innen der städtischen Kitas.

L-361106 | VHS Lindenthal
3x, 8.10. – 5.11., Fr, 9 – 13 Uhr | 16 UStd |
entgeltfrei | **B** | **Judith Damm**

Musik erklingt in der Kita
Ein Kind singt ein Lied vor sich hin... dabei schlackert es mit den Füßen, hopst durch den Raum, klatscht in die Hände und dreht sich um sich selbst. Wie von selbst spielt es mit den Klängen der Wörter, verändert sie und und erfindet neue! Bei Kindern sind Musik, Sprache und Bewegung immer eng miteinander verbunden. Um diesen natürlichen Umgang mit Musik im Kindergartenalltag zu entdecken und zu fördern, werden in diesem Kurs Schwerpunkte in allen drei Bereichen gesetzt und Verbindungen geschaffen. Unmittelbar in der Praxis anwendbare Spielideen und neue Sicherheit im Umgang mit den eigenen musikalischen Fähigkeiten gehen dabei Hand in Hand. Inhalte: Stimmbildung, Sprachgestaltung, Liederarbeitung, graphische Notation, Bodypercussion, Arbeit mit elementaren Instrumenten, Dirigierspiele, Bewegungsgestaltung mit Objekten, Bewegungslieder und Tanz, Anmeldungen erfolgen über das Jugendamt. Das Angebot gilt nur für Erzieher*innen der städtischen Kitas.
L-361107 | VHS Lindenthal
30.3., 6.4., Mi, 9 – 16 Uhr | 18.67 UStd | entgeltfrei | **B** | **Judith Damm**

Informationsabend Online-zeigt her Eure Füße, zeigt her Eure Schuh
Musikalische Bildung in den KiTa-Alltag integrieren
Es gibt viele Anlässe, die gerade dazu einladen, mit den Kindern musikalisch tätig zu werden. Hierzu bedarf es oft nicht einmal Instrumente, sondern nur unseren Körper mit Stimme und Körperinstrumenten. Diese Veranstaltung dient als Schnupperstunde für die Fortbildung im nächsten Semester 2022-1 mit folgenden Themen: Musik im KiTa-Alltag, Liedeinführung, instrumentale Begleitung (Body Percussion, elementares Instrumentarium), Instrumente basteln. Das Angebot gilt für Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen, Tagesmütter, Sozialpädagog*innen und KiTa-Leitungen. Der Kurs Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera. Anmeldeschluss beachten.
O-361108 | →● Online
27.10., Mi, 19 – 20 Uhr | entgeltfrei | * | **Daniela Staudt-Weber**

O-361109 | →● Online
1.12., Mi, 19 – 20 Uhr | entgeltfrei | * | **Daniela Staudt-Weber**

Grundlagen der Musik

Musiklehre für Einsteiger*innen-Onlinekurs
für Anfänger*innen
In kleiner gemütlichen Runde werden die Teilnehmer*innen an die Grundlagen der Musik herangeführt. Mit vielen musikalischen Beispielen werden die Themengebiete Rhythmus, Harmonie und Notenlehre von Grund auf erarbeitet, wobei aktivierende Einheiten im Vordergrund stehen, um eine reine Frontalsituation zu vermeiden. Besonders viel Wert wird während des Kurses auf die freundliche Atmosphäre und den regen Austausch untereinander gelegt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera. Anmeldeschluss beachten.
O-361202 | →● Online
10x, 13.9. – 6.12.,
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr | 13.33 UStd | 60 € | **Constantin Callies**

Notenlehre
Musiklehre kompakt
Sie singen im Chor, erlernen ein Instrument oder spielen in einer Band? Oder hören Sie einfach gerne Musik? Ob Klassik, Jazz oder HipHop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Und sie helfen, die Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Tonleitern, Tonarten, Dur/Moll, Quintenzirkel, Tonalität, Notenlesen und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von praktischen Beispielen erklärt. Sie werden sehen: Musik ist gar nicht so schwierig, wie Sie vielleicht dachten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-361203 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 10:30 – 17 Uhr | 16 UStd | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

Notenlehre – Onlinekurs
Musiklehre digital
Sie singen im Chor, erlernen ein Instrument oder spielen in einer Band? Oder hören Sie einfach gerne Musik? Ob Klassik, Jazz oder HipHop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Und sie helfen, die Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Tonleitern, Tonarten, Dur/Moll, Quintenzirkel, Tonalität, Notenlesen und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von praktischen Beispielen erklärt. Sie lernen auch interessante Webangebote und Apps zum Musiklernen kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer mit Internetverbindung; auch mit den meisten Mobilgeräten (Apple, Android) ist die Teilnahme möglich.
O-361203 | →● Online
10x, 13.10. – 15.12.,
Mi, 19 – 20:30 Uhr | 285 € | **Frank Balzer**

Rhythmik
Musiklehre kompakt
Ein sicheres Rhythmusgefühl ist wichtig für alle, die ein Instrument erlernen oder Musik machen. Aber auch für die, die einfach nur gerne Musik hören und sich dazu bewegen. Viele tun sich schwer damit, dabei ist Rhythmik und ein gutes „Timing“ enorm wichtig – in der Klassik ebenso wie bei moderner Musik. In diesem Kurs geht es um die theoretischen Grundlagen (Notenwerte, Takt, Tempo, Rhythmusmuster, „Groove“), vor allem um deren praktische Anwendung: Sie lernen, verschiedene Rhythmen nach Noten und nach Gehör sicher zu spielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-361204 | VHS-Studienhaus
31.10., So, 10:30 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 46 € | **WE** | **Frank Balzer**

Gehörbildung
Musik geht durch die Ohren. Ob beim Singen, Musik machen oder beim bewussten Musikhören- ein gutes musikalisches Gehör ist die wichtigste Voraussetzung. Und das kann man trainieren: zuhören, hinhören, singen, vergleichen, verstehen, aufschreiben. In diesem Kurs geht es vor allem um die tonale Gehörbildung: Tonfolgen und Melodien aufschreiben oder Lieder transkribieren (heraushören). Und Sie lernen, wie man nach Noten singt oder sich eine aufgeschriebene Melodie zumindest "vorstellen" kann. Das ist nicht nur für Sänger*innen wichtig, sondern auch für alle, die nach Noten spielen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-361206 | VHS-Studienhaus
6.11., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 46 € | **WE** | **Frank Balzer**

Jazzharmonielehre
Sie lernen sowohl die Grundlagen als auch die Besonderheiten der Jazzharmonik kennen, so dass Ihr Klangspektrum durch neue Akkorde und deren 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
2.10., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd |
46 € | **WE** | **Joe Heckel**

Songwriting

Grundlagen des Songwritings – Onlinekurs

Von der Idee zum fertigen Text
Haben Sie manchmal Gedanken im Kopf und wissen nicht, wie Sie sie zu Papier bringen sollen? Stellen Sie sich manchmal die Frage, wie Sie Ihre Gefühlswelt musikalisch darstellen können? Würden Sie gerne wissen, wie Sie strukturiert und dennoch kreativ ein eigenes musikalisches Werk erschaffen können? Haben Sie Lust, ein Lied für einen besonderen Anlass (Geburtstag, Hochzeit, etc.) zu schreiben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es wird sowohl auf die Basics des Songwritings (Struktur, Aufbau, Formteile, Texten, Reimformen) eingegangen als auch an eigenen Stücken gearbeitet (musikalisch, textlich, emotional). Probieren Sie sich in diesem praxisorientierten Kurs aus und bringen Sie ihre eigenen Zeilen auf Papier. Der Fokus im Kurs liegt auf dem Texten und weniger auf der musikalischen Komposition. Let´s Write. Musikalische Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine notwendige Voraussetzung. Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer mit Internetverbindung; auch mit den meisten Mobilgeräten (Apple, Android) ist die Teilnahme möglich.
O-361304 | →● Online
5x, 8.11. – 6.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
145 € | **Maximilian Riegel**

Orchester

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. Jedes Semester werden neue Stücke erarbeite von Beethoven, Mozart oder anderen Komponisten welche am Ende des Semesters als Konzert aufgeführt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihr Instrument und gegebenfalls die Stimmung a (E-Mail an: vhs-kultur@stadt-koeln.de).
M-361500 | VHS Mülheim
14x, 18.8. – 13.11., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr,
Sa, So, 10 – 17 Uhr | 53.33 UStd |
113 €, zzgl. Notenpauschale: 8 € |
Rebekka Deborah Zastrow

Musik machen

Klezmer mit und von allen Sinnen.

Klezmermusik spielend erleben.
Klezmermusik, die Tanz und Feiermusik des ostjüdischen Kulturkreises, erlebt einen ungebrochenen Boom. Die körperlich und seelisch gleichermaßen bewegende Musik animiert unwiderstehlich zu tanzen oder selbst zum Instrument zu greifen. Was macht aber über das bloße Nachspielen hinaus die eigentümliche Besonderheit der Musik aus? In diesem Workshop geht es um einen ganzheitlichen Zugang zu dieser faszinierenden Musik. Die wichtigsten Genres und die stilistischen Besonderheiten der Interpretation, Verzierungen, Rhythmus und Begleitung werden spielerisch und ohne Noten eingeübt. Gemeinsames Singen, Tanzen und instrumentale Übungen geben einen sehr musikalischen Zugang zu einer intensiven Musik. Der Klezmerworkshop richtet sich an fortgeschrittene Musizierende, mindestens 3 Jahre Praxis. Alle Instrumente sind willkommen.
L-361601 | VHS Lindenthal
6.11., Sa, 11 – 14 Uhr | 24 € | * |
Georg Brinkmann

Streichensemble-Schnupperstunde

für Fortgeschrittene
Spielen Sie ein Streichinstrument und haben ein Interesse an Kammermusik, wollen aber erstmal einen Eindruck von der Probenarbeit gewinnen? Dann kommen Sie doch zur Schnupperprobe! Im kleinen Kreis werden Werke für kleines Orchester, bestehend aus Violinen, Bratschen, Celli und einem Kontrabass, musiziert. Der Kurs ist grundsätzlich für fortgeschrittene Laien angedacht, kann aber flexibel gestaltet werden. Da wir den Kurs gerade neu einrichten, freuen wir uns über Anmeldungen aller Streichinstrumente. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.
L-361602 | VHS Lindenthal
25.10., Mo, 17:15 – 18:45 Uhr | 10 € |
Jan Czarnomski

Streichensemble

Spielen Sie ein Streichinstrument und haben ein Interesse an Kammermusik? Dann könnte unser Streichensemble etwas für Sie sein! Im kleinen Kreis werden Werke für kleines Orchester, bestehend aus Violinen, Bratschen, Celli und einem Kontrabass, musiziert. Der Kurs ist grundsätzlich für fortgeschrittene Laien angedacht, kann aber flexibel gestaltet werden. Da wir den Kurs gerade neu einrichten, freuen wir uns über Anmeldungen aller Streichinstrumente. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Instrument an.
L-361603 | VHS Lindenthal
5x, 8.11. – 6.12., Mo, 17:15 – 18:45 Uhr |
147 € | **Jan Czarnomski**

Bands

VHS-Band am Dienstag Abend

Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene
Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe mit Anleitung Musik machen. Wir treffen uns dienstags abends und üben Songs aus den Bereichen Rock und Blues- mit und ohne Noten. Am Ende des Kurses ist ein Auftritt beim Musikabend geplant. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung unter contact@luckyloop.com
A-361701 | VHS-Studienhaus
6x, 31.8. – 5.10., Di, 19 – 21 Uhr | 16 UStd |
86 € | **Joe Heckel**

Bandworkshop am Freitag

Musikmachen für Anfängerinnen und Anfänger
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!
A-361702 | VHS-Studienhaus
6x, 29.10. – 3.12., Fr, 18 – 21 Uhr | 24 UStd |
112 € | **Frank Balzer**

VHS-Band am Samstag

Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene
Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe unter Anleitung Musik machen? – Herzlich willkommen zur VHS-Band! Wir treffen uns einmal im Monat und üben Songs aus den Bereichen

Pop, Folk und Jazz – mit und ohne Noten. Und wenn es gut läuft, treten wir auf – z. B. beim Musikabend der VHS. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung unter vhs.balzer@icloud.com.
A-361704 | VHS-Studienhaus
5x, 11.9. – 18.12., Sa, 14:30 – 18 Uhr |
23.33 UStd | 125 € | **WE** | **Frank Balzer**

Stimmbildung

Offenes Singen-Intensivkurs
an Sänger*innen mit etwas Chor-oder Singerfahrung
Im Kurs "Offenes Singen (intensiv)" werden mit den Teilnehmer*innen, nach einem kurzen Warm Up, Ausschnitte aus jeweils einem Pop-, einem Rock-und einem Jazz-Chor-Arrangement einstudiert und gesungen. Dabei geht es neben der Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme vor allem um den Gesamtklang und wie man die verschiedenen Stimmungen der Stücke gemeinsam darstellen kann. Der Kurs richtet sich an Sänger*innen mit etwas Chor-oder mindestens Singerfahrung.
L-362202 | VHS Lindenthal
18.9., Sa, 14:30 – 16:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Jannis Derrix

Erlebnis: Musik
alle Sänger*innen
Die schiere Flut an Musik lässt uns mittlerweile ein einzelnes Musikstück kaum noch wahrnehmen. Durch aktives Zuhören und dem eigenen Ausführen von Pop und klassischen Stücken für Chor, werden musikalische Effekte ausprobiert und deren Wirkung verständlich. Mit Hilfe spontan improvisierter Lieder, werden die Teilnehmer*innen zur regen Mitgestaltung ermutigt und eigene Gestaltungsideen direkt umgesetzt. "Musik machen" wird sich als Zentrales Erlebnis durch den gesamten Nachmittag ziehen. Geeignet für alle Singbegeisterten.
L-362203 | VHS Lindenthal
7.11., So, 11 – 14 Uhr | 18 € |
Constantin Callies

Move&Groove-Onlinekurs
für Sänger*innen und Rhythmus-Interessierte aller Niveau-Stufen
In diesem Kurs wird sich rhythmisch ausgetobt! Mit Übungen und Spielen, in denen Singstimme, Body-Percussion und Vocal-Percussion kombiniert werden, bringen die Teilnehmer*innen die Musik zum Grooven. Durch dem mehrstufigen Aufbau der Übungen ist für Alle was dabei. Ziel des Kurses ist, dass beim Musik machen der ganze Körper benutzt wird und durch eine bessere Körperwahrnehmung der Gesang unterstützt wird. Der Kurs richtet sich an Sänger*innen und Rhythmus-Interessierte aller Niveau-Stufen. Der Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera. Anmeldeschluss beachten.
O-362203 | →● Online
21.11., So, 11 – 13 Uhr | 12 € | **WE** |
Jannis Derrix

Gesang

Chor-Schnupperabend
für Sänger*innen aller Niveau-Stufen
Das offene Singen soll einen Ausgleich zum Alltag bieten. Wir werden unsere Stimme aufwärmen und gemeinsam Lieder aus dem Bereich der Popularmusik singen. Alle Menschen können mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich.
M-362210 | VHS Mülheim
15.9., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr | 4 € | * |
Jannis Derrix

Vocal Painting und Circle Singing
Chorangebot für alle Niveau-Stufen
In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen die ersten Handzeichen des "Vocal Painting" sowie die grundlegenden Bestandteile von "Circle Songs" kennen. Das "Vocal Painting" wird unter anderem dafür genutzt, den musikalischen Prozess nonverbal und ohne Vorkenntnisse im Dirigat zu beeinflussen. Die "Cirlcle Songs" bieten durch ihre sich wiederholende, Loop-basierte Struktur und den meist einfachen Melodien die Möglichkeit, sich auf Einzelheiten zu konzentrieren, die einen Song erst richtig klingen und grooven lassen. Das Ziel des Workshops ist, dass die Teilnehmer*innen den musikalischen Prozess aktiv mitgestalten und die Leitungsposition übernehmen.
L-362210 | VHS Lindenthal
18.9., Sa, 11 – 13:30 Uhr | 15 € | **WE** |
Jannis Derrix

Offenes Singen-Onlinekurs
für Sänger*innen aller Niveau-Stufen
Das offene Singen soll einen Ausgleich zum Alltag bieten. In knackigen 45 Minuten werden wir unsere Stimme aufwärmen und vor allem gemeinsam mehrere Lieder aus dem Bereich der Popularmusik singen. Lied-oder Genre-Wünsche können bis vor dem ersten Termin gerne an info@jannisderrix.de eingereicht werden. Der Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera. Anmeldeschluss beachten.
O-362210 | →● Online
3x, 6.10. – 1.12., Mi, 20 – 20:45 Uhr |
12 € | * | **Jannis Derrix**

"SingUp"-Einsteiger*innenchor
Für Anfänger*innen
Sie wollten schon immer einmal im Chor singen oder einfach ihre Stimme kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. 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 Teilnehmer*innen. Wir beschäftigen uns mit Stimmbildung, Atemtraining und vielen weiteren Facetten der Chorarbeit. Chorische Vorerfahrung ist nicht erforderlich, aber erwünscht. Lediglich der Spaß am Singen ist Voraussetzung.
L-362211 | VHS Lindenthal
11x, 16.9. – 9.12., Do, 19:30 – 21:30 Uhr |
25.67 UStd | 100 € | **Constantin Callies**

Chor-Schnupperabend
für Sänger*innen aller Niveau-Stufen
Das offene Singen soll einen Ausgleich zum Alltag bieten. Wir werden unsere Stimme aufwärmen und gemeinsam Lieder aus dem Bereich der Popularmusik singen. Alle Menschen können mitmachen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich.
M-362211 | VHS Mülheim
8.12., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr | 4 € | * |
Jannis Derrix

Singen kann jeder-Schnupperkurs
für Anfänger*innen
Sie wollten schon immer singen und möchten es einfach ausprobieren? Wir bieten Ihnen eine Schnupperstunde an, in der Sie das Singen für sich entdecken können. Sie lernen die Dozentin und die Räumlichkeiten kennen. Dieser Kurs wird fortlaufend angeboten.
L-362212 | VHS Lindenthal
25.10., Mo, 19:15 – 20:15 Uhr | 6 € |
Sylvia Dürnhöfer

Singen kann jeder!
Sie wollten sich schon immer im Singen ausprobieren und hätten Lust dazu? In diesem Kurs werden wir gemeinsam die stimmlichen Möglichkeiten erforschen und Spaß am Singen entdecken. Es wird viel Wert auf die Stimmbildung und Atemführung gelegt. Wir singen bekannte Musikstücke aus unterschiedlichen Stilrichtungen. Die Voraussetzungen für die Teilnahme sind Spaß und Freude am Singen und das Interesse, eigene stimmliche Möglichkeiten zu erforschen und zu entwickeln. Die Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
L-362213 | VHS Lindenthal
6x, 8.11. – 13.12., Mo, 19:15 – 20:15 Uhr |
8 UStd | 32 € | **Sylvia Dürnhöfer**

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

Singen macht glücklich-Schnupperkurs

Sie singen gerne und haben schon ein bisschen Erfahrung? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs richtig. Wir singen deutsch- und englischsprachige Lieder, Popsongs, Evergreens und vieles mehr. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen. Teilnahme an diesem Abend dient zur Orientierung, derselbe Kurs wird fortlaufend angeboten.

L-362214 | VHS Lindenthal
25.10., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr | 6 € |
Sylvia Dürnhöfer

Singen macht glücklich

Sie singen gern und haben schon ein bisschen Erfahrung? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir singen deutsch-und englischsprachige Lieder, Popsongs, Evergreens und alles, was das Herz begehrt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am Singen soll im Vordergrund stehen.

L-362215 | VHS Lindenthal
6x, 8.11. – 13.12., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 32 € | **Sylvia Dürnhöfer**

Einfach gemeinsam singen

Mitsing-Erlebnis zum Wochenstart

Sie haben Freude am Mitsingen? Beginnen Sie Ihre Woche mit einigen schönen und bekannten Liedern, Songs, Schlagern und Hits aus den letzten Jahrhunderten, die wir gemeinsam singen werden. Je größer unsere Gruppe wird, umso mehr Spaß wird es geben. Die Liedertexte werden per Beamer an die Wand projiziert und die Melodien werden Sie kennen. Der Dozent begleitet Sie auf der Gitarre und singt natürlich mit. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Gönnen Sie sich 90 Minuten aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre.

L-362216 | VHS Lindenthal
2.12., Do, 15:45 – 17:15 Uhr | 9 € |
Andreas Schwachulla

Niederländisch (mit)singen lernen!

Neu in Porz!

"Ohne dich" oder "zonder jou"? Zing en leer! Für musikbegeisterte Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab A1.2-A2). Beliebte Songs werden in der niederländischen Version vorgespielt, analysiert, übersetzt und – wer möchte – mitgesungen. Aussprachetraining, Satzbau und Songs (kennen) lernen. Der Dozent ist Musiker und Muttersprachler und verteilt eigenes Material.

P-472050 | VHS Porz | 13x,
7.9. – 14.12., Di, 10:30 – 12:45 Uhr |
39 UStd | 131 € | **Martin Voogd**

Querflöte

Schnupperstunde

Querflötenensembles "Flutesisters" und "Pfeif darauf"

Neu in Köln oder schon lange auf der Suche nach der Möglichkeit mit anderen gemeinsam zu musizieren? Die Ensembles "Flutesisters" und "Pfeif darauf" freuen sich auf Verstärkung. Die Schnupperstunde dient zum Kennenlernen und zur Auswahl des geeigneten Ensembles. Voraussetzungen: eigenes Instrument, mindestens 2 Jahre Querflötenunterricht.

N-362313 | VHS Nippes
4.11., Do, 19 – 20:30 Uhr | 14 € | **B** |
Daniela Staudt-Weber

"Flutesisters" – Querflötenensemble

Für Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Querflöte, beherrschen alle Töne von c' bis c''' und haben Erfahrung im mehrstimmigen Instrumentalspiel (Ensemble oder Orchester). Haben Sie eine grundlegende metrische Sicherheit und Freude am Musizieren von Musikstücken aus unterschiedlichen Epochen und Stilrichtungen? Anhand eines breitgefächerten Repertoires möchten wir bereits Erlerntes auffrischen und vertiefen und die Möglichkeit geben, sich flötistisch und musikalisch weiterzuentwickeln.

N-362314 | VHS Nippes
5x, 18.11. – 16.12., Do, 18:45 – 19:45 Uhr |
6.67 UStd | 44 € | **B** |
Daniela Staudt-Weber

"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. Freude am 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!

N-362315 | VHS Nippes
5x, 18.11. – 16.12., Do, 20 – 21 Uhr |
6.67 UStd | 44 € | **B** |
Daniela Staudt-Weber

Body&Sound-mit Körperhaltung, Atmung zu besserer Tonbildung

Für Querflötist*innen

Sie haben oder hatten mindestens 2 Jahre Querflötenunterricht und möchten Ihre Tonbildung optimieren? Sie möchten Ihr früher gehegtes Hobby nach Ausbildung oder Studium wieder aufleben lassen? Ihr Spielgefühl durch verbesserte Haltung und Atmung optimieren? Im Workshop "Body&Sound" beschäftigen wir uns gemeinsam mit einfachen Haltungs-und Atemübungen, die eine bessere Tonbildung auf der Querflöte ermöglichen. Voraussetzungen: eigenes Instrument, mindestens 2 Jahre Querflötenunterricht.

L-362316 | VHS Lindenthal
25.9., Sa, 15 – 18 Uhr | 24 € | * |
Daniela Staudt-Weber

Klavier

Klavier Ia

Grundlagen des Klavierspielens

Sie möchten das Klavierspiel von Anfang an erlernen und hatten bisher keine Zeit dafür? Dieser Crashkurs gibt Ihnen die optimale Gelegenheit, in die Welt der Tasten einzusteigen. Dabei steht die Freude am Musizieren im Vordergrund, indem Sie das Klavier durch eigene Lieder zum Klingen bringen. Sie musizieren an Stagepianos und lernen aktiv vom Dozenten sowie auch passiv von anderen Teilnehmenden. Zu den Unterrichtsinhalten gehören Informationen zum Instrument, zum Notenlesen und Grundlagen der Rhythmik.

A-362380 | VHS-Studienhaus
5x, 6.9. – 4.10., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 162 € |
Philip Scharnberg

A-362381 | VHS-Studienhaus
5x, 10.9. – 8.10., Fr, 16 – 17:30 Uhr | 162 € |
Philip Scharnberg

A-362383 | VHS-Studienhaus
5x, 10.9. – 8.10., Fr, 19:30 – 21 Uhr | 162 € |
Philip Scharnberg

Betreuung von Anfang an
Ihr Partner in Köln seit 2005
• Wartung
• Kleinreparaturen
• Generalüberholungen
• Holzblasinstrumente
• Blechblasinstrumente
• Mietinstrumente
• Zubehör
• Noten
bläserforum
Martinstr. 16-20 • 50667 Köln • Tel. 0221/35505210
www.blaeserforum.com • info@blaeserforum.com

Klavier Ib

Sie möchten nach dem Kurs "Klavier Ia" Ihr Klavierspiel vertiefen oder haben leichte Vorerfahrungen auf dem Instrument. Sie musizieren an Stagepianos und lernen dadurch aktiv vom Dozenten sowie auch passiv von anderen Teilnehmenden. Verschiedene Musikstücke bringen Sie zum klingen. Das Notenlesen und die Sicherheit der Rhythmik werden vertieft.

A-362384 | VHS-Studienhaus
6x, 25.10.–6.12., Mo, 16–17:30 Uhr |
12 UStd | 75 € | **Philip Scharnberg**

A-362385 | VHS-Studienhaus
6x, 29.10.–3.12., Fr, 16–17:30 Uhr |
12 UStd | 75 € | **Philip Scharnberg**

Klavier II

Grundlagenerweiterung des Klavierspielens

Sie haben den Klavier Ia und Ib besucht oder spielen seit einiger Zeit Klavier, haben aber keinen Unterricht und können ein paar Tipps von einem versierten Pianisten gebrauchen, um weiterzukommen? Dann ist dieser wöchentliche Anfängerkurs genau das Richtige für Sie! Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke nach Noten und Stücke nach Akkordsymbolen zu spielen. Erweitern Sie Ihre musikalische Ausdrucksweise, rhythmischen Sicherheit sowie Ihre Notenkunde. Vorausgesetzt wird ein Instrument zu Hause zu haben. Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk "Alfred's Klavierschule für Erwachsene, Band 1". Es wird darum gebeten dieses sich bis Kursbeginn zu erwerben.

A-362386 | VHS-Studienhaus
11x, 10.9.–3.12., Fr, 17:45–19:15 Uhr |
22 UStd | 137 € | **Philip Scharnberg**

A-362387 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9.–6.12., Mo, 17:45–19:15 Uhr |
22 UStd | 137 € | **Philip Scharnberg**

Jazz-Rock-Pop Piano

Spezialthema des Klavierspielens

Sie haben schon Grundkenntnisse auf dem Klavier und möchten gerne in die Spielweise der Jazz -Rock- und Popliteratur hineinschnuppern. Sie wollten schon immer mal lernen wie man nach einem Leadsheet Musik macht. In diesem Kurs lernen Sie wie Akkordsymbole gelesen werden und die Grundlagen des Akkordspiels kennen. Lernen Sie des Weiteren musiktheoretische Konzepte ganz praktisch auf dem Klavier kennen und das spielen leichter Pop- und Jazzstücke. Vorausgesetzt wird ein vorhandenes Instrument zu Hause. Im Kurs vor Ort steht Ihnen ein Instrument zur Verfügung.

A-362388 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9.–6.12., Mo, 19:30–21 Uhr |
22 UStd | 137 € | **Philip Scharnberg**

Jazz-Rock-Pop Piano – Online

Sie haben schon Grundkenntnisse auf dem Klavier und möchten gerne in die Spielweise der Jazz -Rock- und Popliteratur hineinschnuppern. Sie wollten schon immer mal lernen wie man nach einem Leadsheet Musik macht. In diesem Kurs lernen Sie wie Akkordsymbole gelesen werden und die Grundlagen des Akkordspiels kennen. Lernen Sie des Weiteren musiktheoretische Konzepte ganz praktisch auf dem Klavier kennen und das spielen leichter Pop- und Jazzstücke. Der Dozent unterrichtet den Online Kurs über die Plattform Zoom. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera sowie ein Instrument.

O-362389 | VHS-Studienhaus
6x, 29.10.–3.12., Fr, 19:30–21 Uhr |
12 UStd | 75 € | **Philip Scharnberg**

Mundharmonika

Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik

Grundlagen I

Das kleine Instrument bereichert alle Musikrichtungen mit seiner besonderen Klangfarbe! Sie erfahren eine erste intensive Begegnung mit diesem unscheinbaren Instrument und werden die ersten hörenswerten Töne spielen lernen. 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
12.9., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

A-362442 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

Grundlagen II

Sie beherrschen das Einzeltonspiel und möchten weitere Stilistiken und Phrasierungen kennenlernen.
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-362443 | VHS-Studienhaus
21.11., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **WE** | **Konstantin Reinfeld**

Percussion

Trommeln sind in den Kursen vorhanden.

Afrikanisches Trommeln I

Für Anfänger*innen 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.

P-362524 | VHS Porz
14x, 26.8.–9.12., Do, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 126 € | **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
14x, 26.8.–9.12., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 126 € | **Andreas Schmidt**

Percussionprojekt

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – Workshop zum Ausprobieren

Rhythmus erleben und dadurch eine gewisse "Erdung erfahren", dies wird möglich durch das Trommeln von Rhythmen, die unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren schon gespielt haben. Sie bekommen einen Einblick in die Welt der Rhythmen vermitteln, denn Rhythmus ist eine der elementarsten Erfahrungen, die der Mensch in seinem Leben macht, angefangen vom Herzschlag und der Atmung, bis hin zu den längeren Zyklen wie Tag-Nachtwechsel und den Jahreszeiten. In unserer modernen und schnelllebigen Zeit nehmen wir dies kaum noch wahr, aber wenn wir trommeln, kehrt die Aufmerksamkeit dafür zurück. Die folgenden, aufeinander aufbauenden Kurse können danach je nach Kenntnisstand gebucht werden.

A-362601 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e.V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln
22.9., Mi, 18–21 Uhr | 18 € | * |
Miguel de la Loma

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfänger*innen

ohne beziehungsweise mit leichten Vorkenntnissen

Trommeln ist Kraft, spürbare Lebenslust, Spaß, Schwingung... Ihnen werden die Grundtechniken des afrikanischen- und afro-cubanischen Trommelns vermittelt. Das Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, Pausen auszuhalten, werden Ihnen sukzessive näher gebracht.

A-362602 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e.V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln
10x, 29.9.–15.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
13.33 UStd | 60 € | **Miguel de la Loma**

Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln

Für Leicht 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-362603 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e.V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln
10x, 29.9.–15.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
290 € | **Miguel de la Loma**

"Genuss-Trommeln" im PERCUSSIONENSEMBLE "Rumberos y Soneros"

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-362604 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e.V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln
10x, 29.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
290 € | **Miguel de la Loma**

Indianische Flöte – Didgeridoo

Didgeridoo bauen

Der klingende Stock Australiens aus eigener Hand

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner*innen 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 das 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
4.9., Sa, 9–14 Uhr | 6.67 UStd | 35 € |
WE | **Anthony Nachbauer**

Didgeridoo spielen

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner*innen Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des*r Spieler*ins 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
4.9., Sa, 15–18 Uhr | 21 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte bauen

Workshop für Anfänger*innen

Sie bauen selber eine Flöte. Der wunderbare Klang der "Medizin-, Liebes- oder Märchenflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner*innen 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 € 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
5.9., So, 9 – 15 Uhr | 8 UStd | 42 € | **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
5.9., So, 16 – 18 Uhr | 14 € | **WE** |
Anthony Nachbauer

Cajón

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.
A-362802 | VHS-Studienhaus
19.9., So, 11 – 17 Uhr | 7.33 UStd |
40 €, zzgl. Materialkosten: 45 € | **WE** |
Martin Hesselbach

Let´s groove auf der Cajón

Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene
Die Cajón, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit bei Jung und Alt. Eine Cajón ist nämlich äußerst praktisch, weil man direkt darauf sitzen kann und sie ist sehr simpel zu spielen, weil jeder Schlag einen tollen Klang fabriziert.
Sie lernen zunächst die richtige Sitztechnik und anschliessend die verschiedenen Schlagpositionen kennen.
Mit einfachen Mitteln erhalten Sie kräftige Grooves und sind schnell in Lage, zu Ihren Lieblingssongsmitzuspielen. Als nächstes widmen wir uns der Koordination der Hände und nähern uns der durchlaufenden „von Hand zu Hand“ Spielweise. Im Laufe der Kurstage lernen Sie ständig weitere musikalische „Phänomene“, wie Shuffle, afrikan. beeinflusste Rhythmik, ungerade Takte, Break-Bausteine, etc. kennen.
Zur Abwechslung werden auch noch unterhaltsame Rhythmicals eingestreut. Unsere erfahrener Dozent weiss Intensität und Kurzweiligkeit zu verbinden.
Bitte bringen Sie eine Cajón mit. Falls Sie keine Cajón besitzen, haben Sie die Möglichkeit sich eine bei dem Dozenten auszuleihen.
A-362803 | VHS-Studienhaus
4x, 13.9. – 4.10., Mo, 19 – 21 Uhr |
10.67 UStd | 59 € | **Martin Hesselbach**

Ukulele

Ukulele for Fun!

Einsteiger*innenworkshop I
Ein Ständchen für die Freundin, Songs am Lagerfeuer, gemeinsam Musik machen… all das können Sie mit einer Ukulele. Dieses kleine Instrument können Sie überall hin mitnehmen und sich selbst oder Ihre Freunde mit Musik glücklich machen.
Lernen Sie den „Hüpfenden Floh“ – wie das hawaiianische Wort Ukulele übersetzt heißt – an diesem Wochenende kennen. Dieser Workshop ist der ideale Einstieg ins Ukulelespielen. Sie lernen die Grundlagen, mit denen Sie selbst weiter üben können.
Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.
L-363501 | VHS Lindenthal
25.9., 26.9., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
48 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

A-363501 | VHS-Studienhaus
23.10., 24.10., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
48 €, zzgl. Nutzungsgebühr: 5 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

Einsteiger*innenworkshop II
Mit diesem Workshop schließen wir an den Ukulele for Fun – I an. Oder Sie haben leichte Vorkenntnisse. Mit neuen Akkorden, Rhythmen und Spieltechniken erschließen wir uns weitere Songs. 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. Der Workshop befähigt Sie zuhause autodidaktisch weiter zu üben. Eine Sopran-, Konzert-oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.
L-363502 | VHS Lindenthal
6.11., 7.11., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 15 – 18 Uhr |
8 UStd | 48 € | **WE** | **Benedikt Quirmbach**

A-363503 | VHS-Studienhaus
4.12., 5.12., Sa, 11 – 14 Uhr, So, 11 – 14 Uhr |
8 UStd | 48 € | **WE** | **Benedikt Quirmbach**

Tabulaturen spielen auf der Ukulele

In diesem Kurs werden wir die Ukulele als Solo-Instrument spielen. Wir lernen Tabulaturen lesen, also eine vereinfachte Notenschrift. Dabei spielen wir Melodien und Kombinationen aus Melodien und Akkorden. Für die Teilnahme am Kurs setzen wir voraus, dass Sie schon eine Zeit Ukulele spielen und Akkorde sicher beherrschen können. Eine Sopran-, Konzert-oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist bitte mitzubringen.
A-363504 | VHS-Studienhaus
5.12., So, 15 – 18 Uhr | 24 € | **WE** |
Benedikt Quirmbach

Klassische Gitarre

Der Unterschied der Gitarrenkurse: Klassische Gitarre – Sie lernen nach Noten spielen. Songbegleitung – Sie lernen nach Akkordsymbolen (C, G, a…) spielen und singen dazu. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
In der Regel nehmen 6-8 Personen an den Kursen teil.

Anfänger*innen

Klassische Gitarre für Anfänger*innen

Der Inhalt des Kurses ist das einfache Melodiespiel nach Noten und leichtes Akkordspiel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da die Spieltechnik und die Notenschrift langsam aufbauend erklärt und eingeübt werden. Beim Zusammenspiel in der Gruppe steht die Freude am Klang und am Instrument im Vordergrund. Die hier erlernte Spieltechnik

dient als Grundlage für viele Stilrichtungen. Fragen zu Instrument, Haltung und Stimmen der Saiten werden geklärt.
L-363101 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–9.12., Do, 17:15–18:15 Uhr |
14.67 UStd | 84 € | **Mostafa Akhoundi**

L-363102 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–9.12., Do, 20:15–21:15 Uhr |
14.67 UStd | 84 € | **Mostafa Akhoundi**

Schnupperkurs Gitarre
Möchten Sie Gitarre lernen und endlich mal Ihren Traum vom Gitarre spielen erfüllen? Dann sind Sie hier genau richtig, um erste Erfahrungen mit dem Instrument machen zu können. Sie erfahren in diesem Kurs alles, was Sie als Einsteigender brauchen. Themen wie Haltung, Tonerzeugung und Akkordspiel werden an diesem Wochenende behandelt. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
L-363103 | VHS Lindenthal
26.9., So, 14:45–16:15 Uhr | 12 € | **WE** |
Mostafa Akhoundi

Leicht Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für leicht Fortgeschrittene
Sie haben Vorkenntnisse im Gitarrenspiel oder die Anfängerkurse besucht. Wir vertiefen die klassische Spieltechnik, die als Grundlage für viele Stilrichtungen dient. Melodiespiel mit Bassbegleitung, mehrstimmiges Spiel, Zupfmuster sowie Solostücke der Klassik und Moderne werden erarbeitet und das Ensemblespiel in der Gruppe geübt. Notenkenntnisse sind Voraussetzung.
L-363206 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–9.12., Do, 19:15–20:15 Uhr |
14.67 UStd | 84 € | **Mostafa Akhoundi**

Klassische Gitarre und Klezmer
für leicht Fortgeschrittene
Wenn Sie bereits klassische Gitarre spielen und Sie mit Noten, Tabulaturen und Akkordsymbolen vertraut sind, könne Sie in diesem Workshop Ihre Spieltechniken erweitern. Auch wenn die Gitarre im Klezmer, wo viele folkloristischen Stilen vom Balkan bis Spanien einfließen, gewöhnlich nicht die Hauptrolle spielt, hat sie dennoch ein beachtliches Potenzial diese Musik zu begleiten und mit ihren Klängen zu bereichern. Lernen Sie mit Ihrer Gitarre die verschiedenen Elemente wie zweite Melodien, interessante rhythmische Begleitungen, ausdrucksvolles Melodiespiel und sinnvolle Erweiterungen der Akkorde kennen.
L-363207 | VHS Lindenthal
10.10., So, 15–18 Uhr | 24 € | **WE** |
Tobias Juchem

Klassische Gitarre für Wiedereinsteigende
Dieser Workshop richtet sich an Alle, die bereits Vorerfahrungen mit der Gitarre haben und diese mit anderen gemeinsam wieder auffrischen wollen. Sie können die Grundlagen der Technik und Ihre Kenntnis der Töne in der ersten Lage sichern. Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Musik zu machen. Das gemeinsame Musizieren fördert das Rhythmusgefühl sowie die musikalische Kommunikation und ermöglicht es, sich auf verschiedenen Ebenen einzubringen.
L-363208 | VHS Lindenthal
9.10., Sa, 15:30–18 Uhr | 20 € | **WE** |
Tobias Juchem

L-363209 | VHS Lindenthal
10.10., So, 11–14 Uhr | 24 € | **WE** |
Tobias Juchem

Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für Fortgeschrittene
Sie erlernen Solostücke aus verschiedenen Stilepochen aus dem Barock über die Klassik bis hin zur Gegenwart. Lagenspiel, verschiedene Tonarten, Barrée-Technik sowie die allgemeine Verbesserung der Spieltechnik sind immer wieder Thema. Ihre aktive Teilnahme ist gewünscht. Auch das Ensemblespiel in der Gruppe wird geübt. Notenkenntnisse und Erfahrung im mehrstimmigen Spiel sind Voraussetzung.
L-363302 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–9.12., Do, 18:15–19:15 Uhr |
14.67 UStd | 84 € | **Mostafa Akhoundi**

Persische Lieder zum Kennenlernen
In diesem Kurs lernen Sie zwei schöne und bekannte persische Lieder kennen. Das erste Lied heißt „Daryache Nur“ – „der Lichtende See“ und es handelt von Liebe, Sehnsucht, Schmerz und Trauer. Das zweite Lied heißt „Gissu“ und bedeutet „die Haare“. Das ist auch ein Liebeslied. Wir werden die Stücke gemeinsam singen und dazu Akkorde spielen. Der Spaß am gemeinsamen Singen persischer Lieder soll im Vordergrund stehen.
L-363303 | VHS Lindenthal
26.9., So, 16:30–18 Uhr | 12 € | **WE** |
Mostafa Akhoundi

Gitarre – Songbegleitung

Der Unterschied der Gitarrenkurse: Klassische Gitarre – Sie lernen nach Noten spielen. Songbegleitung – Sie lernen nach Akkordsymbolen (C, G, a...) spielen und singen dazu. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.
In der Regel nehmen 6-8 Personen an den Kursen teil.

Anfänger*innen

Gitarre Stufe I
Der Kurs richtet sich an Beginnende ohne Vorkenntnisse oder auch mit geringen Vorkenntnissen und dem Wunsch, das moderne Gitarrenspiel von Grund auf zu erlernen. Vermittelt werden Hand -und Körperhaltung, richtiges Greifen sowie musikalische Basiskenntnisse. Mit den Fingern der Anschlaghand oder einem Plektrum werden die Saiten gezupft oder geschlagen. Vorrangig werden Schlagtechniken, Schlagmuster ("strumming") erlernt, sowie das Melodie-oder Einzeltonspiel. Die Grundlage für einen leichten Einstieg ist das Tabulaturensystem mit Fingersatz zur Orientierung. Das Tonmaterial und rhythmische Übungen werden leicht verständlich erklärt.
A-364101 | VHS-Studienhaus
13x, 2.9.–9.12., Do, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 99 € |
Nikolaos Georgopoulos

N-364102 | VHS Nippes
11x, 6.9.–6.12., Mo, 17–18 Uhr |
14.67 UStd | 84 € | **Joe Heckel**

L-364103 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr |
16 UStd | 91 € | **Nikolaos Georgopoulos**

P-364104 | VHS Porz | 12x, 7.9.–7.12., Di, 18–19 Uhr | 16 UStd | 91 € |
Nikolaos Georgopoulos

L-364105 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–14.12., Di, 17:30–18:30 Uhr |
16 UStd | 91 € | **Fabian Holzke**

Akkordgitarre – die ersten Schritte und erste Lieder spielen
Für Anfänger*innen
Sie arbeiten mit Kindern oder Jugendlichen und möchten gerne mit ihnen gemeinsam singen und musizieren? Oder Sie sind auf der Suche nach dem geeigneten Musikinstrument für sich? An diesem Vormittag können Sie die ersten Akkorde auf der Gitarre lernen und gehen nach drei Stunden mit wunden Fingern und einigen Liedern nach Hause, sodass Sie das Gelernte weiterüben

und sich beim Singen auf der Gitarre begleiten können. Sie erfahren ein wenig Theorie über die Akkordgitarre, üben drei Akkorde, werden in die Geheimnisse des Transponierens eingeführt und erhalten viele Tipps und Hinweise, wie Sie weiterüben können. Anne Haase unterrichtet seit über 20 Jahren Akkordgitarre.
P-364106 | VHS Porz | 6.11., Sa, 10 – 13 Uhr | Kopierpauschale: 1 €, zzgl. Entgelt: 23 € | **WE** | **Anne Haase**

Leicht Fortgeschrittene

Gitarre Stufe II

Der Kurs bietet eine Vertiefung und Fortsetzung der erlernten Kenntnisse aus der Stufe I an. Quereinsteigende, die bereits einige Kenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden die Bereiche Einzeltonspiel, Akkorde, Rhythmik anhand von einfachen Songs geübt, die musikalischen Basiskenntnisse wiederholt und erweitert.
A-364201 | VHS-Studienhaus
13x, 2.9. – 9.12., Do, 19 – 20 Uhr | 17.33 UStd | 99 € |
Nikolaos Georgopoulos

L-364202 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 91 € | **Nikolaos Georgopoulos**

N-364203 | VHS Nippes
11x, 6.9. – 6.12., Mo, 18 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 84 € | **Joe Heckel**

L-364204 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr | 16 UStd | 91 € | **Fabian Holzke**

P-364205 | VHS Porz | 12x, 7.9. – 7.12., Di, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 91 € |
Nikolaos Georgopoulos

Fortgeschrittene

Gitarre Stufe III

Der Kurs baut auf "Gitarre Stufe II" auf. Sie sind mit dem Grundrepertoire einfacher Griffe und Anschlagtechniken vertraut. Der Kurs baut auf "Gitarre Stufe II" auf. Wir beginnen mit der Bearbeitung komplexerer Akkorde und erweitern: Barréegriffe, Anschlagtechniken, Rhythmik, Melodiespiel und leichte Improvisation. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.
N-364302 | VHS Nippes
11x, 6.9. – 6.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 14.67 UStd | 84 € | **Joe Heckel**

L-364303 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 14.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr | 16 UStd | 91 € | **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.
N-364323 | VHS Nippes
11x, 6.9. – 6.12., Mo, 20 – 21 Uhr | 14.67 UStd | 84 € | **Joe Heckel**

Songs & More

Spielkreis für Gitarre mit Gesang

Beliebte Pop-&Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden in außergewöhnlicher Qualität für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt.
Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anleitung zum vereinfachten Spiel. Das flüssige Spielen einfacher Akkorde und Schlagtechniken werden vorausgesetzt. Unbekanntes wird so erklärt, dass mit dem ausgehändigten Material (Text, Aufbau, Akkorddarstellungen) die Songs auch außerhalb des Kurses individuell gut nachgearbeitet werden können.
A-364324 | VHS-Studienhaus
13x, 2.9. – 9.12., Do, 20 – 21 Uhr | 17.33 UStd | 99 € |
Nikolaos Georgopoulos

L-364325 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 20 – 21 Uhr | 16 UStd | 91 € | **Nikolaos Georgopoulos**

P-364326 | VHS Porz | 12x, 7.9. – 7.12., Di, 20 – 21 Uhr | 16 UStd | 91 € |
Nikolaos Georgopoulos

Workshop Rock- und Bluesgitarre

Für Fortgeschrittene

Wer wollte nicht schon immer mal Stücke wie z. B. aus dem Film "Blues Brothers" spielen können? Sie möchten gerne ihre Kenntnisse und Spieltechniken in dem praxisorientierte Workshop erweitern.
Anhand bekannter Songs von Eric Clapton, Gary Moore, Jimi Hendrix, B. B. King, Joe Bonamassa etc. werden Sie verschiedene Spieltechniken analysieren und bekannte Riffs, Licks und Patterns nachspielen. Darüber hinaus werden Sie Grundlagen zur Improvisation mit Hilfe von Pentatonik und diverser Skalen (Blues, mixolydisch u. a.) erfahren.
Auch Arpeggios, Turnarounds und für Rhythm and Blues und für Funk typische Rhythmen kommen zur Geltung, ebenso wie verschiedene Anschlagstechniken mit und ohne Plektrum. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich aber von Vorteil. Das Lesen von Tabs sollte geläufig sein. Zum Workshop ist eine Playback-CD für 5€ erhältlich, Noten und Tabs werden zur Verfügung gestellt.
A-364327 | VHS-Studienhaus
13.11., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 52 € | **WE** | **Joe Heckel**

Rhythmus-Check-Onlinekurs

Gitarren-Strumming

Strumming bezeichnet das rhythmische Anschlagen der Gitarre. Lernen Sie anhand ausgewählter Beispielausschnitte der Pop und Rock-Musik abwechslungsreicher und ausdrucksstärker spielen.
Das Erlernte lässt sich als Basis auf Ihre zukünftigen Songs übertragen. Sie werden sicherer im rhythmischen Zählen und verwenden dabei effektive Techniken für beide Hände. Mindestanforderung: Gitarrenstufe 2 und aufwärts.
Weitere Kursinformationen finden Sie in der Online-Version. Der Online Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.
O-364328 | →● Online
6x, 27.10. – 1.12., Mi, 20 – 21 Uhr | 8 UStd | 46 € | **Nikolaos Georgopoulos**

Gitarre – Crashkurse

Die Kurse "Gitarre für blutige Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie Ausdauernde" können als gesamtes Paket mit Modul A, B, C, D und E oder auch einzeln gebucht werden. Nach allen Modulen können Sie – wenn Sie weiter üben – ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen, außerdem kennen Sie die Schlagtechniken und Zupfmuster zu den meisten Taktarten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden

Für "blutige" Anfängerinnen und Anfänger I

Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten erst einmal ausprobieren, ob die Gitarre das richtige Instrument für Sie ist? In lockerer Runde lernen Sie in drei Stunden die ersten drei Akkorde auf der Gitarre und ein paar Lieder dazu. Damit Sie Ihr Repertoire selbstständig erweitern können, wird Ihnen das Transponieren vermittelt. Ein wenig Theorie gehört auch zu diesem ersten Hineinschnuppern in die Akkordgitarre. Sie lernen die Akkorde: A-, E- und D-Dur.
A-364423 | VHS-Studienhaus
18.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden – Online

Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten . Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.

O-364424 | →● Online
17.9., Fr, 18 – 21 Uhr | 23 € |
Anne Haase

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe

Für "blutige" Anfänger*innen 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.

A-364433 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe – Online

Für "blutige" Anfänger*innen II

Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten . Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.

O-364434 | →● Online
1.10., Fr, 18 – 21 Uhr | 23 € |
Anne Haase

Gitarre Modul C – Sankt Martins-, Advents- und Weihnachtslieder

Für "blutige" Fortgeschrittene I

Wir werden uns mit Liedern von Sankt Martin, der Advents- und Winterzeit beschäftigen, Schlagtechnik und drei weitere Griffe stehen auch auf dem Programm. Voraussetzung: Sicherer Wechsel von A-, E- und D-Dur.

A-364441 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

Gitarre Modul C – Sankt Martins-, Advents- und Weihnachtslieder – Online

Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten . Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.

O-364442 | →● Online
8.10., Fr, 18 – 21 Uhr | 23 € |
Anne Haase

Gitarre Modul D – neue Schlagtechniken und Lieder – Online

Für "blutige" Fortgeschrittene II – online

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. Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.

O-364450 | →● Online
5.11., Fr, 18 – 21 Uhr | 23 € |
Anne Haase

Gitarre Modul E – neue Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster – Online

Für "blutige" Weiterspieler*innen

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. Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.

O-364460 | →● Online
26.11., Fr, 18 – 21 Uhr | 23 € |
Anne Haase

Gitarre Modul F – noch mehr Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster – Online

Für "blutige" Weiterspieler

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! Der Onlinekurs wird über die Plattform Zoom abgehalten. Für die Teilnahme brauchen Sie ein Endgerät mit Internet, Mikro und Kamera.

O-364462 | →● Online
10.12., Fr, 18 – 21 Uhr | 23 € |
Anne Haase

Tanz

Tanz an der VHS, bedeutet: Ein Angebot offen für alle! Die Gruppe bestimmt das Lerntempo, und die kleinen Gruppen ermöglichen es, auf die Bedarfe der Einzelnen einzugehen. A propos Paar: Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Standardtänze auch ohne Partner*in – in abgewandelter Form – in der Gruppe zu erleben. Stichwort "Solotanz". Neben Spaß, Freude und einem schönen Gruppenerlebnis trägt Tanzen auch zur Fitness bei, körperlich und geistig.

Fehlt Ihnen etwas im Programm? Haben Sie Kurs- oder Workshop- Wünsche oder möchten etwas anbieten? Bitte scheiben Sie an irene.ofteringer@stadt-koeln.de.

Paartanz

Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 16

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Führungsimpulse in den Latein- und Standardtänzen auf deutlich fortgeschrittenem Niveau.

N-365216 | VHS Nippes | 13x,
13.9. – 13.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr |
26 UStd | 164 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Discofox Basiskurs

N-365811 | VHS Nippes | 13x,
13.9. – 13.12., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |
17.33 UStd | 113 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35
Lesen Sie hierzu mehr ab Seite 6.

Solotänze

Zumba

Zumba 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. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Das Angebot "Zumba Gold" richtet sich an Menschen, die es ein klein wenig langsamer angehen wollen. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Zumba® Gold
Zumba Gold ist wie die Original-Zumba, aber etwas langsamer.
A-366001 | VHS-Studienhaus
5x, 2.8.–30.8., Mo, 10–11 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Daria Rönchen**

Zumba®
A-366003 | VHS-Studienhaus
5x, 5.8.–2.9., Do, 17:30–18:30 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Reginaldo Martinez**

A-366005 | VHS-Studienhaus
5x, 5.8.–2.9., Do, 18:30–19:30 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Reginaldo Martinez**

A-366008 | VHS-Studienhaus
7x, 27.8.–8.10., Fr, 17–18 Uhr | 9.33 UStd |
44 € | **Paulina Alejandra Deseano Diaz**

A-366102 | VHS-Studienhaus
5x, 9.9.–7.10., Do, 17:30–18:30 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Reginaldo Martinez**

A-366103 | VHS-Studienhaus
5x, 9.9.–7.10., Do, 18:30–19:30 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Reginaldo Martinez**

A-366105 | VHS-Studienhaus
4x, 13.9.–4.10., Mo, 17–18 Uhr |
5.33 UStd | 24 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366108 | VHS-Studienhaus
10x, 14.10.–16.12., Do, 17:30–18:30 Uhr |
13.33 UStd | 63 € | **Reginaldo Martinez**

A-366109 | VHS-Studienhaus
10x, 14.10.–16.12., Do, 18:30–19:30 Uhr |
13.33 UStd | 63 € | **Reginaldo Martinez**

A-366110 | VHS-Studienhaus
8x, 25.10.–20.12., Mo, 17–18 Uhr |
10.67 UStd | 48 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

A-366111 | VHS-Studienhaus
8x, 29.10.–17.12., Fr, 17–18 Uhr |
10.67 UStd | 48 € |
Paulina Alejandra Deseano Diaz

Zumba® Gold
Zumba Gold ist wie die Original-Zumba, aber etwas langsamer.
N-366112 | VHS Nippes
5x, 6.9.–4.10., Mo, 10–11 Uhr |
6.67 UStd | 30 € | **Daria Rönchen**

N-366113 | VHS Nippes
7x, 25.10.–13.12., Mo, 10–11 Uhr |
9.33 UStd | 42 € | **Daria Rönchen**

Zumba®
N-366114 | VHS Nippes
10x, 4.8.–6.10., Mi, 18–19 Uhr |
13.33 UStd | 63 €

N-366115 | VHS Nippes
10x, 4.8.–6.10., Mi, 19–20 Uhr |
13.33 UStd | 63 € | **Mike Schilling**

N-366116 | VHS Nippes
7x, 24.8.–5.10., Di, 18–19 Uhr |
9.33 UStd | 44 € | **Thorben Söhn**

N-366117 | VHS Nippes
9x, 26.10.–21.12., Di, 18–19 Uhr |
12 UStd | 57 € | **Thorben Söhn**

N-366118 | VHS Nippes
8x, 27.10.–15.12., Mi, 17:45–18:45 Uhr |
10.67 UStd | 50 €

N-366119 | VHS Nippes
8x, 27.10.–15.12., Mi, 19–20 Uhr |
10.67 UStd | 50 € | **Mike Schilling**

N-366123 | VHS Nippes
5x, 5.8.–2.9., Do, 17:15–18:15 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Mike Schilling**

N-366124 | VHS Nippes
5x, 9.9.–7.10., Do, 17:15–18:15 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Mike Schilling**

L-366126 | VHS Lindenthal
8x, 19.8.–7.10., Do, 18:15–19:15 Uhr |
10.67 UStd | 50 € | **Thorben Söhn**

N-366127 | VHS Nippes
5x, 5.8.–2.9., Do, 18:30–19:30 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Mike Schilling**

N-366128 | VHS Nippes
5x, 9.9.–7.10., Do, 18:30–19:30 Uhr |
6.67 UStd | 32 € | **Mike Schilling**

L-366129 | VHS Lindenthal
8x, 28.10.–16.12.,
Do, 18:15–19:15 Uhr | 10.67 UStd | 50 € |
Thorben Söhn

R-366135 | Berufsbildende Schule,
Brüggener Str. 1, 50969 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:15–20:15 Uhr |
17.33 UStd | 82 € | **Annabelle Wick**

M-366166 | VHS Mülheim
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr |
16 UStd | 75 € |
Charlotte Queiroz da Silva

M-366167 | VHS Mülheim
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:15–20:15 Uhr |
16 UStd | 75 € |
Charlotte Queiroz da Silva

M-366168 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 20:15–21:15 Uhr |
17.33 UStd | 82 € |
Charlotte Queiroz da Silva

M-366169 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 17:15–18:15 Uhr |
17.33 UStd | 82 € |
Charlotte Queiroz da Silva

Zumba® online – Livestream
ZOOM
Onlinekurs mit der Software Zoom. Auf unserer Webseite finden Sie genauere Angaben zu technischen Voraussetzungen und Datenschutz.
O-366173 | →● Online
4x, 4.8.–25.8., Mi, 19–20 Uhr |
5.33 UStd | 24 € | **Thorben Söhn**

O-366174 | →● Online
5x, 1.9.–29.9., Mi, 19–20 Uhr |
6.67 UStd | 29 € | **Thorben Söhn**

O-366175 | →● Online
4x, 6.10.–27.10., Mi, 19–20 Uhr |
5.33 UStd | 24 € | **Thorben Söhn**

O-366176 | →● Online
8x, 3.11.–22.12., Mi, 19–20 Uhr |
10.67 UStd | 47 € | **Thorben Söhn**

Weitere Solotänze

Salsa als Solotanz Basisworkshop – großer Spaß ohne Tanzpartner*in
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 ohne Partner eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
A-366217 | entgeltfrei | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa als Solotanz Basiskurs
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 ohne Partner eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.
N-366218 | VHS Nippes | 13x, 13.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr | 17.33 UStd | 110 € |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Cha Cha Cha, Rumba und Co. als Solotanz Basiskurs

Mit nur kleinen Änderungen lassen sich viele „Paartänze“ auch solo oder in der Gruppe tanzen. Nach und nach entsteht so eine Choreographie, die in der Gruppe in Reihen oder im Kreis getanzt wird. Wer Lust aufs Tanzen hat, ohne Partner*in ist und Zumba zu anstrengend findet, ist hier genau richtig – und bleibt nebenbei auch fit.
N-366302 | VHS Nippes | 13x, 13.9.–13.12., Mo, 17–18 Uhr | 17.33 UStd | 110 € | **WE** |
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

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-367007 | VHS-Studienhaus
23.10., 24.10., Sa, So, 15–18 Uhr | 8 UStd | 60 € | **Sandra Schorn**

Ballett I – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

Nicht nur junge Elev*innen, deren Körper bestimmten Anforderungen entsprechen, sind für das Ballett geeignet! Dieser Kurs macht Ihnen die Liebe zum klassischen Tanz (wieder) zugänglich. Der Unterricht gestaltet sich so, dass er in Einklang mit dem Körper ist – selbstverständlich ohne Spitzenschuhe. Das Gefühl für den klassischen Tanz und die Liebe zu ihm zu entdecken – oder auch lang Verschüttetes wiederzufinden – ist dabei das erste Ziel. Bitte bequeme Kleidung und Baumwollsocken oder Ballettschläppchen mitbringen.
A-367110 | VHS-Studienhaus
5x, 28.10.–25.11., Do, 20–21:30 Uhr | 147 € | **Sandra Schorn**

Ballett Neustart

Vorkenntnisse: etwa zwei Semester Balletterfahrung, die auch länger zurückliegen können
A-367115 | VHS-Studienhaus
16x, 1.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd | 192 € | **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-367150 | VHS-Studienhaus
12.9., So, 15–18 Uhr | 26 € | **WE** |
Lisa Frieg

A-367151 | VHS-Studienhaus
14.11., So, 15–18 Uhr | 26 € | **WE** |
Lisa Frieg

Tanz: Rhythmen deines Lebens

Vom African Dance zu Modern und HipHop

Wenn die Musik spielt, will sich dein Körper bewegen zum Rhythmus. Die ursprüngliche Lust am Tanzen ist ein wichtiges Element für dein Leben. Was dein Körper dir sagen will ist: „Hey, spürst du den Rhythmus? Komm lass mich tanzen!“ Ich will euch zeigen, wo überall ein Rhythmus entstehen kann, wie ihr euch tanzend ausdrücken könnt und euren eigenen Tanz findet. Wir werden gemeinsam die Geschichte des Tanzes neu entdecken von African Dance bis zu Hip-Hop und Modern Dance. Aus natürlichen Instinkten werden Rhythmus und phantasiebetonte Bewegungen von überwiegend symbolischer Bedeutung umgesetzt, die traditionell alle wichtigen Ereignisse des Lebens tänzerisch zum Ausdruck bringen.
A-367154 | VHS-Studienhaus
18.9., Sa, 9–18 Uhr | 12 UStd | 63 € |
Aysha Samuel

A-367155 | VHS-Studienhaus
12.12., So, 9–18 Uhr | 12 UStd | 63 € |
Aysha Samuel

Kreativer Tanz, Tanztheater, Körperwahrnehmung und Bewegungsimprovisation

Tanz- und Bewegungsworkshop Online: Deine Körperlandkarte

In diesem Workshop schauen wir auf unsere „Landkarte“, den gesamten Körper. Wir bewegen nochmal alle einzelnen Regionen und erforschen, welchen Einfluss sie auf unser ganzes System haben. Der Atem wird eine wichtige Rolle spielen, denn er durchströmt unseren Körper bis in den letzten Winkel. Ein Körperbild und ein Text gehören dazu. Die „Körperlandkarte“ richtet sich besonders an Menschen, die (wieder) in Bewegung kommen wollen. Es braucht dafür keinerlei Vorwissen, nur etwas Platz im Raum, Stifte und Papier und einen Computer mit Kamera und Mikrofon. Das Onlineformat ermöglicht es Amelie Mallmann von den Berliner Tanzkomplizen, für uns diesen Kurzworkshop anzubieten.
O-367400 | | →● Online
entgeltfrei | **Amelie Mallmann**

Kreativer Tanz und Tanzimprovisation

Sie lernen Bewegungsaufgaben aus der Tanzimprovisation 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 jedes Alter – mit und ohne Vorkenntnissen. Jenseits von `richtig` und `falsch` erforschen Sie Ihr kreatives Potential und fördern Ihre Bewegungslust. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.
A-367410 | VHS-Studienhaus
8x, 1.9.–20.10., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd | 96 € | **Claudia Braubach**

A-367411 | VHS-Studienhaus
8x, 27.10.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd | 96 € | **Claudia Braubach**

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! Sollte die Coroinasituation es weiterhin erfordern, kann der Workshop online durchgeführt werden.

A-367906 | VHS-Studienhaus
5.9., So, 15 – 18 Uhr | 28 € für Schüler*innen 21 € | **WE** | **Lisa Frieg**

A-367908 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 15 – 18 Uhr | 28 € für Schüler*innen 21 € | **WE** | **Lisa Frieg**

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist Lebensfreude, kultureller Ausdruck und – gesund! Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie gar nicht wussten, dass sie sie überhaupt haben. Sie lernen ihren Körper neu kennen und erleben Gemeinschaft und Musik. Gleichzeitig bauen Sie eine physiologisch gesunde, aufrechte Haltung auf, dehnen und kräftigen wichtige Stützmuskulatur, verbessern Körperwahrnehmung und Balance.

Oriental Basics

Hier lernen Sie das "Bewegungsalphabet" des Orientalischen Tanzes kennen. Der Orientalische Tanz eignet sich für jedes Alter und ist über die Freude am Tanz hinaus eine schonende Art, in Bewegung zu kommen und gesund zu bleiben – körperlich und geistig.

A-368100 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Di, 20 – 21:30 Uhr |
26 UStd | 103 € | **Alexandra Schmitz**

Oriental Moves – für alle Niveaustufen

Orientalischer Tanz bedeutet Sinnlichkeit und Lebensfreude. Er ist einer der ältesten und ausdrucksstärksten Tänze und die Möglichkeit, die eigene weibliche Stärke zu entdecken und auszudrücken. Zu klassischer und modernen Musik vermischen wir die klassischen orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Die Choreographien beinhalten unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribaldance sowie Flamenco.

P-368102 | VHS Porz
12x, 25.8. – 15.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
24 UStd | 95 € | **Carola Putzien**

Oriental Combination

Wer Lust hat, die Basisbewegungen intensiv zu wiederholen und sie in komplexere Bewegunsabläufe einzubauen, ist hier genau richtig. Wir erarbeiten in kleinen Portionen eine für jede*n tanzbare kleine Choreographie. Das trainiert auch Haltung, Gedächtnis, Balance und Koordination.

A-368111 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
26 UStd | 103 € | **Alexandra Schmitz**

Orientalische Choreographien - Mittelstufe

Ob klassischer Bauchtanz, Folklore, Stilmix oder Fantasy - wer gute Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz (oder andere Tanzerfahrungen und ein gutes Körpergefühl) mitbringt, ist eingeladen, in diesem Kurs die eigene Technik zu verfeinern und Schrittkombinationen sowie den Umgang mit mit Hilfsmitteln wie Schleiern, Schwertern und Ähnlichem einzuüben. Wir studieren hier auch Gruppenchoreographien ein, die mit allen, die Lust dazu haben gelegentlich vor Publikum präsentiert werden.

N-368214 | VHS im Bezirksrathaus Nippes
8 Abende, 28.10. - 16.12. | Do, wöchentlich, 18:10–19:40 Uhr | Entgelt: 69 € | **Susann Neumann**

Weitere orientalische Choreographien - Mittelstufe

Der Kurs entspricht inhaltlich dem Kurs „Orientalische Choreographien - Mittelstufe“. Hier werden jedoch andere Choreographien einstudiert!

N-368215 | VHS im Bezirksrathaus Nippes
8 x, 28.10.–16.12., Do, 19:50–21:20 Uhr |
Entgelt: 64 € | **Susann Neumann**

Tanzfolklore aus aller Welt

Schottisch Tanzen

Scottish Country Dancing (SCD) oder Ladies Step – Wenn die zum Zeitpunkt des Workshop geltenden Hygienevorschriften es erlauben, tanzen wir Scottish Country, ein Tanzstil in der Gruppe mit Bewegung im Raum zu mitreißender Musik. Sonst Ladies Step – auch für Männer. Dieser Tanzstil verbindet Solotanzen auf dem eigenen Platz mit wunderbarer Musik. In beiden Fällen bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler Sohle mitbringen (Gymnastikschuhe o.ä.).

A-369425 | VHS-Studienhaus
4.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

A-369426 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

A-369427 | VHS-Studienhaus
6.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

A-369428 | VHS-Studienhaus
4.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | **WE** |
Anja Breest

Theater / Stimme

Stimmbildung / Sprechtraining

Stimme – Digital: Stimm-und Sprechtraining für professionelle virtuelle Auftritte

Digitale Meetings, Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen – wer bislang national und weltweit unterwegs war, arbeitet jetzt vorwiegend digital. Welche Herausforderungen stellt das an Stimme und Sprache? Wie spreche ich am Laptop-Mikrofon, am externen Mikro oder per Headsets klar und verständlich? Wie atme ich richtig? Wie vermeide ich Heiserkeit und Müdigkeit? Kann ich mich auch am Computer (stimmlich) durchsetzen? Dieses Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für virtuelle Auftritte. Sie erhalten individuelles Fachfeedback zur Stimm- und Sprachwirkung und lernen, sie zu optimieren. Das Seminar findet online mit der Software Zoom statt.

O-381100 | →● Online
20.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 20 €, zzgl. Skript und Übungen: 15 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

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. Sollte Corona es weiterhin erfordern, ist die Onlinedurchführung möglich.
A-381104-BU | VHS-Studienhaus
3x, 22.9.–24.9., Mi–Fr, 9–15:30 Uhr | 22 UStd | 130 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € | **BU S** |
Ewa von Latoszek

A-381105-BU | VHS-Studienhaus
3x, 10.11.–12.11.,
Mi–Fr, 9–15:30 Uhr | 22 UStd | 130 €, zzgl. Umfangreiches Skript und Übungsmaterial: 38 €, zzgl. Pauschale für Gerätenutzung: 5 € | **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-381115 | VHS-Studienhaus
11.9., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 48 €, zzgl. Material und Skript: 20 €, zzgl. Gerätepauschale: 2 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

A-381116 | VHS-Studienhaus
11.12., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 48 €, zzgl. Material und Skript: 20 €, zzgl. Gerätepauschale: 2 € | **WE S** |
Ewa von Latoszek

Damit die Stimme stimmt! – Wochenende

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.
A-381130 | VHS-Studienhaus
20.8., 21.8., Fr, 16:30–20:15 Uhr, Sa, 10–15:30 Uhr | 12.33 UStd | 68 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** |
Dr. Anette Einzmann

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.
A-381136 | VHS-Studienhaus
4x, 11.10.–8.11.,
Mo, 19:30–21:30 Uhr | 10.67 UStd | 59 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** |
Dr. Anette Einzmann

Wenn der Nikolaus schimpft und die Engelein zirpen

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. „Die Rute!“, poltert Nikolaus, „Halleluja!“ kontern die Engelein.
L-381137 | VHS Lindenthal
5x, 15.11.–13.12.,
Mo, 19:30–21:30 Uhr | 13.33 UStd | 68 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **S** |
Dr. Anette Einzmann

Theater & Beruf

Bildungsurlaub: Theater und die Kunst, andere zu führen

Für alle, die in oder mit Gruppen arbeiten – Teams, Lerngruppen und anderen
Der Bildungsurlaub basiert auf haltungsorientierten Wir-Ansatz und kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und Potenzialentfaltung sowie um die Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater. Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne.
A-381333-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 10–16:30 Uhr | 38.33 UStd | 221 €, Ermäßigung möglich. Pauschale für Nutzung des Theaters: 30 €, diese Pauschale fällt zusätzlich an und kann nicht ermäßigt werden. | **BU** |
Dr. Ruth zum Kley

Bildungsurlaub: Theaterpädagogik – Für Lehrende, Erzieher*innen und Jugendarbeit

Vorankündigung 2022
In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles ums Theater. Erlernt werden gruppendynamische Übungen, Entspannungstechniken und vor allem, wie Sie Theater in die Gruppe oder den Unterricht einbauen können. So werden wir Szenen aus Schullektüren spielerisch erforschen, Methoden erlernen, wie man Schüler*innen das Theater näherbringen kann oder mit Theaterpädagogik positiv auf Gruppendynamiken einwirken kann. Die Dozentin wird dabei praktisch auf die Bedürfnisse Ihrer jeweiligen Gruppe eingehen. Fragen und Lektüre dürfen gerne mitgebracht werden.
A-381336-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.4.–13.4., Mo–Mi, 10–16:30 Uhr | 23 UStd | 133 € Ermäßigung möglich. | **BU** | **Melanie Delvos**

Ab auf die „Bühne“! Kurse und Workshops

Open Air Theaterworkshop: Mit Schirm, Charme und Maske

Die Maske – oder formal korrekt Mund-Nasen-Bedeckung – ist längst Alltag für uns. Beim Einkaufen, in der Bahn und auch sonst in vielen

Situationen. Was liegt näher, als sie auch im Theaterworkshop zum Requisit zu machen, also dort, wo Masken durchaus hingehören? Zusätzlich mit einem Schirm ausgerüstet, werden wir in diesem Outdoor-Theaterworkshop ein sehr flexibles Requisit nutzen – und auch dem Wetter trotzen können, sollte dies nötig sein. Improvisationstechniken und Rollenspiel führen zu kleinen Szenen mit viel Spaß – und natürlich Charme! Und Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch mit Maske ausdrucksstark zu kommunizieren. D ie Masken werden nur zeitweise getragen, soweit notwendig. Der Workshop findet im Stadtwald statt. Notfalls kann in die Volkshochschule in Lindenthal ausgewichen werden.
E-381400 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln
18.9., Sa, 10 – 16:30 Uhr | 7.67 UStd | 45 €
Ermäßigung möglich. | **WE**

Schnupperkurs des More Drama Ensemble

Theaterworkshop für Interessierte zwischen 15 und 21 Jahren

Wenn Du Lust hast den/die Schauspieler*in in dir zu entdecken, etwas Neues auszuprobieren, mit einer Gruppe zusammen zu ‚spielen‘, deinen Körper mal anders wahrzunehmen, auf Übungen zum Thema Ausdruck/Präsenz, auf das Improvisieren von kleineren Szenen und viel zu lachen, dann bist du bei uns im Theaterschnupperworkshop genau richtig! Keine Sorge, du brauchst keine Vorerfahrungen. Du brauchst nur bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu Trinken.
M-381401 | VHS Mülheim
4x, 26.10. – 16.11., Di, 17 – 18:30 Uhr |
8 UStd | entgeltfrei | **Uli-Lisa Eisbrenner, Johanna Klingebiel, Isabel Sippel**

Clowntheater – Einstiegsworkshop

Clowntheater ist die Kunst, öffentlich zu scheitern, zu leiden und auszuatmen. Um als Clown spielen zu können, ist es wichtig Impulse wahrnehmen zu können, seien sie von innen oder von außen. Dazu ist eine Durchlässigkeit notwendig, die wir gemeinsam trainieren wollen. Wir müssen uns von unserem Verstand verabschieden und lernen naiv zu werden. Also müssen wir den Verstand austricksen. Dafür lernen wir geeignete Übungen kennen. Denn das Publikum möchte sehen, wie wir leiden und jammern, scheitern und wieder aufstehen und himmelhochjauchzend plötzlich ganz tief fallen. Sie bringen mit: Spaß an Spiel, Bewegung, Körper- und Stimmtraining, eine gute Portion Neugier und Experimentierfreude. Entdecken Sie Ihren eigenen inneren Clown!
P-381420 | VHS Porz
6.11., 7.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr |
15.33 UStd | 83 € | **WE** | **Arne Beeger**

Improvisation – Theater – Rollenspiel

Sie entwickeln im Kursverlauf Ihre Figur und erlernen einige Techniken des Improvisationstheaters. Zum Schluss betreten alle Ihre Figuren gemeinsam die "Bühne" – was entsteht aus der Improvisation? Zwischen wem knistert, knirscht oder knallt es? Spaß und Spannung garantiert. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und trockene, saubere Schuhe, Lust am Spiel, Neugier und Offenheit. Der Kurs wird gemäß der aktuell gültigen Corona-Infektionsschutzverordnung durchgeführt. Theater lässt sich auch sehr gut mit Abstand spielen.
L-381422 | VHS Lindenthal
8x, 26.10. – 14.12., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Therstappen**

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.
L-381434 | VHS Lindenthal
8.10., 9.10., Fr, 18:15 – 21:15 Uhr,
Sa, 10 – 16 Uhr | 12 UStd | 65 € | **WE** |
Charlotte Welling

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige

3 – 2 – 1 – und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Improtheater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr "Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel.
A-381435V | VHS-Studienhaus
2x Sa, 14.8., So, 15.8., 11 – 14 Uhr |
8 UStd | 44 € | **WE** | **Miriam Meissner**

Improvisationstheater

Jeder einzelne Tag in eurem Leben besteht aus Improvisation und Spontanität: Warum nicht hiermit spielen? Ich möchte euch zeigen, wie ihr mit viel Spaß und Spiel Alltagssituationen in improvisierende und fantastische Bilder umwandeln und auf die „Bühne“ bringen könnt. Ihr werdet als Schauspielteam lernen Geschichten zu spielen, welche niemand bisher geschrieben oder vorgegeben hat – denn es werden eure eigenen gelebten oder erfundenen Geschichten sein. Wie soll das gehen? Ich werde euch Schritt für Schritt in diese kreative Welt begleiten, in der alles und jedes möglich ist. Wenn ihr mögt, werden wir eine tolle Gruppe werden, vielleicht eine “Schauspielfamilie”, die viel Spaß haben wird und die Möglichkeit bietet, eine kurze Auszeit vom Alltag zu nehmen. Denn warum sollten nur Kinder spielen dürfen? Ich freu mich auf euch! Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr "Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben.
A-381440 | VHS-Studienhaus
13.11., 14.11., Sa, 11 – 16 Uhr,
So, 10 – 14:45 Uhr | 13 UStd | 71 € | **WE** |
Aysha Samuel,

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

3 – 2 – 1 – und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Impro Theater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr "Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel. In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.
M-381442 | VHS Mülheim
6x, 24.8. – 28.9., Di, 19 – 20:30 Uhr |
12 UStd | 65 € | **Ulrike Baartz**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige – Einstiegskurs

3 – 2 – 1 – und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Impro Theater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr "Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel.
A-381443 | VHS-Studienhaus
5x, 15.11. – 13.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
154 € | **Ulrike Baartz**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene
Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.
3 – 2 – 1 – und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Impro Theater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr "Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel. In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.
M-381444 | VHS Mülheim
5x, 16.11. – 14.12., Di, 19 – 20:30 Uhr |
154 € | **Ulrike Baartz**

In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.
A-381445 | VHS-Studienhaus
5x, 15.11. – 13.12., Mo, 19:45 – 21:30 Uhr |
11.67 UStd | 63 € | **Ulrike Baartz**

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-381447 | VHS-Studienhaus
4x, 29.9. – 20.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
8 UStd | 38 € | **Charlotte Welling**

Improvisationstheater für Fortgeschrittene
Für Interessierte mit Vorerfahrung oder "Abenteuerlust"
A-381453 | VHS-Studienhaus
4x, 29.9. – 20.10., Mo, 19:45 – 21:30 Uhr |
9.33 UStd | 45 € | **Charlotte Welling**

Schauspielworkshop für erfahrene Amateur*innen: Szenische Probenarbeit
Vorankündigung. Anmeldung ab Herbst 2021 möglich
An diesem Wochenende erhalten Sie Einblick in die professionelle Arbeit auf einer Theaterprobe. Sie erarbeiten unter Anleitung eines erfahrenen Schauspielers und Regisseurs Ensemble- und Dialogszenen aus unterschiedlichen Theaterstücken. So bietet sich Ihnen die Möglichkeit, die Arbeit von Schauspieler*in und Regisseur*in kennenzulernen, Figuren und Situationen zu erfinden und eine szenische Phantasie zu entwickeln. Sollte die Coronasituation es weiterhin erfordern, kann der Kurs online durchgeführt werden. Der Dozent ist erfahren in der Durchführung von lebendigen Onlineworkshops.
A-381466 | VHS-Studienhaus
3x, 25.3. – 27.3., Fr, 25.3., 18 – 21 Uhr, Sa, 26.3., So, 27.3., 11 – 17 Uhr | 19 UStd |
111 € | **WE** | **Burghard Braun**

Literatur / Schreibwerkstätten

Literatur entdecken

Die Magie des Kinderhörbuchs – Online-Vortrag mit Hörbeispielen
In einem Vortrag mit der Medienpädagogin und Autorin Rusanna Danielian erfahren Sie, wie Kinderhörbücher von der Idee bis zum fertigen Produkt entstehen, was sie von Hörspielen unterscheidet, wie sich beide Erzählformen miteinander kombinieren lassen und weshalb das Medium Hörbuch so gut für Kinder geeignet ist. Der Zugangscode wird Ihnen kurz vor Beginn per E-Mail zugeschickt.
O-382100 | →● Online
15.12., Mi, 19 – 21:15 Uhr | 13 € | **S** |
Rusanna Danielian

Lese-Streifzüge durch die zeitgenössische Literatur Lateinamerikas
Literatur am Vormittag
Wir wollen in diesem Kurs interessante lateinamerikanische Schriftsteller*innen kennenlernen, die hierzulande noch weniger bekannt sind. Zum Beispiel Claudia Piñeiro, Patrícia Melo, Clarice Lispector und andere. Termine: 24.8., 7.9., 21.9., 26.10., 2.11., 16.11., 30.11. und 14.12.
P-382111 | VHS Porz
8x, 24.8. – 14.12., Di, 11 – 13:15 Uhr |
24 UStd | 100 €, zzgl. Skriptkosten: 2 € |
S | **Barbara Wedemann**

Online-Lektürekurs – Science Fiction – Frankensteins Enkel*innen
Spätestens seit der Veröffentlichung von Mary Shelleys „Frankenstein“ vor mehr als 200 Jahren setzt sich Kultur mit dem Begriff von 'Science Fiction-Literatur' auseinander. In diesem Kurs blicken wir auf Vertreter*innen wie Ursula K. Le Guin, James Tiptree Jr., William Gibson, N. K. Jemisin, oder J.G. Ballard und stellen die Frage: Was ist, was kann Science Fiction und wieso ist es so schwer zu greifen? Der Kurs findet online statt – als Zoomkonferenz, unterstützt von Hintergrundmaterial und Austausch in der vhs.cloud.
O-382115 | →● Online
5x, 18.8. – 13.10., Mi, 19 – 21:15 Uhr |
15 UStd | 60 € | **S** | **Jonas Neldner**

Dies ist der zweite Teil des Kurses. Neuzugänge sind herzlich willkommen.
O-382117 | →● Online
5x, 27.10. – 22.12., Mi, 19 – 21:15 Uhr |
15 UStd | 60 € | **S** | **Jonas Neldner**

Kreatives Schreiben – Kurse und Workshops

Ihr Wunschzettel – Schreibwerkstatt

Fehlt etwas im Schreibwerkstatt-Programm? Haben Sie Kurs- oder Workshopwünsche oder Angebote? Gegebenenfalls können wir zusätzliche Kurse anbieten. Bitte melden Sie sich bei irene.ofteringer@stadt-koeln.de. Danke. Wenn Sie über neue Angebote informiert werden möchten, können Sie sich auch gerne einfach anmelden.

A-382200 | entgeltfrei

wundernd leise – künstlerische Schreibwerkstätten für Menschen unterschiedlicher kognitiver Voraussetzungen

Eine Fortbildung des mittendrin e.V. – Die Volkshochschule Köln ist dabei!

Die Lust zu fabulieren und Texte zu produzieren macht auch vor so genannter geistiger Behinderung nicht halt und ist nicht an die Fähigkeit gebunden, nach normativen Gesichtspunkten fehlerfrei sprechen, lesen und schreiben zu können. Der Verein mittendrin e.V. organisiert eine mehrtägige Fortbildung für Leiter*innen von Schreibwerkstätten, die Schreibkurse wirklich für alle Menschen anbieten möchten. Auch Dozentinnen der VHS Köln dürfen dabei sein. In diesem Rahmen werden die beteiligten Dozent*innen im September auch Schreibworkshops anbieten. Genauere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

A-382201 | entgeltfrei | **Irene Ofteringer**

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

Sie schreiben gern kleine Texte oder Gedichte? Sie erzählen gern oder möchten Ihre eigene Geschichte aufschreiben? Sie haben Kinder oder Enkel, denen Sie abends aus der Fantasie Gutenachtgeschichten erzählen, und möchten diese kleinen Erzählungen festhalten? Sie wollten schon immer gern einen Krimi schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In dieser dreistündigen Schreibwerkstatt können Sie ausprobieren, zu verschiedenen Anlässen zu schreiben, auf Wunsch können Sie Ihre Texte vorlesen und mit der Schreibwerkstattleiterin und den Teilnehmenden konstruktiv besprechen. Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Texte an diesem Nachmittag entstehen werden!

P-382202 | VHS Porz | 6.11., Sa, 14 – 17 Uhr | 20 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **Anne Haase**

Schreibwellness

Kreative Schreibwerkstatt

Wellness heißt Kraft tanken, sich etwas Gutes tun. Schreibwellness erzeugt Kraft durch das gemeinsame Spiel mit Sprache und den einfühlsamen Austausch über eigene und fremde Texte.
Gezielte Anregungen führen in den kreativen Flow und sensibilisieren für die Macht der Sprache. Wie von selbst entstehen dabei tolle Texte und ein Verbundenheitsgefühl, das wir gerade jetzt gut gebrauchen können. Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Der Kurs wird online stattfinden und mit der Software Zoom durchgeführt. Sie erhalten den Veranstaltungslink kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Sollte die Coronaschutzverordnung es zulassen UND alle Teilnehmenden einverstanden sein, wird es gegebenenfalls im Kursverlauf auch ein bis zwei Treffen vor Ort geben.
Bitte melden Sie sich frühzeitig an, damit die rechtzeitige Zusendung des Veranstaltungslinks gewährleistet ist. Danke.

O-382203 | →● Online
5 Abende, 6.9. - 4.10. | Mo, wöchentlich, 17:15–19:30 Uhr | Entgelt: 68 € | **S** | **Jannechie Groz**

Schreibwellness – Licht und (Wort-) Geschenke in der dunklen Jahreszeit

Kreative Schreibwerkstatt

Wellness heißt Kraft tanken, sich was Gutes tun. Schreibwellness erzeugt Kraft druch das gemeinsame Spiel mit Sprache und den einfühlsamen Austausch üpber eigene und fremde Texte. Gezielte Anregungen führen in den kreativen Flow und sensibilisieren für die Macht der Sprache. Wie von selbst entstehen dabei tolle Texte und ein Verbundheitsgefühl, das wir gerade jetzt gut gebrauchen können. Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

O-382204 | →● Online
5 x | 8.11.-6.12., Mo, 17:15–19:30 Uhr | Entgelt: 68 € | **S** | **Jannechie Groz**

Einführung in das Kreative Schreiben

Die Beobachtungsgabe ist der Schlüssel zu guten Texten. Welcher Elemente bedarf es, wie entwickele ich lebendige Figuren und spannende Geschichten? Das Handwerkszeug lernen Sie in diesem Workshop kennen und setzen es an verschiedenen Schreibaufgaben um. entwickeln, Für alle, die neue Zugänge, Wege und Tools für ihre persönliche Schreibpraxis erleben wollen. Bei Interesse bieten wir einen Aufbauworkshop an.

A-382203 | VHS-Studienhaus
11.9., 12.9., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | 80 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Julia Charakter**

Online-Einführung in das Kreative Schreiben

O-382205 | VHS-Studienhaus
9.10., 10.10., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | 80 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Julia Charakter**

Online-Romanwerkstatt – Second Sunday at Six

Der Kurs findet auf dem Lernportal der Volkshochschulen, der vhs.cloud, statt. Bitte registrieren Sie sich dort als Teilnehmende. Mit der Buchungsbestätigung bekommen Sie den Kurscode zugeschickt. In der Cloud können Sie dann dem Kurs beitreten und anschließend den virtuellen Kursraum betreten.

O-382210 | →● vhs.cloud
4 Abende | 12.9.–12.12.2021 | 52 €, zzgl. Lesepauschale: 32 € | **Anne Haase**

Filmisches Erzählen – Alltägliches spannend verpacken

Wie können Filme als Inspiration für eigene Geschichten genutzt werden? Welche Möglichkeiten bietet das fiktionale Schreiben? Und was kann aus der bildhaften Sprache von Filmen gelernt werden, um, durch die Wahl der richtigen Worte, lebendige Bilder im Kopf entstehen zu lassen?
Anhand eines Kurzfilms, der Ihnen als Schreibimpuls dienen soll, verfassen Sie eine eigene Kurzgeschichte. Bringen Sie bitte Schreibutensilien (Stift und Heft) oder einen Laptop mit.
Auf der vhs.cloud finden Sie Vorbereitungsmaterial, können Texte hochladen und gegenseitig kommentieren. Beim Online-Abschlusstreffen tauschen Sie sich in der Gruppe über die Texte aus.

A-382210 | VHS-Studienhaus
9.10., 15.10., Sa, 10 – 16:30 Uhr, Fr, 18 – 21 Uhr | 12.67 UStd | 54 €, zzgl. Kopierkosten: 2 € | **S** | **Rusanna Danielian**

Lebensgeschichten – Eine stilistische Reise

In diesem Kurs schreiben Sie kurze Lebensgeschichten aus Ihren persönlichen Erfahrungen oder über fiktive Figuren, die Sie schon immer zum Leben erwecken wollten. Anhand von kreativen Schreibübungen, die sich auf Personen, Dinge, Orte und Ereignisse beziehen, lernen Sie das nötige Handwerkszeug kennen, um Ihren Schreibstil zu entwickeln.
Erschaffen Sie dreidimensionale Charaktere, wecken Sie alle fünf Sinne, wählen Sie die richtigen Worte und machen Sie aus alltäglichen Begebenheiten spannende Szenen. Bitte bringen Sie Schreibsachen oder

einen Laptop zu den Samstagsterminen mit. Zwischendurch trifft die Gruppe sich online.
Für Schreibaufgaben, Hintergrundmaterial und zum Austausch über Ihre Texte nutzen Sie die vhs.cloud.
A-382211 | VHS-Studienhaus
4x, 13.11.–27.11., Sa, 11–16:30 Uhr, Mi, 19–21:15 Uhr | 20.67 UStd | 88 €, zzgl. Mateialumlage: 2 € | **S** |
Rusanna Danielian

Schreibend auf Held*innenreise

Die Held*innenreise ist ein hilfreiches Modell, um Geschichten zu gliedern und zu plotten. Basierend auf den Archetypen von C.G. Jung hat Joseph Campbell mit dieser Theorie die Urformel des Geschichtenerzählens gefunden, die heute auch aus Hollywood und der Filmwelt nicht mehr wegzudenken ist.
In zwölf Wochen lernen Sie alle zwölf Stufen der Held*innenreise kennen und setzen sie praktisch um: Jede Woche schreiben Sie zu der jeweiligen Stufe einen Text, sodass bestenfalls am Ende des Kurses Ihre fertige Held*innengeschichte entstanden ist.
Bringen Sie gerne Ihre Ideen oder bereits vorhandene erste Texte mit, dies ist aber nicht Voraussetzung.
A-382213 | VHS-Studienhaus
13x, 14.9.–7.12., Di, 19–21:15 Uhr | 39 UStd | 160 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Julia Charakter**

Kinderbücher schreiben – Online-Schreibwerkstatt am Wochenende

In dieser Textwerkstatt geht es ganz konkret um die Umsetzung erster Ideen oder Entwürfe in eine funktionierende Handlung, um die Entwicklung stimmiger Figuren und Dialoge – insgesamt darum, wie man eine Kindergeschichte spannend und unterhaltsam zugleich erzählt. Sie haben eine Idee für ein Bilderbuch oder ein Kinder- oder Jugendbuch im Kopf oder bereits etwas geschrieben? Dann sind Sie hier richtig. Am Samstagabend können Sie einen Textauszug von max. drei Normseiten einreichen, zu dem Sie ein individuelles Feedback bekommen (Lesepauschale). Die Veranstaltung wird online mit der Software Zoom durchgeführt.
O-382225 | VHS-Studienhaus
20.11., 21.11., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 15.33 UStd | 76 €, zzgl. Lesepauschale: 7 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **WE S** |
Dr. Jörg Wolfradt

Wir sind alle Erzählende – Eine Einladung zum Schreiben

Jeder Mensch kann intuitiv schreiben. Wir nähern uns dem Thema mit unterschiedlichen Schreibübungen und bringen uns durch Meditationen und Atemübungen in eine Haltung des achtsamen und nicht bewertenden Schreibens. Wir schauen uns mögliche Widerstände und Blockaden an, lernen verschiedene Schreibtechniken kennen und freuen uns über die Texte, die entstehen. Wir werden zu Geschichtenerzählern unseres Lebens und tauchen schreibend in uns selbst ein. Es sind weder Vorkenntnisse in Meditation noch im Schreiben notwendig. Bitte unbedingt persönliche Schreibutensilien (Stifte, Papier/Heft) und ein Meditationskissen oder alternativ eine Decke oder Yogamatte mitbringen.
A-382278 | VHS-Studienhaus
29.8., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 44 € | **S** | **Susanne Knechtges**

A-382279 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 44 € | **S** | **Susanne Knechtges**

Worte für Orte – Orte für Worte

Stadtgrün schreibend erwandern

Schreibwerkstatt unterwegs im Stadtwald
L-382302 | Tante Sabine im Kunstkiosk, Ecke Aachener Straße / Gürtel am Eingang der Hültzstraße, 50933 Köln
21.8., Sa, 10–13:45 Uhr | 5 UStd | 27 €, zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE** |
Jannechie Groz

Moorkobold und Finsterley – Kreatives Schreiben und Wandern in der Eifel

Wandern, Schreiben, sich von Sagen und Natur inspirieren lassen
A-382303 | Aufstieg zur Finsterley, Parkplatz (Bahnstraße gegenüber der Kirche), Bahnstraße 1-9, 53949 Dahlem |
11.9., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | 36 € |
Sylvia Ludwig

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
Regionales Sprachangebot Porz	vhs-regional-porz@stadt-koeln.de	
Regionales Sprachangebot Mülheim	vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de	
Regionales Sprachangebot Ehrenfeld	vhs-regional-ehrenfeld@stadt-koeln.de	

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6)

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

V. Antonio-Wilbertz
Tel. (0221) 221-35841
Integrationskurse

D. Bestgen
Tel. (0221) 221-23731
Integrationskurse

P. Bölter
Tel. (0221) 221-23599
Deutsch, sonstige Sprachen

S. Citaku-Thaki
Tel. (0221) 221-27026
Integrationskurse

N. Kolk
Tel. (0221) 221-23644
Spanisch, Französisch,
Portugiesisch

E. Schwamborn
Tel. (0221) 221-30536
Integrationskurse

H. Schmitz
Tel. (0221) 221-24374
Englisch

Nicht abgebildet:

G. Asik
Tel. (0221) 221-36982
Integrationskurse

I. Chamoun
Tel. (0221) 221-30540
Integrationskurse

S. Holzdeppe
Tel. (0221) 221-30535
Integrationskurse

A. Ergül
Tel. (0221) 221-23610
Deutsch, sonstige Sprachen

N.N.
Tel. (0221) 221-27668
Italienisch,
Deutsche Gebärdensprache

M.Sen
Tel. (0221) 221-29825
Integrationskurse

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

Dr. A. Kischel
Tel. (0221) 221-24386
Programmbereichsleitung

J. Alisch
Tel. (0221) 221-97001
Pädagog. Assistenz Sprachen in Köln-Porz

D. Doğru
Tel. (0221) 221-33683
Sprachberatung Integrationskurse

Dr. S. Eker
Tel. (0221) 221-30538
Integrationskurse

H. Grundmann
Tel. (0221) 221-22486
Englisch

S. Heydenreich
Tel. (0221) 221-33612
Integrationskurse

J. Klein
Tel. (0221) 221-99885
Pädagog. Assistenz Sprachen in Köln-Mülheim

M. Koppe
Tel. (0221) 221-21089
Alphabetisierung, Deutsch f. Deutschsprachige, Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Deutsche Gebärdensprache, Grundbildung

A. Kunz
Tel. (0221) 221-29741
Deutsch als Fremdsprache

M. Markewitz
Tel. (0221) 221-23191
Französisch, Italienisch, Portugiesisch

S. Oelgart
Tel. (0221) 221-33684
Sprachberatung Integrationskurse

K. Otto
Tel. (0221) 221-33682
Deutsch als Fremdsprache
Integrationskurse

S. Oldenbürger
Tel. (0221) 221-35601
Spanisch

I. Pehl
Tel. (0221) 221-33613
Integrationskurse

H. Schmidt
Tel. (0221) 221-98814
Andere europäische und außereuropäische Sprachen, Spanisch

Nicht abgebildet:

M. Germann-Demirci
Tel. (0221) 221-23157
Deutsch als Fremdsprache, Türkisch

F. Kordas
Tel. (0221) 221-30537
Sozialarbeiterin Integrationskurse

N. N.
Tel. (0221) 221-25965
Pädagog. Assistenz Sprachen in Köln-Ehrenfeld

Sprachen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen **153**
Beratung Sprachen **154**
Qualifikation der Dozent*innen **154**
Deutsche Gebärdensprache **154**
Deutsch für Deutschsprachige **155**
Deutsch **156**
Englisch
Englisch – Info und Beratung 157
English – Business Class 157
General English 159
Englisch – Prüfungen / Vorbereitung 167
Französisch **168**
Italienisch **172**
Spanisch **179**
Portugiesisch | Brasilianisch **188**
Rumänisch | Niederländisch **189**
Dänisch | Schwedisch **190**
Finnisch | Ungarisch | Türkisch **191**
Latein | Altgriechisch | Neugriechisch **192**
Russisch | Polnisch **193**
Tschechisch | Kroatisch | Hebräisch | Arabisch **194**
Persisch | Kurdisch | Kiswahili | Chinesisch **195**
Japanisch **196**
Thailändisch | Vietnamesisch | Koreanisch | Hindi **197**

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.

Beratung Sprachen

Deutsch

Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig . Erst nach einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung möglich. Im Falle eines Lockdowns findet die Sprachberatung ausschließlich digital statt.

Beratung Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Bei Interesse an einer Sprachberatung schreiben Sie bitte eine Mail an:
vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Integrationskursberatung
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim
Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de
Telefon: 0221/221-23638
(dienstags und donnerstags, 10 bis 12 Uhr)

Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung
telefonische Terminvergabe
(0221) 221-21089

Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)
VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim
Wiener Platz 2a, 51065 Köln
2. Etage, Raum V211
Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de
Telefon: (0221) 221-24417

Englisch

Ihre Beratungsanfrage richten Sie bitte an vhs-englisch@stadt-koeln.de.
Eine persönliche Beratung bieten wir bis auf Weiteres nicht an.

Romanische Sprachen

Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben:
Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage.

Qualifikation der Dozent*innen

Die Dozent*innen, 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 Anfänger*innen 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

Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben:
Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage.

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 Dozent*innen sind gehörlos, die Teilnehmenden sollen hörend sein.
Information und Beratung unter 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.
Anmeldung erforderlich.
A-405004 | VHS-Studienhaus
12.11., Fr, 18 – 21 Uhr | 10 € | * |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 1

DGS Level A1, Stufe 1
Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache und vermittelt erste Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse, Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Dialoge. Die Dozentin arbeitet u.A. mit dem Lehrwerk DGS 1+2 aus dem Viko Verlag. Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.
N-405138 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Di, 18:30 – 20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Marion Paulun**

N-405139 | VHS Nippes
10x, 9.9. – 25.11., Do, 20 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Marion Paulun**

DGS Level A1, Stufe1
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. Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache – Teil 1 Grundbuch für Anfänger (Norddeutschland), Viko – Medien
N-405140 | VHS Nippes
10x, 28.9.–14.12., Di, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Martin Woltemate**

Bildungsurlaub Deutsche Gebärdensprache 1 + 2
Sie erhalten in diesem Bildungsurlaub Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert. Im Zentrum des Seminars, das sich an Anfänger*innen 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-405172-BU | VHS-Studienhaus
5x, 29.11.–3.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 208 € | **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.
N-405232 | VHS Nippes
12x, 9.9.–9.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Marion Paulun**

Bildungsurlaub 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 Lehrwerk wird im Seminar verteilt und abgerechnet.
A-405331-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 208 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Bildungsurlaub 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-405521-BU | VHS-Studienhaus
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd | 208 € | **BU** |
Marietta Schumacher

Deutsch für Deutschsprachige

Anmeldung: Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden. Bei Kursen, die in der letzten Zeile mit einem „B“ gekennzeichnet sind, ist vor der Anmeldung eine Beratung notwendig. Damit Sie den richtigen Kurs finden, empfehlen wir eine Beratung auch für andere Kurse.
Persönliche Beratung:
nach telefonischer Vereinbarung unter Tel.: (0221) 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben 1
Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende, die Schritt für Schritt Lesen und Schreiben lernen möchten, vom Buchstaben zum Wort, vom Wort zum Satz. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozent*innen unterrichten in in einfacher Sprache. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.
M-411114 | VHS Mülheim
26x, 7.9.–16.12., Di, 17–18:30 Uhr,
Do, 17–18:30 Uhr | 52 UStd | 39 € | **B** |
Achim Barde

N-411153 | VHS Nippes
12x, 16.9.–16.12., Do, 16:30–18:15 Uhr |
28 UStd | 21 € | **B** | **Nicola Hube**

Lesen und Schreiben 2
Dieser Kurs richtet sich an Deutschsprachige, 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 Einstieg ist auch nach Kursbeginn möglich.
M-411214 | VHS Mülheim
26x, 7.9.–16.12., Di, 18:40–20:10 Uhr,
Do, 18:40–20:10 Uhr | 52 UStd | 39 € |
B | **Achim Barde**

A-411233 | VHS-Studienhaus
25x, 6.9.–15.12., Mo, 17–19:15 Uhr,
Mi, 17–19:15 Uhr | 75 UStd | 57 € | **B** |
Heide Föll

M-411253 | VHS Mülheim
11x, 13.9.–13.12., Mo, 15:30–17:45 Uhr |
33 UStd | 25 € | **Nicola Hube**

P-411263 | VHS Porz
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–19:15 Uhr |
36 UStd | 27 € | **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. Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.
A-411323 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 17–19:15 Uhr |
39 UStd | 30 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

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. D ie Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.
A-411924 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 15–16:30 Uhr |
26 UStd | 20 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

N-411934 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–20 Uhr |
52 UStd | 39 € | **B** | **Heide Föll**

Grundlagenkurse

Deutsch – Grundlagenkurs
Ein Kurs für Teilnehmende, die sich noch unsicher in der deutschen Schriftsprache fühlen. Geübt werden Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung, Schreibung der Laute sowie die wichtigsten Regeln der Zeichensetzung. Durch individuelle Schreibaufgaben lernen die Teilnehmenden die gelernten Regeln anzuwenden und erlangen mehr Sicherheit in der korrekten Anwendung der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung. Eine vorherige Beratung ist erforderlich.
A-412183 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
52 UStd | 39 € | **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-412223 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 13:30 – 16:30 Uhr |
52 UStd | 39 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung

Fit in Deutsch
Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung
Sie schreiben häufig Protokolle, E-Mails, Berichte oder Geschäftsbriefe und möchten Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen? Mustertexte, Übungen und Tipps können helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung werden aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Sprachniveau ab der Stufe C1 des Europäischen Referenzrahmens.
A-413375 | VHS-Studienhaus | 8x, 30.10. – 18.12., Sa, 11 – 13:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **WE** | **Birgit Sauer**

Fit in Deutsch – Kompaktseminar
A-413376 | VHS-Studienhaus
11.9., 18.9., Sa, 10 – 14 Uhr | 10 UStd |
45 € | **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 zwei 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-413444 | VHS-Studienhaus
30.10., 6.11., Sa, 10 – 14:45 Uhr | 12 UStd |
47 € | **WE** | **Roderich Grauer**

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 Kurse informieren: www.vhs-koeln.de.
Dort können Sie sich das Deutsch Auszugsprogramm 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: In allen Niveaus, von elementaren bis zu gehobenen Kenntnissen (A1-C2), können Sie bei uns 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 und lerngewohnte Teilnehmer*innen gibt es noch intensivere Angebote. Darüber hinaus bieten wir Kurse zur Alphabetisierung sowie zu speziellen Themen (Grammatik, Phonetik, Konversation) an. Die meisten Kurse findet als Präsenzunterricht in unseren VHS-Standorten statt. Zusätzlich können Sie in unseren Online-Kursen bequem von zuhause aus Deutsch lernen. Aufgrund der aktuellen Situation kann es dazu kommen, dass die Volkshochschule wegen eines Lockdowns keinen Präsenzunterricht durchführen darf. Dann finden in der Regel auch die Präsenzkurse als Online-Unterricht statt. Kursbeginn ist fünfmal im Jahr: Im 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 einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs / eine Prüfung anmelden. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung möglich. Im Falle eines Lockdowns findet die Sprachberatung ausschließlich digital statt.
Beratung Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
VHS-Studienhaus am Neumarkt Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Bei Interesse an einer Sprachberatung schreiben Sie bitte eine Mail an: vhs-deutsch@stadt-koeln.de
Angebotene Prüfungen
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:
M. Germann-Demirci: Intensivkurse und Spezielle Kurse A1 bis B2, Prüfungen A1 bis B2 Tel.: (0221) 221-23157
A. Kunz: Onlinekurse, Schnellkurse am Vormittag A1 bis C2, Intensivkurse, Spezielle Kurse und Prüfungen C1 und C2 Tel.: (0221) 221-29741

M. Koppe: Onlinekurse, Kurse zur Alphabetisierung „Lesen und Schreiben“, Grundbildung, Tel.: (0221) 221-21089
K. Otto: Schnellkurse am Abend A1 bis C2, Tel.: (0221) 221-33682
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).

Beratung und Anmeldung
Alle Integrationskurse 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
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
VHS im Bezirksrathaus Köln-Mülheim
Wiener Platz 2a, 50667 Köln
Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de
Telefon: 0221/221-23638
(dienstags und donnerstags, 10 bis 12 Uhr)

Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen:
I. Pehl, Tel. (0221) 221-33613
S. Dr. Eker, Tel. (0221) 221-30538
E-Mail: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de
Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen mit Alphabetisierung:
M. Koppe, Tel.: (0221) 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Berufssprachkurse (DeuFö)
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 vier Wochen vor dem Termin** mit Pass und Barzahlung im Kundenzentrum der Volkshochschule, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, möglich. Die Teilnahme an dem Test kostet 25 €.
Anmeldung
Bitte beachten Sie, dass zur Anmeldung zwingend eine vorherige Terminabsprache notwendig ist. Einen Termin können Sie über die Telefonnummer 0221/221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9-16 Uhr vereinbaren.
Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet unter www.vhs-koeln.de

Englisch – Info und Beratung

Beratung Englisch

Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-englisch@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben:
Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage.

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.

Bildungsurlaub English A1 Beginners
Max. 8 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, 22.11.–26.11., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

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).

Bildungsurlaub Business English
B1 Basic English for the Office
Max. 8 Teilnehmende. Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Z.B. Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte.Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1, Klett
A-431133-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 8:30–15 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** |
Hannelore Schmolke

Bildungsurlaub English B1 Refresher
Max. 8 Teilnehmende. Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben. Kursbuch: A New Start, Refresher B1
A-431192-BU | VHS Lindenthal | 5x, 6.12. – 10.12., Mo – Fr, 8:30 – 15 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** | **Hannelore Schmolke**

B1 Intermediate

Your level: 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Understanding B1Plus, speaking B1.

Bildungsurlaub English B1plus Social Skills in Business Communication
Max. 9 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, B1/B2
A-431251-BU | VHS-Studienhaus
5x, 22.11.–26.11., Mo–Fr, 9–15:30 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** | **Carolin Ramrath**

B2 Upper-Intermediate

Your Level: Understanding B2Plus, speaking B1Plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Bildungsurlaub Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations
Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly.
You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Max. 9 Teilnehmende, Kursbuch: in company 3.0, Upper Intermediate, Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-431307-BU | VHS-Studienhaus
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** | **Bruce Julies**

Bildungsurlaub English B2 Refresher
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. Max. 9 Teilnehmende. Kursbuch: Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2), Student's Book Part A Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-431308-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.10.–22.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 45 UStd | 234 € | **BU** | **Sevasteiani Lekaki**

Bildungsurlaub Business English Practice B2plus
Max. 9 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.
A-431310-BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 9–15:45 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** |
Ciron Nagantharan

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
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. Max. 12 participants.
O-431546 | →● Online
12x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Ciron Nagantharan**

O-431547 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:45–20:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Lukas Roherty**

English B1 E-Mailing in English
Group discussion of formal and informal phrases to E-Mail, making enquiries, informing, making (confirming and changing) arrangements, complaints etc. We will then continue to practice writing informal and formal E-Mails. First in groups then individually, thus honing E-Mail writing skills. Max.12 participants. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-431569 | VHS Mülheim
18.9., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Ciron Nagantharan**

Group discussion via zoom of formal and informal phrases to E-Mail, making enquiries, informing, making (confirming and changing) arrangements, complaints etc. We will then continue to practice writing informal and formal E-Mails. First in groups then individually, thus honing E-Mail writing skills.
O-431570 | →● Online
6.11., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Ciron Nagantharan**

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. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-431571 | VHS Mülheim
13.11., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Ciron Nagantharan**

online
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.
O-431572 | →● Online
20.11., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Ciron Nagantharan**

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 con-

versation. 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. Kopiervorlage im Kurs.
L-431604 | VHS Lindenthal
25.9., 26.9., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

L-431605 | VHS Lindenthal
6.11., 7.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

Business English B1plus for work

Neu in Porz!
This is the opportunity to improve a wide range of English skills, discussions, meetings, telephone conferences etc., for daily business with international clients, for the globalized, corporate world. Working online has become part of daily work, preparation for this skill will also be applied. Discussions and role play. No textbook required. Individual support! Small group! Max. 9 participants.
P-431606 | VHS Porz
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17 – 18:30 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Geradine Lieberam**

Business English B1plus/B2 meetings and presentations

Don't put it off any longer! NOW is the time to improve your performance, with a qualified native speaker, at meetings and presentations in your globalized business. You have the chance to activate and intensify your communication skills, for the next international projects. Max.10 participants. No textbook required.
P-431607 | VHS Porz
25.9., 26.9., Sa, So, 9 – 13:15 Uhr | 10 UStd | 45 € | **WE** | **Geradine Lieberam**

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. Max. 8 participants.
O-431758 | →● Online
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18:30 – 20:45 Uhr | 36 UStd | 162 € | **Ciron Nagantharan**

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. Kopiervorlage im Kurs.
A-431783 | VHS-Studienhaus | 12x, 29.9. – 15.12., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr | 24 UStd | 161 € | **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, Conversation
- English B1Plus: Refresher, Standard, Conversation
- English B2: Refresher, Standard, Conversation
- English B2Plus: Focus on Language, Conversation
- English C1, C2: Focus on Language, Conversation
- Cambridge: Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen

English A1 Beginners

Für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, wählen Sie bitte einen Auffrischungskurs (A2, B1 oder B1plus). Mit Abschluss der Stufe A1 Beginner erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und 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.

Lehrbücher
- Headway Fifth Edition, Beginner (A1) Student's Book with Online Practice Oxford University Press ISBN 978-0-19-452392-9

A1 Fast Track

Sie haben zwar noch nie Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache – Sie haben zum Beispiel Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen aber zügiger als im Standardkurs. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 60 Unterrichtsstunden. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.

English A1 Fast Track Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1)
A-432135 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

English A1 Fast Track Part 1

A-432136 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 10:45 – 12:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

English A1 Fast Track Part 1

Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
N-432143 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
A-432152 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 8.9. – 8.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Nasim Nasib**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-432183 | VHS Mülheim
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 88 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

Max. 7 participants. Headway Fifth Edition, Beginner (A1), ab Unit 1. Der Kurs findet am 7.10., am 4.11. und am 2.12. online statt. Vollständiger Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
E-432184 | BüzE Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, 50825 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Maike Fiebig**

A1 Standard

Sie haben noch nie eine Fremdsprache gelernt und keinerlei Englischkenntnisse. Sie erarbeiten die Grundkenntnisse schrittweise. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 120 Unterrichtsstunden.

English A1 Standard Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1
A-432322 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17:30–19 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Nasim Nasib**

Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1)
A-432347 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Jacob Hoekenga**

English A1 Standard Part 1 für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Ernst Klett, ISBN 978-3-12-501630-9. Kein Unterricht am 25.11. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-432382 | VHS Mülheim
12x, 9.9.–16.12., Do, 16–17:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Carolin Ramrath**

English A1 Standard Part 4

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 11. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-432632 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Maike Fiebig**

Vorbereitung auf A2
Max. 12 Teilnehmende. Headway English A1, ab Unit 9.
Der Kurs ist als Vorbereitung für einen A2-Kurs gut geeignet.
A-432633 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sylvia Lösche**

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 Fifth Edition, Elementary (A2), Student's Book with Online Practice
Oxford University Press ISBN 978-0-19-452423-0

A2 Refresher und schnelles Lerntempo

Sie frischen das Niveau A2 systematisch auf (etwa 4 Jahre Schulenglisch, die länger her sind). Sie können etwas verstehen und einzelne Phrasen formulieren, haben aber durchaus Schwierigkeiten, Sätze zu bilden. Schnelleres Tempo als im Standardkurs, da Sie wiederholen, nicht neu lernen. Systematische Grammatikarbeit.
Sie erarbeiten Niveau A2 in etwa 60 Unterrichtsstunden.

An English Saturday

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.
L-433001 | VHS Lindenthal
11.9., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd | 32 € |
WE | **Hannelore Schmolke**

English A2 Refresher Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.
A-433125 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Jacob Hoekenga**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2)
A-433139 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

M-433140 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433141 | VHS Nippes
12x, 17.9.–17.12., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Eda Orhan**

English A2 Refresher Part 2

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 7
O-433271 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Annie Hunter**

English A2 Refresher

Nachmittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2)
A-433291 | VHS-Studienhaus
12x, 11.9.–11.12., Sa, 15–16:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **WE** | **Wilfried Loos**

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 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433330 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:15–20:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Nasim Nasib**

Max. 6 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 1
A-433335 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Kaj Jochen Lanwer**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), from Unit 1.
O-433336 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Maike Fiebig**

Vormittagskurs – Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433337 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–15.12., Mi, 9–10:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ciron Nagantharan**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 1
A-433338 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Nasim Nasib**

Max. 8 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
A-433376 | VHS Nippes
12x, 17.9.–17.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Eda Orhan**

Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1
Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-433377 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Fr, 11:50–13:20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Eda Orhan**

English A2 Standard Part 2
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 5
O-433405 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20:15–21:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Eda Orhan**

English A2 Standard Part 3
Vormittagskurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9 Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-433577 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Fr, 10:10–11:40 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Eda Orhan**

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
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English for Tourists, A1/A2
Vormittagskurs
Max. 7 Personen. 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
12x, 10.9.–10.12., Fr, 10:30–12 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Kaj Jochen Lanwer**

English A2 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, ISBN 978-3-12-605555-0 .
O-433810 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Maike Fiebig**

English A2 Conversation
Max. 12 participants. Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.
O-433853 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Maurice Moises**

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
- 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
- Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1)
  Student's Book with Online Practice
  Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-452769-9
- **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
18.9., 19.9., Sa, So, 10–16:30 Uhr | 16 UStd | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

L-434021 | VHS Lindenthal
9.10., 10.10., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

M-434022 | VHS Mülheim
13.11., 14.11., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
16 UStd | 84 € | **WE** |
Hannelore Schmolke

English B1 Refresher Short Course
Max. 12 participants. Network Refresh Now B1, ab Unit 1
A-434043 | VHS-Studienhaus
12x, 30.9.–16.12., Do, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 216 € | **Paul W. Bell**

Englisch Grammatikauffrischung B1/B2

I eat, am eating, ate, have or had eaten or been eating! Dank Ihrer Grundkenntnisse und Ihres Gespürs kommen Sie mit Ihrem Englisch ganz gut durch und werden auch meist verstanden. Sie möchten aber gerne die Englische Grammatik auch verstehen und effektiver anwenden können. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir schauen uns die „tenses" in entspannter Atmosphäre mal richtig an und stellen dabei sogar fest, dass Grammatik Spaß machen kann. Für Teilnehmende der Niveaustufen B1 und B2.Max. 12 Teilnehmende.

O-434077 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Maurice Moises**

English B1 Refresher Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1)
A-434114 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sylvia Lösche**

Max.12 participants. 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
O-434133 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Kerstin Hurst**

Max. 14 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-434135 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19:15–20:45 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

Max. 7 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1. Der Kurs findet am 7.10., 4.11. und 2.12. online statt. Vollständiger Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
E-434136 | BüzE Bürgerzentrum Ehrenfeld,
Venloer Str. 429, 50825 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Maike Fiebig**

English B1 Refresher Complete

Max. 12 participants. A New Start, B1 Refresher, ab Unit 1
L-434141 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Hannelore Schmolke**

English B1 Refresher Part 2

Max. 12 participants. Headway 5th Edition Pre-Intermediate (B1), from Unit 6
A-434219 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Evelyn Brundig**

B1 Standard

Voraussetzung: Verstehen und Sprechen A2. Sie können sich mit Hilfe in einfachen Situationen auf Englisch orientieren, z.B. Informationen zur eigenen Person, Hobbys und Familie geben, nach dem Weg fragen, mit Zahlen und Preisen umgehen, Sie kennen die einfache Form der Gegenwart und der Vergangenheit. Sie erarbeiten das B1-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs.

English B1 Standard Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
O-434315 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Eda Orhan**

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), from Unit 1.
O-434335 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ian McDonough**

Vormittagskurs
Max. 6 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
A-434343 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 9–10:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Max. 9 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
N-434344 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

kleine Gruppe!
Max. 9 participants. Lehrbuch: Klett, Great! B1 ab Unit 2. Wiedereinsteigende willkommen!
P-434345 | VHS Porz
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Gabriele Frank**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1
O-434358 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Maurice Moises**

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

English B1 Standard

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 4/5
O-434439 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1 Standard Part 2

Vormittagskurs
Headway English B1, ab Unit 4. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
L-434467 | VHS Lindenthal
10x, 13.9.–6.12., Mo, 9–10:30 Uhr |
20 UStd | 67 € | **Elke Zimmermann**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 5/6
O-434478 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Maurice Moises**

English B1 Standard Part 3

Max. 12 participants. Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 7. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-434550 | VHS Mülheim
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Maike Fiebig**

Max. 12 participants. Headway English B1, from Unit 8
A-434551 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Jacob Hoekenga**

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.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1/B2 Conversation

Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser Online-Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, kein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin, max. 9 Personen. Join the latest addition to our brand-new online curriculum for practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes two one-hour online sessions per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.
O-434802 | →● Online
10x, 23.9.–9.12., Do, 17:30–19 Uhr |
20 UStd | 126 € | **Sevasteiani Lekaki**

English B1/B1plus Conversation and Grammar Review

Vormittagskurs
Max. 10 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 unit 19.
K-434804 | VHS Kalk | 11x, 15.9.–8.12., Mi, 9:30–11 Uhr | 22 UStd | 99 € |
Elke Zimmermann

English B1/B1plus Conversation and Grammar Review

Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar.
Textbook: Great B2, ab Unit 4
L-434805 | VHS Lindenthal
11x, 17.9.–10.12., Fr, 11–12:30 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Elke Zimmermann**

B1 Conversation and Pronunciation

Max. 6 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: In conversation I, Konversationskurs Englisch B1/B2.
A-434811 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–15.12., Mi, 10:45–12:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ciron Nagantharan**

English B1 Conversation & Pronunciation

Max. 10 participants. 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. Wiedereinsteigende willkommen.
P-434813 | VHS Porz
13x, 6.9.–20.12., Mo, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Renate Michel**

English B1 Conversation and Grammar Review

Vormittagskurs online
Max. 6 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.
A-434814 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Helena Knaup**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe A

Vormittagskurs
Max. 6 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
7x, 7.9.–14.12., Di, 9:45–11:15 Uhr |
14 UStd | 63 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

A-434816 | VHS-Studienhaus
7x, 14.9.–21.12., Di, 9:45–11:15 Uhr |
14 UStd | 63 € | **Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Pronunciation

Max. 12 participants. 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.
R-434840 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Christopher Alan Perkins**

Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser online Kurs das richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, kein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einem erfahrenen Dozenten. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Max. 9 participants.
O-434841 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 108 € |
Christopher Alan Perkins

English B1 Conversation

Max. 12 participants. 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.
L-434893 | VHS Lindenthal
12x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Hannelore Schmolke**

English B1Plus Intermediate

Lehrbuch
- Headway Fifth Edition, Intermediate (B1plus) Student's, Book with Online Practice, Oxford University Press
  ISBN 978-0-019-452915-0
- Headway English B1+, Student's Book Pack, Oxford University Press
  ISBN 978-0-19-474147-7

B1Plus Standard and Refresher

Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind, oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis. Sie frischen das Niveau B1Plus in etwa 60 Unterrichtsstunden auf.
Abiturkenntnisse auffrischen und für den Beruf fit werden – Sie können direkt in Business English B1Plus einsteigen.

English B1plus Refresher Complete

Intensivkurs zur Auffrischung der Niveaustufe B1plus in einem Semester. Max. 12 Personen. Headway English B1+, Unit 1-12.
L-435043 | VHS Lindenthal
14x, 14.9.–14.12., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, 10–16:30 Uhr | 64 UStd | 288 € |
Hannelore Schmolke

English B1plus Refresher American English

Max. 7 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 from the USA.
Lehrbuch: Headway English B1+
A-435091 | VHS-Studienhaus
12x, 27.9.–20.12., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 216 € | **Paul W. Bell**

English B1plus Refresher Part 1

Online-Kurs
Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 1
O-435114 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Monika Ingebrand**

Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), from Unit 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-435117 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Lukas Roherty**

English B1plus Standard Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+)
A-435133 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sylvia Lösche**

English B1 plus Standard Part 1

Max. 9 participants. Headway 5th Edition Intermediate (B1+), from Unit 1
N-435155 | VHS Nippes
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € |
Karolina Karpinska-Heinz

English B1plus Standard Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+)
A-435181 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Helena Knaup**

English B1plus Slow Motion Part 5

Vormittagskurs
Headway B1 Part 2 (B1+), from Unit 5
L-435215 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–9.12., Do, 10:45–12:15 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Elke Zimmermann**

English B1plus Standard Part 3

Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 10
O-435232 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:45–20:15 Uhr | 24 UStd | 81 € |
Paulina Aleksandrowicz

English B1 plus Standard Part 1

Vormittagskurs
Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), from Unit 1
A-435288 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Paulina Aleksandrowicz**

B1Plus Conversation in the Morning

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.

English B1plus Grammar Review and Conversation

Max. 6 participants. Are you at B1plus level and need more practice? Join us! A course for intermediate students who would like to work on their grammar and speaking skills.
We will revise the most important grammar topics from B1plus level and practice conversation by discussing topics of general interest and current events.
A-435310 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 9:45–11:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1plus Conversation, Learn by Talking

Vormittagskurs
Come and have some fun learning English and participating in interesting discussions in this English conversation class. The focus is on talking, but grammar is reviewed when necessary.
Max. 13 participants.
P-435376 | VHS Porz
13x, 7.9.–14.12., Di, 11–12:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Helga Faus-Deichsel**

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.
Max. 6 participants.
A-435377 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 9:45–11:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Helena Knaup**

English B1plus Learn by Talking

Max. 10 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. Kein Unterricht am 26.11. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-435388 | VHS Mülheim
12x, 10.9.–17.12., Fr, 10–11:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Carolin Ramrath**

English B1plus Conversation and Grammar Review

Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. If you feel like brushing up your English, do come along.
Textbook: Innovations Intermediate, from Unit 13.
L-435398 | VHS Lindenthal
10x, 13.9.–6.12., Mo, 10:45–12:15 Uhr |
20 UStd | 67 € | **Elke Zimmermann**

B1Plus Conversation in the Evening

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kopierumlage erhoben.
Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1plus Conversation and Grammar Review Online

Online
Max. 12 participants. Welcome to our course for intermediate students: Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We discuss topics of general interest and current events.
Course materials: Newspaper articles, a coursebook, and other sources. Coursebook: Speakout 2nd Intermediate
O-435511 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sylvia Lösche**

English B1 plus Conversation

„Zoom" in and join our English-only zone. In a relaxed atmosphere, you will be able to practice your speaking skills, extend your active vocabulary and revise some key grammar aspects through interesting conversations on topics of general interest, role play and other activities. Plan to include some time for homework in your weekly schedule.
Max. 12 participants
O-435533 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Kerstin Hurst**

English B1plus Conversation and Grammar Review

Max. 11 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.

A-435534 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Helena Knaup**

English B1plus Conversation

Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary.

O-435577 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Gavin Fearnley**

English B1plus with „Harry Potter and the Philosopher's Stone" (Chapters 1-6)

Max. 14 participants. Explore the english language trough reading „Harry Potter and the Philosopher's Stone". Learn and revise useful vocabulary and grammar in a fun and familiar environment. Required Material: Harry Potter and the Philospher's Stone by J.K. Rowling, Bloomsbury, ISBN: 9781408855652. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-435587 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17:30–19 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Jacqueline Perrier-Gillette

English B1plus Learn by Talking

Max. 11 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. **Kein Unterricht am 25.11.** Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-435588 | VHS Mülheim
12x, 9.9.–16.12., Do, 17:45–19:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Carolin Ramrath**

English B1 Slow Motion Part 4

Vormittagskurs
Headway English B1, ab Unit 5.
L-435591 | VHS Lindenthal
11x, 16.9.–9.12., Do, 9–10:30 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Elke Zimmermann**

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 from the USA. Kopierumlage im Kurs.
A-435591 | VHS-Studienhaus
12x, 29.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Paul W. Bell**

English B2

Vorkenntnisse: B1 Verstehen und Sprechen. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind. Oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis.

English B2 Conversation and Grammar Review

Vormittagskurs
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. Max. 6 participants Wechsel von Online nach Präsenz möglich

A-435600 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Helena Knaup**

English B2 Conversation

Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary.

O-435609 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ian McDonough**

Max. 12 participants. Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. Kopierumlage im Kurs.
A-435610 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Jacob Hoekenga**

B2 Communicate in English

Max. 12 participants. 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 from Ireland. Kopierumlage im Kurs.
L-435612 | VHS Lindenthal
12x, 14.9.–14.12., Di, 9:30–11 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Majella Ní Labhrás**

Vormittagskurs
Max. 12 participants. 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 from Ireland. Kopierumlage im Kurs.
L-435613 | VHS Lindenthal
12x, 14.9.–14.12., Di, 11:15–12:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Majella Ní Labhrás**

English B2 Conversation

Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser Online-Kurs das Richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, kein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin, max. 9 Personen Join the latest addition to our brand-new online curriculum of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one 90-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.

O-435615 | →● Online
8x, 25.9.–11.12., Sa, 10–11:30 Uhr |
16 UStd | 101 € | **Sevasteiani Lekaki**

English B2 Standard Part 1

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), from Unit 1
Wechsel von Präsenz zu Online möglich

A-435621 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Lukas Roherty**

English B2 Preparation for FCE

Brand new offer to our curriculum
First of a two-semester course working on the various aspects and skills (Reading, Writing, Listening, Speaking) of the English language at B2 level, including preparation for the Cambridge First Certificate in English. The course is entirely online and uses the digital Oxford Online Skills Program B2 Bundle 1. This online program supports and develops all four language skills using a step-by-step process. Additional a Use of English language practice book (title to be announced).
Max. 12 participants.
A-435633
19x, 20.9.–10.12., Mo, 17:30–19 Uhr,
Fr, 17:30–19 Uhr | 38 UStd | 171 € | **B** |
Sevasteiani Lekaki

English B2 Standard Part 2
Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate, from Unit 4/5
O-435651 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € |
Karolina Karpinska-Heinz

English B2 Standard Part 1
Sanfter Einstieg in Englisch B2. Der Kurs beginnt mit einer Wiederholung der letzten Lektion von B1 (Kopien werden ausgeteilt) als Übergang. Danach startet der Kurs mit dem Lehrbuch Headway 5th edition Upper Intermediate (B2). Max. 10 participants.
P-435651 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Gabriele Frank**

English B2 Standard Part 2
kleine Gruppe
In this class we will be using a textbook to improve your English through grammar, listening, reading, and writing, but the main focus is communication. Talking is fun. Come join us. Lehrbuch: Pearson, Expert First (3rd Edition) Coursebook. Begin unit 5. Small group! Max. 9 participants.
P-435652 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Helga Faus-Deichsel**

English B2 Refresher
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. The book comes with an online classroom and lots of additional digital resources. Students will be able to learn at home independently. Using the online ressources they can look again at student's book activities, do extra practice activities, and check their individual progress with instant feedback. In class we will use heads-up lessons, class audio and video sequences. Max. 12 participants, Lehrbuch: Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2). Wechsel von Präsenz zu Online möglich
A-435677 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Alexander Heister**

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

English B2plus Communication for Advanced Learners
Newspaper articles are used as the basis of conversation.
L-436343 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 9–10:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Susan Blake**

L-436345 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 10:45–12:15 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Susan Blake**

B2Plus Conversation in the Evening

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 | VHS im Handwerkerhof | 12x, 9.9.–9.12., Do, 18:30–20 Uhr | 24 UStd | 108 € | **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 Conversation
Current affairs, newspaper and magazine articles, short stories and other literature will be the basis for lively and enjoyable discussions. No German spoken!
O-437235 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ian McDonough**

O-437236 | →● Online
12x, 7.9.–7.12., Di, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ian McDonough**

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
12x, 7.9.–7.12., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **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 from Ireland.
Kopierumlage im Kurs.
L-437264 | VHS Lindenthal
12x, 15.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Majella Ní Labhrás**

Max. 8 participants.
L-437265 | VHS Lindenthal
12x, 15.9.–15.12., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Majella Ní Labhrás**

English C1 Conversation
Haben Sie Lust auf einen Konversationskurs der besonderen Art? Dann ist dieser Online-Kurs das Richtige für Sie. Alle Termine finden online als Webkonferenz statt, kein Treffen in der VHS! An allen Terminen nehmen Sie bequem von zu Hause mit Ihrem Laptop teil, moderiert von einer erfahrenen Dozentin, max. 9 Personen. Join the latest addition to our brand-new online curriculum of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one 90-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.
O-437273 | →● Online
10x, 20.9.–13.12., Mo, 19:30–21 Uhr |
20 UStd | 126 € | **Sevasteiani Lekaki**

O-437274 | →● Online
11x, 23.9.–16.12., Do, 19:30–21 Uhr |
22 UStd | 139 € | **Sevasteiani Lekaki**

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 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 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 Cambridge Zertifikat „B2 First“ weisen Sie gute allgemeinsprachliche Kenntnisse nach (etwa einem guten Abiturniveau entsprechend). Das Zertifikat ist auch für Schüler*innen der Oberstufe als Zusatzqualifikation und für Studierende geeignet.
Details zur Anerkennung, Inhalten und Struktur der Prüfung:
www.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: First (FCE) B2
Intensive – exam in December 2021
Max. 12 participants.
Intensive course preparing you for the exam within three months.The course combines classroom learning on Tuesdays with online tutoring on Wednesdays with vhs cloud.
If the current Corona Protection Ordinance does not allow face-to-face teaching, the course will take place entirely online with vhs cloud. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, November 6.
Textbook: Cambridge English Compact First, Klett
Placement test obligatory! Wechsel von Präsenz zu Online möglich
O-439633 | VHS-Studienhaus
21x, 21.9.–8.12.,
Di, Mi, 18:30–20:30 Uhr, Sa, 9–15 Uhr |
74.67 UStd | 336 €, zzgl. Auswertung
Testaufgaben: 35 € | **B** |
Sevasteiani Lekaki

Cambridge English: Advanced (C1)

The CAE is a suitable exam for top Gymnasium students. As a C1 level qualification, the CAE is appropriate for those who wish to study or work in an English-speaking country. C1 level is required by many universities, especially for Master programmes. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: Advanced (CAE) C1
Part 1 – exam in June 2022
First of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English. Max. 12 participants. Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. Placement test obligatory!
A-439731 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 216 € | **B** | **Helga Faus-Deichsel**

Part 2 – exam in December 2021
Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English. Max. 12 participants. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, n.n..
Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. Placement test obligatory!
A-439732 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–7.12., Di, 18:30–21:30 Uhr,
Sa, 9–15 Uhr | 56 UStd | 252 €, zzgl.
Auswertung Testaufgaben: 35 € | **B** |
Lynda Conroy

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.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: Proficiency (CPE) C2
Part 1 – exam in June 2022
First of a two-semester course preparing for the Cambridge Certificate of Proficiency.
Textbook: Objective Proficiency. Student's Book with answers. ISBN 978 3 12 540142 6.Placement test obligatory!
A-439831 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
48 UStd | 216 € | **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 H. Schmitz, Tel. (0221) 221-24374, E-Mail vhs-englisch@stadt-koeln.de.

Prüfung Cambridge English: First (FCE)

Schriftliche Prüfung: Samstag, 11. Dezember, mündliche Prüfung: Freitag, 10. Dezember.
Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt.
Anmeldeschluss: 30. Oktober.
A-439962 | VHS-Studienhaus
10.12., 11.12., Fr, 13 – 19 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr | 16 UStd | 208 € | **B**

Prüfung Cambridge English: Advanced (CAE) C1

Schriftliche Prüfung: Samstag, 11. Dezember; mündliche Prüfung: Freitag, 10. Dezember.
Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt.
Anmeldeschluss: 30. Oktober.
A-439973 | VHS-Studienhaus
10.12., 11.12., Fr, 13 – 19 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr | 16 UStd | 222 € | **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.

Beratung

Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage.

Zuständig:

- M. Markewitz
  Fachbereichsleitung
  Tel. (0221) 221-23191
  E-Mail:
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- J. Alisch
  Pädagogische Assistenz Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- J. Klein
  Pädagogische Assistenz Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885
  E-Mail:
  vhs-regional-muelheim@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

Bildungsurlaub

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. Max. 10 Personen. Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung , Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-440511-BU | →● Online
5x, 15.11. – 19.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch für Alltag und Beruf (A1)

Anfänger*innen
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. Max. 8 Personen.
L-440514-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.11. – 12.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** | **Valérie Paquereau**

Auffrischungskurse

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gerne.

Französisch Auffrischungskurs (A1) 1. Teil

Einstieg für Teilnehmer*innen mit 2-3 Jahren Französisch.
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
M-441111 | VHS Mülheim
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 81 € | **N.N.**

Französisch Auffrischungskurs (B1) 1. Teil
Voraussetzung: 4 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 1.
Max. 12 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und 18.11.
Der Kurs findet online mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung , Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-441511 | →● Online
12x, 9.9.–16.12., Do, 18:45–20:15 Uhr | 24 UStd | 108 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Auffrischungskurs (B1) 2. Teil
O-441512 | →● Online
12x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr | 24 UStd | 108 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können.
Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Französisch Schnellkurs (A1) 1. Teil
Kompaktkurs I
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-443111 | VHS-Studienhaus
6x, 7.9.–26.10., Di, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Marianne Funken**

Französisch Schnellkurs (A1) 2. Teil
Kompaktkurs II
Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5. Max. 10 Personen.
A-443112 | VHS-Studienhaus
7x, 2.11.–14.12., Di, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 126 € | **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. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. V or Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-444101 | →● Online
12x, 10.9.–10.12., Fr, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 108 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-444111 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9.–6.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Heinz Schütte**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren
Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: On y va! A1. Ab Lektion 1, ISBN 9783191033255. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
M-444111 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 16–17:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Benoît Marchal**

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil
Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich
Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-444113 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
L-444171 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Solange Raue**

Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien.
N-444171 | VHS Nippes
12x, 8.9.–8.12., Mi, 20:15–21:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-444213 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Gerlind Austenfeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Voyages neu A1. Ab Lektion 5. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-444301 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9.–6.12., Mo, 9:30–11 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Heinz Schütte**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil
Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich
Voyages neu A1. Ab Lektion 6.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-444311 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu A1. Ab Lektion 6.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
N-444373 | VHS Nippes
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich
Voyages neu A1. Ab Lektion 11. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
N-444471 | VHS Nippes
12x, 9.9.–9.12., Do, 18:30–20:45 Uhr | 36 UStd | 121 € | **Barbara Kaiser**

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.

Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-445111 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9.–6.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 22 UStd | 99 € | **Heinz Schütte**

Französisch Grundstufe II (A2) 3. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 6. Kein Unterricht in den Herbstferien.
L-445371 | VHS Lindenthal
11x, 6.9.–6.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 22 UStd | 74 € | **Héloïse Force**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 10. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-445401 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 16:45–17:45 Uhr | 16 UStd | 72 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Voyages neu A2. Ab Lektion 10b.
Kein Unterricht in den Herbstferien.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-445411 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 9:30–11 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Geneviève Moreau**

Voyages neu A2. Ab Lektion 9. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
N-445471 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:30–20:45 Uhr | 36 UStd | 162 € | **Barbara Kaiser**

Voyages neu A2. Ab Lektion 8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 10.11.
L-445472 | VHS Lindenthal
11x, 8.9.–8.12., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 33 UStd | 149 € | **Valérie Paquereau**

Cours de conversation (A2/B1)

Französisch Conversation (A2/B1)
À vous de prendre la parole!
Venez nous rejoindre sur la cloud pour parler et communiquer de l'actualité. L'utilisation de documents authentiques n'est pas exclue: textes, grammaire, vidéos, etc. Mais dans ce cours l'important c'est de parler! Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 18.11. Der Kurs findet online mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-446000 | →● Online
9x, 23.9.–9.12., Do, 17–18:30 Uhr | 18 UStd | 81 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Conversation facile, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien
N-446001 | VHS Nippes
11x, 6.9.–6.12., Mo, 18–19:30 Uhr | 22 UStd | 99 € | **Rigo Ottitsch**

Französisch Conversation facile e grammaire (A2/B1)
Conversation facile, humour et bonne humeur sont au programme. Sans oublier bien sûr un peu de grammaire...Abschluss von Voyages neu B1. Ab Lektion 10b. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-446001 | →● Online
12x, 10.9.–10.12., Fr, 9:30–11 Uhr | 24 UStd | 108 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

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. Unterricht in den Herbstferien.
A-446001 | VHS-Studienhaus
11x, 28.9.–7.12., Di, 11:45–13:15 Uhr | 22 UStd | 99 € | **Florence Luxen**

Conversation facile et grammaire (A2/B1)
Cours de conversation facile et légères. Révisions grammaticales. Textes sur des sujets divers et variés. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 10.11.
A-446012 | VHS-Studienhaus
11x, 8.9.–8.12., Mi, 11:30–13 Uhr | 22 UStd | 99 € | **Valérie Paquereau**

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 in den Herbstferien.
A-446111 | VHS-Studienhaus
10x, 13.9.–6.12., Mo, 11:15–12:45 Uhr | 20 UStd | 90 € | **Nathalie Licard**

Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 2/3. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-446211 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr | 24 UStd | 81 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil
Voyages neu B1. Ab Lektion 10b. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 17.11. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs.cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrophon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.
O-446412 | →● Online
11x, 8.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 22 UStd | 99 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich

Voyages neu B1. Ab Lektion 11/12. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-446415 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu B1. Ab Lektion 10. Max. 8 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

L-446471 | VHS Lindenthal
11x, 6.9.–6.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 148 € | **Héloïse Force**

Französisch Conversation et grammaire (B1)

Conversation à partir de textes variés, sur la base du magazine „Écoute“, des sujets d'actualités de tout genre et littérature. Révision de la grammaire. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-446501 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 108 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Conversation (B1)

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich

Textes issus de journaux et revues, discussion de thèmes d´actualité culturelle, économique et politique, chansons et vidéos. Révisions de grammaire. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-446502 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 24 UStd | 108 € |
Cherif Bouharroun

Französisch Conversation et grammaire (B1)

Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses. Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-446503 | VHS-Studienhaus
11x, 28.9.–7.12., Di, 10–11:30 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Florence Luxen**

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich

Entraînement à la conversation et à la maîtrise de la langue quotidienne. Discussions à partir de textes d'actualité ou de courtes histoires contemporaines. Élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-446504 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch Cours de conversation (B1)

Discutons ensemble! Nous choisissons ensemble des thèmes et en discutons: littérature, cinéma, loisirs, société et actualités… Mais aussi de la grammaire, si nécessaire. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-446505 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cherif Bouharroun**

Französisch 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. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-446506 | VHS-Studienhaus
14x, 9.9.–9.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 126 € | **Gerlind Austenfeld**

Conversation facile et grammaire (B1)

Conversation facile, lecture de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-446512 | VHS-Studienhaus
11x, 13.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Gabriele Abt**

Conversation et grammaire (B1)

Introduction à la conversation. Lecture des textes et discussion sur l'actualitée. Révisions grammticales selon les besoin. Max. 8 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

L-446571 | VHS Lindenthal
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Solange Raue**

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. Kein Unterricht in den Herbstferien.

C-446572 | VHS im Handwerkerhof | 12x, 9.9.–9.12., Do, 11–12:30 Uhr | 24 UStd |
108 € | **Rigo Ottitsch**

Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Mittelstufe I (B1/B2)

Conversation (B1/B2)

Entraînement à la conversation avec des textes de genres très différents et révisions grammaticales. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-447301 | VHS-Studienhaus
11x, 14.9.–7.12., Di, 10:45–12:15 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Odile Liedgens**

Französisch Conversation et grammaire (B1/B2)

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich

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 in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-447312 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 11:15–12:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Geneviève Moreau**

Conversation et grammaire (B1/B2)

Conversation facile à partir de sujets d'actualité et de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-447313 | VHS-Studienhaus
11x, 15.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Gabriele Abt**

Mittelstufe II

Französisch Conversation (B2) – online

Zeitgenössische französische Literatur lesen, verstehen und diskutieren – Niveau B2/C1. Conversation à partir de textes variés: romans, nouvelles, articles de presse (quotidiens et hebdomadaires). Max. 12 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen aktuellen Browser. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Link für das Zoom Meeting.

O-447600 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 88 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Französisch Cours de Conversation (B2)

Dans ce cours de conversation en ligne, nous aborderons différents thèmes d´actualité. Des documents écrits, audio et vidéo serviront de base à la discussion et à l´approfondissement de la grammaire, si nécessaire. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen aktuellen Browser. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-447601 | →● Online
10x, 21.9.–7.12., Di, 18–19:45 Uhr |
23.33 UStd | 105 € | **Gerlind Austenfeld**

Französisch Conversation (B2)

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 in den Herbstferien und 19.11. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs. cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit Internetanschluss, Kamera und Mikrophon und einen aktuellen Browser. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen die Zugangsdaten für den Kurs zu.

O-447603 | →● Online
11x, 10.9.–10.12., Fr, 9:30–11 Uhr | 22 UStd | 99 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Französisch Conversation et grammaire (B2)

Entre nous, pour un espace de partage. De multiples activités vous sont proposées: parler et lire, écouter et écrire. Partageons nos expériences d'une façon ludique. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 19.11. Der Kurs findet mit Zoom und der vhs. cloud statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrophon und einen aktuellen Browser. Vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten für den Kurs.

O-447604 | →● Online
11x, 10.9.–10.12., Fr, 11:15–12:45 Uhr | 22 UStd | 99 € |
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

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. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-447611 | VHS-Studienhaus
10x, 13.9.–6.12., Mo, 9:30–11 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Nathalie Licard**

Conversation et grammaire (B2)

La France? Parlons-en! Conversation à partir de thèmes d‘actualité et de „petites“ lectures. Révisions grammaticales selon les besoins. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 10.11.

A-447613 | VHS-Studienhaus
11x, 8.9.–8.12., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Valérie Paquereau**

Conversation (B2)

Conversation à partir de textes littéraires et actuels; discussion. Max. 9 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

C-447672 | VHS im Handwerkerhof
12x, 8.9.–8.12., Mi, 17:30–19 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Rigo Ottitsch**

Lecture des textes, discussion sur l‘actualité et révisions de quelques points de grammaire. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

L-447672 | VHS Lindenthal
12x, 9.9.–9.12., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Solange Raue**

Mittelstufe III (B2+)

Conversation (B2/C1)

Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-447911 | VHS-Studienhaus
6x, 14.9.–7.12., Di, 9–10:30 Uhr |
12 UStd | 54 € | **Odile Liedgens**

Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-447912 | VHS-Studienhaus
6x, 21.9.–14.12., Di, 9–10:30 Uhr |
12 UStd | 54 € | **Odile Liedgens**

Oberstufe (C1/C2)

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. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

R-448314 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
12x, 7.9.–7.12., Di, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Babeth Jacobi-Nortier**

Littérature (C1/C2)

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l‘occasion d‘échanger les points de vue les plus divers. Max. 8 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-448314 | VHS Mülheim
10x, 13.9.–6.12., Mo, 9:30–11 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Odile Liedgens**

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l‘occasion d‘échanger les points de vue les plus divers. Max. 8 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-448315 | VHS Mülheim
10x, 13.9.–6.12., Mo, 11:15–12:45 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Odile Liedgens**

Nous étudierons un roman actuel ou un classique que nous choisirons ensemble.Nous discuterons des différents thèmes abordés par l‘auteur et échangerons nos points de vue. Nous parlerons également de la biographie de l‘écrivain et du contexte historique et sociologique de l‘oeuvre. Unterricht in den Herbstferien.

A-448315 | VHS-Studienhaus
11x, 29.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
22 UStd | 74 € | **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 M. 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 M. 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.

Beratung
Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage.

Zuständig:
- M. Markewitz
  Fachbereichsleitung
  Tel. (0221) 221-23191
  E-Mail:
  vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- J. Alisch
  Pädagogische Assistenz Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- J. Klein
  Pädagogische Assistenz Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885
  E-Mail:
  vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Con piacere nuovo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
- 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 nuovo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
- Con piacere nuovo A2. Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD
  Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Italienisch für Alltag und Beruf (A1)
Anfänger*innen
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. Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.
Max. 8 Personen.
L-450503-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.11. – 19.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 208 € | **BU** | **Teresa Polacco**

Italienisch für den Urlaub

Italienisch für den Urlaub
Wochenendseminar
Sie haben schon einmal einen Italienischkurs auf dem Niveau A1 besucht und möchten sich auf die nächste Reise vorbereiten. In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug dazu. Praxisorientierte Wendungen für typische Urlaubssituationen werden intensiv aufgefrischt und spielerisch geübt.
Max. 10 Personen. Kopierumlage im Kurs. Buon viaggio. L'Italia vi aspetta!
M-450311 | VHS Mülheim
18.9., 19.9., Sa, 9:30 – 17:15 Uhr,
So, 9:30 – 17:15 Uhr | 18 UStd | 81 € |
WE | **Giuseppa Maltese**

M-450312 | VHS Mülheim
13.11., 14.11., Sa, 9:30 – 17:15 Uhr,
So, 9:30 – 17:15 Uhr | 18 UStd | 81 € |
WE | **Giuseppa Maltese**

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) 3. Teil

Abschluss Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8/9. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-453311 | →● Online
12x, 14.9. – 14.12., Di, 20:15 – 21:45 Uhr | 24 UStd | 108 € |
Antonella Simonetti

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 Ripasso (A1) a Colazione

Das ist der richtige Kurs, wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder auffrischen oder einsteigen möchten. Wir vertiefen mit Wiederholung alles was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Die Zweifel in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von -are, -ere, -ire und alle Präpositionen werden in Dialogen und Redewendungen angewendet. Material im Kurs. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-454070 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9. – 16.12., Do, 9:45 – 11:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Ripasso (A1)

Auffrischung A1

Das sind die richtigen Kurse, wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder auffrischen oder einsteigen möchten. Wir vertiefen mit Wiederholung alles was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Die Zweifel in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von -are, -ere, -ire und alle Präpositionen werden in Dialogen und Redewendungen angewendet. Wir üben die verschiedenen Situationen des Alltag durch aktives Sprechen und visuelle Inputs. Lehrbuch: Al dente 1 (A1), Klett Verlag, ISBN 978-31-2-525381-0. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

L-454071 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Antonio Spinelli**

Das ist der richtige Kurs wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder auffrischen oder einsteigen möchten. Wir vertiefen mit Wiederholung alles, was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Die Zweifel in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von –are, -ere, –ire und alle Präpositionen werden in Dialogen und Redewendungen angewendet. Wir üben die verschiedensten Situationen des Alltags durch aktives Sprechen und visuelle Inputs.
Material im Kurs. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

L-454072 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454101 | →● Online
8x, 29.10. – 17.12., Fr, 18 – 20:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Stefano Mancuso**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Con piacere A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

A-454111 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
10x, 13.9. – 6.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Sabrina Donato**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Neu in Porz!

In Ruhe Italienisch lernen! A1 für Anfänger*innen. Strukturiert Grammatik und Wortschatz in kleiner Gruppe lernen mit 3 Unterrichtseinheiten pro Woche. Mit dem Lehrbuch und weiterem, auch interaktivem Material Aussprache und einfache Konversation üben. Lehrbuch: Hueber, Dieci lezioni di italiano A1 (ISBN: 9783190056477 zweisprachige Ausgabe!).

P-454171 | VHS Porz
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 10:45 – 13 Uhr |
36 UStd | 162 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien.

N-454171 | VHS Nippes
12x, 9.9. – 9.12., Do, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

R-454171 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
11x, 15.9. – 8.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Maria Grazia Lampasona**

Neu in Porz!

Italienisch lernen für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie können sich schon auf Italienisch vorstellen und ganz einfache Dialoge verstehen? Dann starten Sie hier richtig. Kleine Gruppe! Lehrbuch: Klett, Con piacere nuovo (A1). Ab Lektion 2/3.

P-454172 | VHS Porz
13x, 6.9. – 20.12., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Barbara Petrarca Perini**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-454174 | VHS Mülheim
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs

Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1 . Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

M-454175 | VHS Mülheim
13x, 9.9. – 16.12., Do, 15:30 – 17 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonella Simonetti**

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Neu in Ehrenfeld!

In Ruhe Italienisch lernen! A1 für Anfänger*innen. Strukturiert Grammatik und Wortschatz in kleiner Gruppe lernen mit 3 Unterrichtseinheiten pro Woche. Mit dem Lehrbuch und weiterem, auch interaktivem Material Aussprache und einfache Konversation üben. Lehrbuch: Klett, Con piacere nuovo A1. Max. 7 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.

E-454176 | BüzE Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, 50825 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 10:45–13 Uhr |
39 UStd | 176 € | **Nunzia Longhitano**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 2/3. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 15.11. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454211 | →● Online
10x, 13.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 2/3. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

N-454271 | VHS Nippes
12x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454311 | →● Online
11x, 13.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr | 22 UStd | 74 € |
Antonella Simonetti

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454312 | →● Online
12x, 16.9.–16.12., Do,
19:45–21:15 Uhr | 24 UStd | 81 € |
Antonella Simonetti

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

A-454315 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Barbara Petrarca Perini**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-454371 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Abschluss Con piacere A1. Ab Lektion 8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454401 | →● Online
11x, 13.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Antonella Simonetti**

Abschluss Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-454402 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Selenia Pelliccia**

Abschluss Con piacere A1. Ab Lektion 8/9. Kein Unterricht in den Herbstferien.

N-454471 | VHS Nippes
11x, 6.9.–6.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Abschluss Con piacere A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.

M-454473 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Giuseppa Maltese**

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.

Italienisch Ripasso (A2)

Questo è il corso online ideale per ripetere e approfondire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata.Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Lehrbuch: An dente 2 (A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525385-8 . Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-455002 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Questo è il corso online ideale per ripetere e approfondire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata.Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata.
Lehrbuch: An dente 2 (A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525385-8 . Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-455003 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 17:30–19 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Entspannt Italienisch lernen, Ripasso A2 – online

Vormittagskurs

Studiamo grammatica e conversazione facile a colazione digitale (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 e l'atmosfera è cordiale e rilassata. Lehrbuch: Al dente 2 (A2), Klett Verlag, ISBN 9783125253858 . Max. 10 participanti.
O-455004 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 9:45–11:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Ripasso (A2)

Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Lehrbuch: Al dente 2 (A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525385-8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
L-455071 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:45–20:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Antonio Spinelli**

Questo è il corso ideale per ripetere e approfodire tutto quello che avete imparato in minimo 3-4 semestri. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Sia i verbi regolari e irregolari nella forma indicativa presente e passata sia nella forma condizionale presente. Inoltre rivediamo i pronomi in accusativo e dativo nella lingua parlata. Tutto in una atmosfera cordiale e rilassata. Lehrbuch: Al dente 2 (A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525385-8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
L-455072 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grammatica con Conversazione (A2) – online

Vormittagskurs

In questo corso online impariamo, ripetiamo e approfondiamo intensamente tutta la grammatica del livello A2 anche con esercizi scritti. Codesta è la base per la conversazione in italiano. Tutto si basa su piccoli testi di chiara struttura fissati in ogni incontro, ad esempio su arte, vita quotidiana, design, storia, artigianato, dieta mediterranea, televisione, radio e giornali al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Lehrbuch: Al dente 2 (A2). Klett Verlag, ISBN 9783125253858 . Max. 10 Personen.
O-455072 | →● Online
13x, 8.9.–1.12., Mi, 11:30–13 Uhr |
26 UStd | 117 € | **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. Kein Unterricht in den Herbstferien.
N-455073 | VHS Nippes
11x, 6.9.–6.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Rigo Ottitsch**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1/2. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 15.11. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom" statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-455111 | →● Online
10x, 13.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Teresa Polacco**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-455112 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Nora Parodi**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 18.11.
R-455171 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
10x, 16.9.–9.12., Do, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
Der Kurs findet online mit „Zoom" statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-455214 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 9–10:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cristina Monti Budelski**

Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 2.
Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
M-455271 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere A2. Ab Lektion 5. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-455311 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 11:15–12:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Stefano Mancuso**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere A2. Ab Lektion 6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
N-455371 | VHS Nippes
12x, 9.9.–9.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Mirella Bruno**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
M-455372 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 8. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-455413 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 9.9.–9.12., Do, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Nora Parodi**

Italienisch Conversazione e Lettura con caffè digitale A2+

In questo corso online, conversiamo spontaneamente sulla base di letture selezionate dalla stampa italiana. Leggendo temi di attualità, arte, cultura, politica, viaggi, cucina, moda, letteratura, eccetera, ripetiamo anche le strutture grammaticali usate nella lingua scritta e parlata. Fondamentale per ben interpretare i testi selezionati. Tutto il materiale viene prodotto insieme. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom" statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-455501 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 15–16:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grammatica facile a colazione (A2+)

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich

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 pre-

sente, passato prossimo, imperfetto). La conversazione durante gli esercizi è in italiano facile. Lehrbuch: Al dente 2 (A2). Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525385-8. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-455513 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 9:45–11:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Grammatica con Conversazione (A2+)

In questo corso impariamo, ripetiamo e approfondiamo intensamente tutta la grammatica del livello A2 anche con esercizi scritti. Codesta è la base per la conversazione in italiano. Tutto si basa su piccoli testi di chiara struttura fissati in ogni incontro, ad esempio su arte, vita quotidiana, design, storia, artigianato, dieta mediterranea, televisione, radio e giornali al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Lehrbuch: Al dente 2 (A2), Klett Verlag ISBN 978-3-12-525385-8. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-455514 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 11:30–13 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Conversazione e grammatica (A2/B1)

Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Conversazioni su vari argomenti attuali: lettura, ascolto e discussione di brevi testi e canzoni per ampliare il nostro vocabolario. Approfondimento della grammatica con esercizi in classe. Kopierumlage im Kurs. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
M-456013 | VHS Mülheim
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Giuseppa Maltese**

Italienisch Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

Conversazione e grammatica con nuove letture ed esercizi. A voi la parola, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-522274-6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-456014 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 10:30–12 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Cristina Monti Budelski**

Italienisch Conversazione e grammatica (A2)

Neu in Ehrenfeld!
Italienisch Konversation für Frühaufsteher*innen! „A voi la parola“ è un invito alla conversazione con letture ed esercizi di riflessione linguistica e anche di grammatica. Klett Verlag, IS BN 978-3-12-522274-6. Max. 7 Personen. Kein Unterricht am 18.11. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
E-456014 | BüzE Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, 50825 Köln
12x, 9.9.–16.12., Do, 9–10:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Teresa Polacco**

Italienisch Conversazione facile e grammatica al mattino (A2/B1)

Corso di conversazione facile per approfondire sia le conoscenze della grammatica italiana che quelle dell`Italia. Max. 10 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-456015 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 9:30–11 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Stefano Mancuso**

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 Ripasso (B1)

In questo corso possiamo approfondire tutti i casi dei verbi sia al condizionale sia al congiuntivo presente e passato. Finalmente possiamo snocciolare tutti i dettagli anche del periodo ipotetico. Grazie a letture, ad audio e a video di chiara struttura fissati in ogni incontro, sviluppiamo autonomia nel parlare, leggere e scrivere su svariati temi sia della cultura italiana sia della vita quotidiana al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Lehrbuch: Al dente 3 (B1), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525388-9. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-456100 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 11:30–13 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Antonio Spinelli**

Italienisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 5. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
R-456371 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
11x, 15.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Maria Grazia Lampasona**

Italienisch Conversazione e grammatica (B1)

„A voi la parola“... è un invito alla conversazione con letture ed esercizi di riflessione linguistica e anche di grammatica. Klett Verlag, IS BN 978-3-12-522274-6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 16.11. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-456501 | →● Online
11x, 14.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Teresa Polacco**

Conversazione e grammatica (B1)

Argomenti di attualità, articoli della rivista „Adesso“, e ascolto di dialoghi saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Kein Unterricht in den Herbstferien.
N-456511 | VHS Nippes
11x, 6.9.–6.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Mirella Bruno**

Conversazione facile e grammatica (B1)

Letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso“ saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Kein Unterricht in den Herbstferien.
N-456512 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Mirella Bruno**

Conversazione e grammatica (B1)

Conversazione su argomenti di attualità, letture di brevi testi, ascolto di dialoghi e brani musicali senza mai dimenticare la grammatica. Il corso ideale per chi vuole ripetere le strutture grammaticali senza annoiarsi. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien.
A-456512 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Nora Parodi**

Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)

Neu in Porz!
Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch: Klett, Con piacere nuovo B1+/B2 (ISBN: 9783125252196) . Ab Lektion 2. Max. 9 Personen.
P-456572 | VHS Porz
13x, 6.9.–20.12., Mo, 19:30–21 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Barbara Petrarca Perini**

Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe erreichen Sie das Niveau B2: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Mittelstufe II (B2)

Italienisch 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. Kein Unterricht in den Herbstferien. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-457701 | →● Online
12x, 16.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Antonella Simonetti**

Conversazione e grammatica (B2)

Temi di attualità, letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso“ saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien
N-457771 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 17:30–19:45 Uhr |
36 UStd | 162 € | **Mirella Bruno**

N-457772 | VHS Nippes
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **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 in den Herbstferien und am 18.11.
R-457773 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
10x, 16.9.–9.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Teresa Polacco**

Oberstufe (C1)

Italienisch 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. Kein Unterricht in den Herbstferien.Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-458301 | →● Online
12x, 14.9.–14.12., Di, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Antonella Simonetti**

Italienisch Conversazione e Letteratura (C1)

Hinweis: Wechsel von Präsenz zu online möglich
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 diavolo nel cassetto“, Paolo Maurensig, Einaudi, ISBN 978-88-06-23666-3. Kein Unterricht in den Herbstferien und am 16.11. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
A-458311 | VHS-Studienhaus
11x, 14.9.–14.12., Di, 10:30–12 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Teresa Polacco**

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 in den Herbstferien.
A-458314 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 108 € | **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 M. 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 M. Markewitz, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Spanisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur und Führungen
- Bildungsurlaub
- Auffrischungskurse (A1 – B2)
- Für das Studium / Crashkurse (A1 – B2)
- Schnellkurse (A1 – C1)
- Standardkurse (A1 – B2)
- Konversation und Lektüre (A1 – C1)
- Prüfungen

Anmeldung
Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.

Beratungsanfragen per E-Mail
Nutzen Sie die 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
Bitte machen Sie einen Einstufungstest im Internet und teilen uns Ihr Ergebnis mit. Anhand Ihres Ergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten. Nach Niveaustufen unterteilte Einstufungstests finden Sie für A1, A2, B1 unter: www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-spanisch/c-710. Einen niveauübergreifenden Einstufungstest (A1 – B1) finden Sie unter: https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Spanisch-A1-B1/.

Hinweis: Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.

Beratung
Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem anschließenden Gespräch. Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Namen, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen Sie zurück. Aktuelle Informationen zu Beratungszeiten und Beratungsformen finden Sie auf unserer Homepage.

Zuständig:
- S. Oldenbürger Fachbereichsleitung (Innenstadt und Lindenthal)
  Tel. (0221) 221-35601
  E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- H. Schmidt
  Fachbereichsleitung (Nippes, Rodenkirchen, Bildungsurlaub)
  Tel. (0221) 221-98814
  E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- J. Alisch
  Pädagogische Assistenz Porz
  Tel. (0221) 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- J. Klein
  Pädagogische Assistenz Mülheim
  Tel. (0221) 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Lehrbücher
- Con gusto A1
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-514980-9, 27,99 €
- Con gusto nuevo A1
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD Klett Verlag, 978-3-12-514671-6, 26,99 €
- Con gusto A2
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-514990-8, 27,99 €
- Con gusto nuevo A2
  Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD Klett Verlag, 978-3-12-514677-8, 26,99 €
- Con gusto B1
  Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515010-2, 27,99 €
- Con gusto nuevo B1
  Lehr- und Arbeitsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, 978-3-12-514684-6, 26,99 €
- Impresiones B2
  Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs
  Hueber Verlag, erscheint Mitte August 2021, ISBN bitte erfragen
- Gente Hoy 3
  Libro del alumno + CD audio Klett Verlag / Difusión, 978-3-12-515720-0, 29,99 €
- Vitamina C1
  Curso de espanol de nivel superior, Kursbuch Hueber Verlag, 978-3-19-204502-8, 29,50 €
- Vía rápida
  Lehrbuch mit 2 Audio-CDs
  Klett Verlag, 978-3-12-515050-8, 29,99 €
- Universo.ele B2
  Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online
  Hueber Verlag, 978-3-19-054334-2, 24,50 €

Kultur und Führungen

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. Aufgrund der aktuellen Situation, werden die Termine erst zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich kostenlos an. Sie erhalten dann Einladungen zu den einzelnen Terminen.
A-460009 | 0 UStd | entgeltfrei |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Viajes Virtuales: La Barcelona de Antoni Gaudí
Esta vez nuestro viaje virtual nos lleva a Barcelona. A lo largo de las primeras décadas del siglo XX, Antoni Gaudí transformó el rostro en Barcelona, su legado continúa hasta hoy con la construcción de la extraordinaria Sagrada Familia. En este viaje veremos a lo largo sus primeros diseños desde la Casa Vicens a sus triunfos posteriores como el Parque Güell y Casa Batlló, la obra de Gaudí es una mirada fascinante a la arquitectura. **Visita virtual en español fácil (A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**
O-460015 | →● Online
12.9., So, 14 – 16 Uhr | 9 € |
Marina Gallastegui

Viajes Virtuales: El legado sefardí en España
La cultura judía sefardí permanece viva en muchas ciudades de España. Durante siglos, y hasta su expulsión en 1492, España fue tierra de acogida para el pueblo judío. Hubo un tiempo en que sinagogas, mezquitas e iglesias convivían mezcladas, era la España de las Tres Culturas, de la que Toledo fue el centro más destacado. En nuestro viaje virtual abordaremos diferentes aspectos desde el arte, la música, el idioma y la gastronomía. **Visita virtual en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**
O-460016 | →● Online
24.10., So, 14 – 16 Uhr | 9 € |
Marina Gallastegui

Viajes Virtuales: Las mujeres artistas en el mundo hispano
Cuando hablamos de mujeres artistas pensamos automáticamente en Frida Kahlo pero EURquiénes son esas otras mujeres que han impregnado nuestra cultura? En este viaje virtual vamos a hablar sobre el papel que juega la mujer en el mundo del arte, cen-

trándonos en el mundo hispano. Nuestro recorrido comenzará con La Roldana, artista sevillana del s.XVII, para continuar con otras como Remedios Varo o Nora Borges para finalizar con algunas artistas actuales. **Visita virtual en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**

O-460017 | →● Online
21.11., So, 14 – 16 Uhr | 9 € |
Marina Gallastegui

Viajes Virtuales: El arte de viajar: Cuadernos de viaje

Desde hace siglos, son muchos los artistas y escritores que han plasmado sus viajes anotando sus experiencias en un cuaderno, y es que en un diario se puede ofrecer la visión única del mundo. Juntando texto y dibujo en las páginas de una libreta para expresar el pensamiento y trasformar a través del lápiz la realidad. Lo que importa es el recuerdo de ese momento. Tampoco se trata exclusivamente de dibujos, sino que también de textos, fotos, entradas, cualquier elemento que recuerde a ese lugar o cualquier momento específico. Hablaremos de algunos artistas y escritores desde Alberto Durero, Goya, Alexander von Humboldt, Víctor Hugo, Delacroix hasta Picasso. **Visita virtual en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**

O-460018 | →● Online
12.12., So, 14 – 16 Uhr | 9 € |
Marina Gallastegui

Bildungsurlaub

Spanisch Bildungsurlaub – Stufe I (A1.1)

Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460512-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.9. – 1.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 208 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460514-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.10. – 22.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 208 € | **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 nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460522-BU | VHS-Studienhaus
5x, 15.11. – 19.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 208 € | **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 nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.
A-460532-BU | VHS-Studienhaus
5x, 13.12. – 17.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 208 € | **BU** | **Carlos Soliz Claure**

Auffrischungskurse

- Niveau A1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A1: u.a. Präsens- und Perfektformen, ser/estar.
- Niveau A2 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A2: u.a. Imperfekt, Indefinido, Imperativ, Konditional, Futur.
- Niveau B1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo B1: u.a. Subjuntivo in verschiedenen Zeiten, Zeitenfolge, Nebensätze.
- Niveau B2 – Imperfekt und Plusquamperfekt des Subjuntivo, Konditional, Passivform etc.

Hinweis: Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.

Spanisch Auffrischung A1 – online

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A1-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A1 wiederholt, besonders die Zeiten Präsenz, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen! **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. ISBN 978-3-12-514671-6.

O-461214 | →● Online
5x, 9.9. – 7.10., Do, 18 – 19:30 Uhr |
10 UStd | 34 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung A2 – online

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. ISBN 978-3-12-514677-8.

O-461221 | →● Online
6x, 8.9. – 13.10., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 41 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. ISBN 978-3-12-514677-8.

O-461222 | →● Online
6x, 10.11. – 15.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 41 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Auffrischung B1 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B1. Diferencias entre pasados y el presente de subjuntivo. Recursos comunicativos para dar nuestra opinión. Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B1-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-461234 | →● Online
6x, 9.9. – 14.10., Do, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 41 € | **Marina Gallastegui**

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B1. Diferencias entre pasados y el presente de subjuntivo. Recursos comunicativos para dar nuestra opinión. Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B1-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-461235 | →● Online
6x, 4.11. – 9.12., Do, 18 – 19:30 Uhr |
12 UStd | 41 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung B2 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B2. Imperfecto y pluscuamperfecto de subjuntivo, algunos usos del condicional. Uso de la voz pasiva.Recursos comunicativos: dar consejos; evocar situaciones imaginarias; opinar sobre acciones y conductas; expresar deseos; expresar desconocimiento. Wiederholung für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B2-Niveau sprechen und Grammatik auffrischen wollen. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

O-461244 | →● Online
6x, 4.11. – 9.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 41 € | **Marina Gallastegui**

Für das Studium / Crashkurse

Die VHS bietet Spanischkurse für Studierende aller Fakultäten bzw. Fachstudierende der Romanistik oder Regionalstudien Lateinamerika an. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. S. Oldenbürger, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.
Weitere Angebote für Studierende auf Anfrage.

Spanisch-Zertifikate für Studierende

Die Universität Köln sowie viele andere Universitäten erkennen die DELE- und telc-Zertifikate als Nachweis für Sprachkenntnisse an. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum und führt diese Prüfungen regelmäßig durch.

- telc español (A1, A2, B1, B2)
- DELE (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Hinweis: Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A1 + A2) – online

Semesterferienkurs

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur in Präsenz ab. Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln.
Voraussetzung:
Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten! Der Kurs kombiniert Online-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung eines erfahrenen Dozenten lernen (mo, di, do, fr, jeweils 10–13 Uhr) sowie den Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten. Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen außerhalb der Online-Zeiten. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
Lehrbuch: Vía rápida. ISBN 978-3-12-515129-1. Kursentgelt für Studierende: 192 Euro. Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462103 | →● Online
19x, 30.8.–30.9., Mo, Di, Do, Fr, 10–13 Uhr | 76 UStd | 255 € |
Antonio Marín Gálvez

Semesterkurs A1 und A2 komplett – online

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur in Präsenz ab. Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln
Voraussetzung: Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten!
Der Kurs kombiniert online-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (mo, 17 – 19:30 Uhr und fr, 9:30 – 11.45 Uhr) sowie den Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten. Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen außerhalb der Online-Zeiten.
Lehrbuch: Vía rápida. ISBN 978-3-12-515129-1. Entgelt für Studierende: 183€ Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462105 | →● Online
23x, 11.10.–21.1., Mo, 17–19:30 Uhr, Fr, 9:30–11:45 Uhr | 72.67 UStd | 244 € |
Antonio Marín Gálvez

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1) – online

Semesterferienkurs

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. Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt. Der Kurs findet mo, di, do, fr, 10–13 Uhr statt. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom. Die Abschlussklausur erfolgt in Präsenz.
Lehrbuch: Vía rápida. ISBN 978-3-12-515129-1. Kursentgelt für Studierende: 162 Euro. Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462291 | →● Online
16x, 2.9.–28.9., Do, Fr, Mo, Di, 10 Uhr | 64 UStd | 215 € |
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. Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.
Der Kurs findet fr, 10:00 – 13:45 Uhr (mit 15 minütiger Pause) statt. Die Abschlussklausur findet am Samstag, 29.1.2022, 10 Uhr in Präsenz statt. **Lehrbuch:** Vía rápida. 978-3-12-515129-1.
Kursentgelt für Studierende: 163 Euro. Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462292 | →● Online
14x, 8.10.–29.1., Fr, 10–13:45 Uhr, Sa, 10–13 Uhr | 64.67 UStd | 217 € |
Marina Gallastegui

Spanisch – Crashkurs B2 – online

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis inkl. Niveau B1). Sie erarbeiten die wichtigsten Kapitel von B2 mit einem signifikanten Fokus auf Textproduktion. Hinweis: Der Kurs ersetzt nicht die Prüfungen im B2-Bereich an der Universität, kann aber zur Vorbereitung darauf dienen. Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom. Der Kurs findet freitags, 9:45 – 13:45 Uhr, inkl. 30-minütiger Pause statt. Hinzu kommen z eitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten.
Lehrbuch: Universo.ele B2. ISBN 978-3-19-054334-2. Kursentgelt für Studierende: 183 €. Der Kurs ist beratungspflichtig.
O-462305 | →● Online
25x, 15.10.–28.1., Fr, 9:45–13:45 Uhr, Di, 20–20:45 Uhr | 72.67 UStd | 244 € |
David García Baviera

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.
Die Schnellkurse bieten Ihnen die Möglichkeit von der Anfänger*innenstufe (A1) bis hin zu der Stufe C1. 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.

Hinweis: Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger*innen – online

Für Teilnehmende, die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463113 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 16:30–18 Uhr |
30 UStd | 101 € | **Carolina Bogado**

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger*innen

N-463115 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 56 UStd | 188 € | **Carlos Soliz Claure**

Beginn: Ende September
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463131 | VHS-Studienhaus
10x, 28.9.–14.12., Di, 18–20:15 Uhr |
30 UStd | 101 €

Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger*innen – kompakt

Beginn im Oktober
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463151 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
7x, 25.10.–13.12., Mo, 18–21 Uhr |
28 UStd | 94 €

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463202 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
7x, 7.9.–2.11., Di, 18:15–21:15 Uhr |
28 UStd | 126 € | **Maria Miguel Debonnet**

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – kompakt – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca. 5/6. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463204 | →● Online
7x, 10.9.–22.10., Fr, 18–21 Uhr |
28 UStd | 126 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514980-9 . Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463205 | →● Online
8x, 10.9.–29.10., Fr, 18–21 Uhr |
32 UStd | 108 € |
Alejandro Arroyo Fernández

Spanisch Schnellkurs 2 (A1)

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion ca. 4/5. ISBN 978-3-12-514980-9. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463222 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr | 30 UStd | 101 € | **Liliana de Miguel**

Spanisch Schnellkurs 2 (A1) – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514980-9. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463225 | →● Online
15x, 9.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 101 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463301 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
11x, 6.9.–6.12., Mo, 18–20:15 Uhr |
33 UStd | 111 € | **Maria Miguel Debonnet**

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9. Unterricht auch in den Herbstferien. Kein Unterricht am 1.11.
O-463311 | →● Online
14x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-514980-9. Anschließend: Con gusto nuevo A2. ISBN 978-3-12-514677-8. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463312 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 101 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9.
O-463313 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:45 Uhr |
30.33 UStd | 102 € | **Rossana Díaz**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514980-9. Max 12 PersonenUnterricht auch in den Herbstferien.
O-463314 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 101 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt – online

Beginn im Oktober
Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-514980-9. Achtung: anschließend Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.
O-463354 | →● Online
8x, 29.10.–17.12., Fr, 18–21 Uhr |
32 UStd | 144 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt

Beginn im November
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab ca. Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463355 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
6x, 9.11.–14.12., Di, 18:15–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Maria Miguel Debonnet**

Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – kompakt – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9 .
O-463356 | →● Online
7x, 5.11.–17.12., Fr, 18–21 Uhr |
28 UStd | 94 € |
Alejandro Arroyo Fernández

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – online

Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8 . Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463412 | →● Online
15x, 11.9.–18.12., Sa, 10:30–12 Uhr |
30 UStd | 101 € | **David García Baviera**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463413 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463414 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd | 101 € | **Carolina Bogado**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.
O-463416 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Rossana Díaz**

Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – kompakt
Beginn im Oktober
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514980-9.
Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463454 | VHS-Studienhaus
8x, 26.10.–14.12., Di, 18:15–21:15 Uhr | 32 UStd | 108 €

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – kompakt – online
Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514990-8.
O-463503 | →● Online
8x, 8.9.–27.10., Mi, 18:15–21:15 Uhr | 32 UStd | 108 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514990-8. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463511 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd | 101 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 5/6. ISBN 978-3-12-514990-8.
Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463608 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
7x, 7.9.–2.11., Di, 18:30–21:30 Uhr | 28 UStd | 126 € | **Carolin Ramrath**

Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – online
Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-514990-8. Anschließend Con gusto nuevo B1. ISBN 978-3-12-514684-6. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463611 | →● Online
13x, 13.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr | 26 UStd | 117 € |
Antonio Francisco Rando Casermeiro

Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514990-8. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463612 | →● Online
15x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd | 101 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs 6 (A2)
Lehrbuch: Con gusto A2 ab Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514990-8. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463614 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:45–21:15 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – kompakt – online
Beginn im November
Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514990-8.
O-463653 | →● Online
7x, 3.11.–15.12., Mi, 18:15–21:15 Uhr | 28 UStd | 94 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Schnellkurs 7 (A2) – kompakt
Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514990-8. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463697 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
6x, 9.11.–14.12., Di, 18:30–21:30 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Carolin Ramrath**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – online
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463721 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd | 101 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – kompakt
Beginn im Oktober
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463725 | VHS-Studienhaus
8x, 27.10.–15.12., Mi, 18–21 Uhr | 32 UStd | 108 €

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1) – online
Lehrbuch: Con gusto B1. Ca. ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-515010-2. Max. 12 Personen.
O-463731 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:45 Uhr | 30.33 UStd | 137 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 3 (B1) – online
Lehrbuch: Con gusto B1. Ca. ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-515010-2. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463758 | →● Online
15x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr | 30 UStd | 101 € | **Antonio Marín Gálvez**

Lehrbuch: Con gusto B1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-515010-2. Max 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463768 | →● Online
14x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr | 28 UStd | 126 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 4 (B1)
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-515010-2.
N-463771 | VHS Nippes
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 1 (B2) – online
Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch, Hueber Verlag (erscheint Mitte August 2021, ISBN erfragen Sie bitte dann). Ab Lektion 1. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463823 | →● Online
14x, 9.9.–9.12., Do, 18–19:30 Uhr | 28 UStd | 94 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Avanzado 2 (B2) – online
Lehrbuch: Gente hoy 3 (B2). Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-515720-0.
O-463831 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:45 Uhr | 30.33 UStd | 102 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs Avanzado Abschluss (B2)
Lehrbuch: Gente hoy 3 (B2). Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-515720-0. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-463890 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 17:15–18:45 Uhr | 26 UStd | 88 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Spanisch Schnellkurs Avanzado Abschluss (B2) – online
Curso pensado para todas aquellas personas que deseen repetir y consolidar de una forma práctica y amena algunos de los aspectos más complicados de la gramática: Indefinido-Imperfecto, Subjuntivo, Condicionales, Futuro, Estilo Indirecto, etc. Asimismo, otro de los objetivos será ampliar nuestro vocabulario para mejorar la expresión oral

y escrita. **Lehrbuch:** Avenida, Español para Avanzados. Ab Lektion 14. ISBN 978-3-12-514960-1. Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463891 | →● Online
15x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
30 UStd | 135 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs Superior 1 (C1) – online

Lehrbuch: Vitamina C1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-204502-8. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463963 | →● Online
15x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
30 UStd | 101 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs Superior 2 (C1) – kompakt – online

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: Vitamina C1. Ca. ab Lektion 3/4. ISBN 978-3-19-204502-8. Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-463993 | →● Online
7x, 6.9.–18.10., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
21 UStd | 95 € | **Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs Superior 3 (C1) – kompakt – online

Beginn im Oktober
Lehrbuch: Vitamina C1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-204502-8. Max. 12 Personen.
O-463994 | →● Online
7x, 25.10.–13.12., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
21 UStd | 95 € | **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.

Hinweis: Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Spanisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs. Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren lassen: telc A1 oder DELE A1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil – Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für **Anfänger*innen,** 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 1! **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 13 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464111 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 81 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-464112 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Dr. Susanne Detering,**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 14.9.21. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464119 | VHS Mülheim
12x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.
N-464120 | VHS Nippes
14x, 9.9.–23.12., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 10 Personen.
A-464121 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 13.9.–13.12., Mo, 18–20 Uhr |
29.33 UStd | 132 € |
Maite García Golzarri Galindo

Neu in Porz!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.
P-464123 | VHS Porz
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Leonor Zarca Val**

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil für Senior*innen ab 60 Jahren

Nachmittagskurs
Für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464151 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 16–17:30 Uhr |
26 UStd | 117 € |
María del Carmen Fernández Costoya

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 3/4. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-464221 | →● Online
14x, 7.9.–7.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 126 € | **Liliana de Miguel**

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 2. ISBN 978-3-12-514980-9.
N-464254 | VHS Nippes
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Carlos Soliz Claure**

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 3. ISBN 978-3-12-514980-9.
Max. 14 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-464283 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Maria Gabriela Braz Sampaio

Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil – online

Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514980-9. Max. 12 Personen.
O-464294 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Carolin Ramrath**

Beginn im Oktober
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514980-9.
Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-464295 | →● Online
11x, 6.10.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 74 € |
Maria Gabriela Braz Sampaio

Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil – online
Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514980-9. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-464314 | →● Online
14x, 9.9.–9.12., Do, 9:30–11 Uhr |
28 UStd | 126 € | **David García Baviera**

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 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 nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 14.9.21. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-465184 | VHS Mülheim
12x, 7.9.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil
Lehrbuch: Con gusto A2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514990-8 . Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-465211 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Verónica Scarpa**

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 2. ISBN 978-3-12-514990-8.
N-465213 | VHS Nippes
14x, 9.9.–23.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Carlos Soliz Claure**

Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil – online
Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 3/4. ISBN 978-3-12-514990-8 . Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-465215 | →● Online
15x, 10.9.–17.12., Fr, 9:45–11:15 Uhr |
30 UStd | 135 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Grundstufe II (A2) 4. Teil
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514990-8. Max. 12 Personen.
P-465474 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Astrid Johnen**

Spanisch Grundstufe II (A2) 5. Teil – online
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 10. Max. 12 Personen. ISBN 978-3-12-514990-8.
O-465522 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Rafael Montero**

Aufbaustufe und Mittelstufe (B1 und B2)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.
Mit Abschluss der 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 B1 und B2 oder DELE B1 und B2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil
Lehrbuch: Con gusto B1. ISBN 978-3-12-515010-2. Langsamer Einstieg in Spanisch B1. Max 10 Personen.
P-466173 | VHS Porz
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Leonor Zarca Val**

Spanisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil – online
Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-515010-2. Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-466312 | →● Online
15x, 10.9.–17.12., Fr, 11:30–13 Uhr |
30 UStd | 135 € |
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil – online
Lehrbuch: Con gusto B1. Ab Lektion 8. Max. 12 Personen. ISBN 978-3-12-515010-2.
O-466422 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Rafael Montero**

Spanisch Aufbaustufe Brückenkurs (B1.2 – B2.1) – online
Übergang von B1.2 zu B2. **Lehrbuch:** Con gusto B1. Ab Lektion 11. ISBN 978-3-12-515010-2. Max. 12 Personen.
O-466472 | →● Online
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Astrid Johnen**

Hinweis: Dieses Semester beginnen wir im Fachbereich Spanisch sukzessive mit einer Lehrbuchumstellung. Bitte achten Sie daher genau auf die angegebene ISBN des in Ihrem Kurs verwendeten Lehrbuches.

Konversation und Lektüre (A1 – C1)

Konversation und Lektüre A1/A2

Die Angebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Konversation und Lektüre B1/B2

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. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467101 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 9:15–10:45 Uhr |
26 UStd | 117 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Conversación y lecturas fáciles (B1)
Lektüre und Konversation! Ven a recorrer con nosotros el Camino de Santiago desde Roncesvalles hasta Finisterre y descubre los pueblos y las leyendas de sus diversas etapas. Seguiremos en su viaje lleno de misterio a la

peregrina protagonista del libro „El Camino de las Estrellas“ (Klett, ISBN 978848437031). Bitte erwerben Sie das Buch vorab. Max. 9 Personen.
P-467103 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Leonor Zarca Val**

Conversación, gramática, lectura y videos (B1)

Gespräche mit Bekannten und Freunden in Alltagssituationen, sowie Grammatik, Dialoge, Spiele und Übungen zu Themen, die uns interessieren. Max. 12 Personen.
P-467104 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Astrid Johnen**

Curso de conversación (B1+)

Este curso es para quienes quieran hablar de temas actuales, desenvolverse en la vida cotidiana, expresar opiniones propias, interactuar y mantener una charla. ¡Todo en español! Kopierpauschale: 2€. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467109 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 19–20:30 Uhr |
26 UStd | 88 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Hortensia Malfitani de Ludwig

Conversación y gramática (B1+/B2) – online

Mejorar la lengua hablando: este 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. Max. 12 Personen. Kein Unterricht in den Herbstferien, sowie am 1.11.und 22.11.
O-467110 | →● Online
10x, 6.9.–6.12., Mo, 9:30–11 Uhr |
20 UStd | 90 € | **Carolin Ramrath**

Conversación y lectura fácil (B1+/B2)

Pablo Picasso
Nos dedicaremos a este prolífero pintor, genio de la pintura, recorriendo su vida desde su infancia en Málaga hasta su muerte en Mougins, sirviéndonos como hilo conductor de las mujeres que amó, fundamentales para su obra. Analizaremos también algunas de sus obras más importantes.
A-467112 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 11:30–13 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación y gramática (B1+/B2) – online

Vormittagskurs
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 bekannt gegeben.
Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-467115 | →● Online
12x, 30.9.–16.12., Do, 11:15–12:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Marina Gallastegui**

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. Ohne Lehrbuch, Texte werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.
Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467211 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Verónica Scarpa**

Konversation und Lektüre B2+/C1

Conversación y lectura (B2+)

Almudena Grandes
Con „Los besos en el pan“ de esta escritora madrileña conoceremos a los vecinos de un barrio en Madrid, sus penurias y sus intentos de sacarse del apuro después de la burbuja inmobilaria del año 208. Max 10 Personen.
A-467710 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Gabriela Micheelis**

Conversación y lectura (B2+/C1)

Mario Vargas Llosa – La tía Julia y el escribidor
Este semestre nos dedicamos a un Premio Nobel de Literatura, el peruano Mario Vargas Llosa y su novela „La tía Julia y el escribidor“. En este curso podremos mejorar la expresión oral con pasajes de la novela donde también podremos repasar temas de gramática y conocer un poco más de la cultura peruana, con sus costumbres, tradiciones y gastronomía. Für die erste Sitzung sollten Sie bereits die ersten beiden Kapitel gelesen haben. Bitte besorgen Sie sich folgende Ausgabe: Vargas Llosa, Mario: La tía julia y el escribidor, Verlag: Debolsillo, ISBN 978-84-9062-567-5. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467712 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € |
María Teresa Pacheco Raguz

Conversación y lectura (B2+/C1) – online

Latinoamérica más allá de la ficción
Historias de Latinoamérica contadas por sus mejores cronistas. En este curso leeremos y comentaremos una selección de textos de no ficción para conocer distintos territorios y personajes a través de una prosa tan apasionante como aquella que encontramos en los mejores cuentos o novelas escritas en español. Lektürehinweis: Die Texte, die in diesem Kurs diskutiert werden, erhalten Sie vor Kursbeginn online über die vhs.cloud. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-467713 | →● Online
6x, 7.9.–12.10., Di, 19–20:30 Uhr |
12 UStd | 54 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

Conversación y gramática (B2+/C1) – online

Vormittagskurs
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: Vitamina C1. ISBN 978-3-19-204502-8. Max. 12 Personen. Unterricht auch in den Herbstferien.
O-467714 | →● Online
12x, 30.9.–16.12., Do, 9:30–11 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Marina Gallastegui**

De la idea al papel y viceversa – Introducción a la escritura creativa en español (B2+/C1/C2)

Kreatives Schreiben für junge Spanisch-Muttersprachler*innen
El objetivo de este curso es promover la comunicación en español entre jóvenes (de 15 a 29 años) de familias hispanohablantes a través de la lectura y la creación literaria. Además: Fortalecer la cultura y el dominio del idioma español a través de la literatura contemporánea. El curso está compuesto por la lectura de textos tanto de ficción como de no ficción, en combinación con ejercicios de escritura creativa. A través de la lectura se reflexionará sobre algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa, tales como la ficción narrativa, las memorias, el ensayo y la escritura colectiva. Dieser Kurs

richtet sich an junge Leute (15 – 29 Jahre), deren Herkunftssprache Spanisch ist. Sie sollten mindestens ein B2-Niveau Spanisch haben, gerne auch höher. Deutschkenntnisse sind nicht notwendig. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467750 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 110 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

De la idea al papel y viceversa – Introducción a la escritura creativa en español (B2+/C1)

Kreatives Schreiben auf Spanisch
Este curso está compuesto por la lectura de textos tanto de ficción como de no ficción, en combinación con ejercicios de escritura creativa. A través de la lectura se reflexionará sobre algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa, tales como la ficción narrativa, las memorias, el ensayo y la escritura colectiva. Este curso es ideal para aquellas personas interesadas en escribir y leer en español (con un mínimo de B2). Kopierpauschale: 2 Euro. Kein Unterricht in den Herbstferien. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-467752 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 110 € |
Enrique Delgadillo Lacayo

Conversación y literatura (C1)

Todo lo que tiene que ver con la literatura será el tema de este semestre. Max. 12 Personen.
A-468732 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9.–16.12., Do, 9:30–11 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Gabriela Micheelis**

telc–Prüfungen in Köln

- telc Español A1 – ca 60 €
- telc Español A2–ca 100 €
- telc Español B1 – ca 150 €
- telc Español B2 – ca 150 €
- telc Español A2 Escuela – ca 65 €
- telc Español B1 Escuela – ca 100 €
- telc Español B2 Escuela – ca 100 €

Prüfungen – telc español A1-B2

Termin: Sa, 2.10.2021
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! **Prüfungstermin ist voraussichtlich: Samstag, 2.10.2021 (Anmeldeende: 3.9.2021)**
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469432 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 9–15 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei

Prüfungen – telc español A2-B2 escuela

Die Prüfungen telc español escuela sind Prüfungsvarianten für Schüler*innen. Themen und Wortschatz beziehen sich auf die Erfahrungswelt von Jugendlichen. Die Volkshochschule Köln führt die Schülerprüfung auf den Niveaus A2, B1, B2 durch. Ggf. wird auch die neue Variante A2-B1 angeboten, eine skalierte Prüfung. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Prüfungstermin ist voraussichtlich: Samstag, 2.10.2021 (Anmeldeende: 3.9.2021)
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469433 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 9–15 Uhr | 8 UStd |
entgeltfrei

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: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

DELE–Prüfungen in Köln (Änderungen möglich)

- DELE A1 – auf Anfrage
- DELE A2 – 140 €
- DELE B1 – 150 €
- DELE B2 – 200 €
- DELE C1 – 220 €
- DELE C2 – auf Anfrage

Prüfungen: DELE A2 – C1

Termin: Sa, 13.11.2021
Die Volkshochschule Köln führt die DELE-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A2, B1, B2, C1. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Prüfungstermin: **Samstag, 13.11.2021 (Anmeldeende: 6.10.2021) .**
Bitte beachten Sie die aktuellen Angaben im Internet. **Informationen und Unterlagen zur Anmeldung:** nicole.kolk@stadt-koeln.de.
A-469701 | VHS-Studienhaus
13.11., Sa, 9–15 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei

Prüfungen

telc – Prüfungen

telc español–Europäische Sprachenzertifikate

Die telc- Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen auf den Niveaus A1–B2. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.
Informationen zu telc und Modelltests finden Sie unter www.telc.net
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de. Die Preisangaben sind unter Vorbehalt.

Portugiesisch / Brasilianisch

Lehrbücher

- Português XXI 1 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch ISBN: 978-989-752-380-9
- 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: 978-989-752-389-2
- Português XXI 2 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch ISBN: 978-989-752-381-6
- 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: 978-989-752-373-1
- Português XXI 3 – Editora Lidel – Livro do Aluno com CD Áudio
  Lehrbuch
  ISBN: 978-989-752-382-3
- 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: 978-989-752-374-8
- Oi, Brasil! aktuell A1.
  Hueber-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs, ISBN 978-3-19-105420-5
- Oi, Brasil! aktuell A2.
  Hueber-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs,
  ISBN 978-3-19-205420-4
- Português via Brasil
  Klett Verlag, Kursbuch
  ISBN 978 3-12-528 330-5

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 genauen Termine finden Sie im Internet. Eine Anmeldung ist erforderlich.
A-471000 | 0 UStd | entgeltfrei |
Dr. Sebastião Iken

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471111 | →● Online
13x, 13.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471112 | →● Online
14x, 7.9.–7.12., Di, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471113 | →● Online
7x, 29.10.–10.12., Fr, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Portugiesische Variante

Português XXI, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4/5.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471121 | →● Online
13x, 15.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2.Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil ! aktuell A1. Ab Lektion 5/6. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471122 | →● Online
14x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 9. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471131 | →● Online
13x, 15.9.–8.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 117 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 4. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil ! aktuell A1 wird beendet. Im Anschluss Oi, Brasil ! aktuell A2. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471142 | →● Online
13x, 6.9.–6.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 2. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 2 Nível A2, (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4/5.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Max. 11 Personen. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471316 | →● Online
13x, 16.9.–9.12., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil Brasilianische Variante

Falar...Ler...Escrever...Português, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528333-6. Ab Lektion 4/5. Revisão de toda a gramática, em preparação ao nível B1. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.
O-471400 | →● Online
14x, 9.9.–9.12., Do, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 126 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil Brasilianische Variante

Falar...Ler...Escrever...Português, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528333-6. Ab Lektion 12/13.

O-471401 | →● Online
14x, 7.9.–7.12., Di, 18:15–19:45 Uhr | 28 UStd | 94 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil Portugiesische Variante

Português XXI, Nível B1. Ab Lektion 1. Verlag Editora Lidel, Lehrbuch und Arbeitsbuch. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471412 | →● Online
13x, 13.9.–13.12., Mo, 18:30–20 Uhr | 26 UStd | 117 € |
Paulo Jorge de Campos Gouveia

Portugiesisch Mittelstufe (B2) und Konversation Portugiesische Variante

Avançar em Português Nível B2, ab Lektion 8/9, (Editora Lidel, ISBN 978-989-752 368-7), sowie Konversation und Texte zu aktuellen Themen. Max. 11 Personen.

O-471413 | →● Online
13x, 16.9.–9.12., Do, 18:30–20 Uhr | 26 UStd | 117 € |
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. Max. 11 Personen.
Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471422 | →● Online
13x, 6.9.–6.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1/B2) Brasilianische Variante

Português via Brasil. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen. Der Kurs findet online mit „Zoom“ statt. Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link für das Zoom Meeting zu.

O-471423 | →● Online
14x, 8.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 28 UStd | 126 € | **Cristina de Zwart**

Rumänisch

Rumänisch Grundstufe – 1. Semester

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. Ab Lektion 1.

L-471714 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr | 24 UStd | 81 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 4. Semester

Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. Ab Lektion G 1, Seite 50. Max. 12 Personen.

L-471744 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Cristian Roiban**

Rumänisch Grundstufe – 7. Semester

Lehrbuch: Daniela Kohn: Puls. Ab Lektion G28, Seite 14. Max. 9 Personen.

L-471774 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr | 26 UStd | 175 € | **Cristian Roiban**

Niederländisch

Land und Leute

Niederländisch (mit)singen lernen!

Neu in Porz!
„Ohne dich“ oder „zonder jou“? Zing en leer! Für musikbegeisterte Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab A1.2-A2). Beliebte Songs werden in der niederländischen Version vorgespielt, analysiert, übersetzt und – wer möchte – mitgesungen. Aussprachetraining, Satzbau und Songs (kennen) lernen. Der Dozent ist Musiker und Muttersprachler und verteilt eigenes Material.

P-472050 | VHS Porz
13x, 7.9.–14.12., Di, 10:30–12:45 Uhr | 39 UStd | 131 € | **Martin Voogd**

Niederländisch für die Niederlande

Niederländisch lernen für die Reise oder den Auslandsaufenthalt. Sprache, Kultur, Landeskunde. Die Kurssprache ist Niederländisch. Lehrbuch: Hueber, Leve de vakantie! Neu (ISBN: 978-3190372430).

P-472051 | VHS Porz
13x, 7.9.–14.12., Di, 17–18:30 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Chinoek van de Ven**

Nederlands voor de reis – online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissse. Endlich wieder in die Niederlande reisen – wäre es da nicht schön, unsere Nachbar*innen mit ein paar grundlegenden Kenntnissen der niederländischen Sprache überraschen zu können? Ein Kompaktkurs online an zwei Wochenenden. Max. 12 Personen.

O-472062 | →● Online
4x, 25.9.–3.10., Sa, 9–12:15 Uhr, So, 9–12:30 Uhr | 16.67 UStd | 87 € |
Bettina Lob-Preis

Landeskunde online

Das Ende der Toleranz?
Impulsreferat in einfach gehaltenem Niederländisch mit anschließender Diskussion.
Bunte Tulpen oder brauner Polder?Die farbenfrohen Tulpen sind verblüht, und es gärt im Polder. Wir verschaffen uns einen Überblick über die politische Situation nach den Parlamentswahlen in diesem Frühjahr und richten unseren Fokus dabei auf die rechten Parteien in den Niederlanden. Wie gefährlich kann dieser Populismus der vielbeschworenen, von uns Deutschen so bewunderten, Toleranz werden? Voraussetzung: Kenntnisse auf dem Niveau (A2). Max. 12 Personen.

O-472068 | →● Online
27.10., Mi, 19–21:15 Uhr | 11 € |
Bettina Lob-Preis

Kompaktangebote

Workshop Grammatik online
Modalverben, het kleine woord er. Voraussetzung: Kenntnisse auf dem Niveau (A1) oder zwei Semester Niederländisch. Max. 12 Personen.
O-472312 | →● Online
13.11., Sa, 9:30 – 12:45 Uhr | 21 € |
Bettina Lob-Preis

Niederländisch – Schnupperkurs
samstags
An diesem Samstag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.
P-472373 | VHS Porz
25.9., Sa, 10 – 15 Uhr | 6 UStd | 24 € |
WE | **Chinoek Van de Ven**

P-472374 | VHS Porz
6.11., Sa, 10 – 15 Uhr | 6 UStd | 24 € |
WE | **Chinoek Van de Ven**

Standardkurse

Niederländisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Wat leuk! Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
O-472412 | →● Online
13x, 6.9. – 20.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Jan Schiffer**

Neu in Porz!
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Systematisch und kommunikativ Grammatik, Wortschatz und Aussprache lernen mit genug Zeit (3UE)! Lehrbuch: Hueber, Wat leuk! aktuell A1.
P-472417 | VHS Porz
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:45 – 21 Uhr |
39 UStd | 131 € | **Chinoek van de Ven**

Niederländisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Wat leuk! A2. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
N-472432 | VHS Nippes
13x, 14.9. – 21.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6.
O-472442 | →● Online
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil
Lehrbuch: Wat leuk! B1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
O-472512 | →● Online
13x, 6.9. – 20.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Jan Schiffer**

Niederländisch Grundstufe – 7. Semester
Op naar de eindstreep. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu online möglich.
N-472534 | VHS Nippes
13x, 14.9. – 21.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Rudi Liekendael**

Niederländisch Mittelstufe B1/B2
Lehrmaterial nach Absprache im Kurs. Niveau (B1/B2).
O-472622 | →● Online
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Jan Schiffer**

Hollands Welbehagen – online
Kleine cultuurgeschiedenis van Nederland. Alleen voor ver gevorderde cursisten, minimum B2. Lectuur en discussie over bepaalde stukken m.b.t. de Nederlandse beschaving. Historische en actuele gebeurtenissen komen aan bod.
O-472714 | →● Online
11x, 15.9. – 15.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
22 UStd | 74 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**

Dänisch

Lehrbuch
ı 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. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-473412 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Iben Berg**

Dänisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Ab Lektion 5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-473422 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 18 – 19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Iben Berg**

Dänisch Oberstufe
Lehrbuch: Danske stemmer, Klett Verlag. Ab Kapitel 2/3. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-473812 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Iben Berg**

Schwedisch

Schwedisch Grundstufe – 1. Semester
Kurs an zwei Wochenenden
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“. Ab Lektion 1.
A-475202 | VHS-Studienhaus
4x, 6.11. – 14.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr |
28 UStd | 108 € | **Ingrid Lindblom**

Schwedisch Grundstufe – 1. Semester online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“. Ab Lektion 1.
O-475414 | →● Online
12x, 7.9. – 14.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Julia Lademann**

Schwedisch Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“. Ab Lektion 1.
A-475416 | VHS-Studienhaus
10x, 15.9. – 1.12., Mi, 18:15 – 20:30 Uhr |
30 UStd | 101 € | **Ingrid Lindblom**

Schwedisch Grundstufe – 2. Semester online
Lehrbücher: „Rivstart A1 + A2 Textbok“ und „Rivstart A1 + A2 Övningsbok“. Ab Lektion 6.
O-475422 | →● Online
12x, 7.9. – 14.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Julia Lademann**

Schwedisch Grundstufe – 5. Semester online
Lehrbuch: Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 11/12.
O-475452 | →● Online
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Petra Lyon**

Schwedisch Grundstufe – 11. Semester
Präsenz und online
Lehrbuch: Rivstart Neu. B1 u. B2 Textbok. Ab Lektion 8. Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. Die Veranstaltung findet abwechselnd im Studienhaus und online in der VHS-Cloud statt. Max. 12 Personen.
A-475512 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Petra Lyon**

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 Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-476412 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9. – 14.12., Di, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 1. Ab Lektion 8. Max. 12 Personen.
A-476452 | VHS-Studienhaus
12x, 16.9. – 16.12., Do, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Band 2. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.
A-476472 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9. – 14.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Arja Kuittinen**

Finnisch Mittelstufe
Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene. Max. 12 Personen.
A-476752 | VHS-Studienhaus
12x, 16.9. – 16.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Arja Kuittinen**

Ungarisch

Ungarisch – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Lehrbuch: Szóbeszéd. (A1) Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 21. und 28. September.
A-477412 | VHS Nippes
11x, 7.9. – 14.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
22 UStd | 74 € | **Fatime Páll**

Ungarisch – 5. Semester
Lehrbuch: Szóbeszéd. (A1) Ab Lektion 7. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 21. und 28. September.
A-477452 | VHS Nippes
11x, 7.9. – 14.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |
22 UStd | 99 € | **Fatime Páll**

Türkisch

Land und Leute Bildungsurlaub

Türkisch Bildungsurlaub Stufe I (A1.1)
Einstiegskurs
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. Lehrbuch: „Ne güzel!“ Ab Lektion 1.
A-478116-BU | VHS-Studienhaus
5x, 13.12. – 17.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 154 € | **BU** | **Haydar Köse**

Kompaktangebote

Türkisch Schnellkurs I (A1.1)
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478314 | VHS-Studienhaus
7x, 9.9. – 4.11., Do, 18 – 21 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs I für Anfänger
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.
A-478318 | VHS-Studienhaus
10x, 24.9. – 10.12., Fr, 18 – 21 Uhr |
40 UStd | 134 € | **Seda Baran**

Türkisch Schnellkurs II (A1.2)
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478324 | VHS-Studienhaus
7x, 6.9. – 18.10., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Haydar Köse**

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478326 | VHS-Studienhaus
7x, 11.11. – 23.12., Do, 18 – 21 Uhr |
28 UStd | 94 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs III (A2.1)
Ne güzel! A2. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-478334 | VHS-Studienhaus
6x, 15.11.–20.12., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Haydar Köse**

Standardkurse

Türkisch Grundstufe I-1 (A1.1)
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-478413 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **N.N.**

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
O-478416 | →● Online
9x, 27.10.–22.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
18 UStd | 81 € | **Haydar Köse**

Türkisch Grundstufe I.2
Lehrbuch: Güle, güle, Türkisch für Anfänger. Ab Lektion 2.
A-478424 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch Grundstufe II-1 (A2.1) – online
Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
O-478426 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Haydar Köse**

Türkisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: „Güle, güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 4.
A-478426 | VHS-Studienhaus
12x, 16.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 81 €

Türkisch Grundstufe II-1 (A2.1)
online
Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
O-478428 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Haydar Köse**

Türkisch Grundstufe II.2
Lehrbuch: „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 16.
A-478526 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Zeki Yurtseven**

Latein

Lehrbuch
- Simon Lozo, Mit Cicero zum Latinum, WBG, ISBN: 978-3-534-24971-8

Latein – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: S. Lozo: Latinum. Ausgabe B. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479212 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:45–20:15 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Simon Lozo**

Latein – Lektürekurs 1
Lehrbuch: S. Lozo. Mit Cicero zum Latinum. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479244 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:45–20:15 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Simon Lozo**

Latein Mittelstufe: Lektürekurs 2
Ovid, ausgewählte Gedichte. Material wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479254 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9.–7.12., Di, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch

Lehrbuch: KANTHAROS, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-663212-6

Altgriechisch – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479312 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:45–20:15 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 28. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479352 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Simon Lozo**

Altgriechisch Mittelstufe – Lektürekurs
Herodot, Historien, Buch 1. Material wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479374 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 161 € | **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 Grundstufe I (A1) 1. Teil
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird mitgeteilt.
A-479414 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Angeliki Myriagkou**

A-479416 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9.–7.12., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 4. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-479422 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 4.
A-479424 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Angeliki Myriagkou**

online
Lehrbuch: Pame! (A1). Ab Lektion 3.
O-479424 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
A-479442 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Ioannis Metaxas**

A-479444 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Konversation und Grammatik (A2) 1. Teil

Lektüre authentischer Texte, Konversation, Wiederholung der Grammatik. Voraussetzung: Griechischkenntnisse auf dem Niveau (A2). Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-479462 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Konversation und Grammatik (A2) 3. Teil

A-479466 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

A-479488 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9.–7.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 5. Teil

Lehrbuch nach Absprache. Max. 9 Personen.
A-479492 | VHS-Studienhaus
10x, 16.9.–2.12., Do, 20–21:30 Uhr |
20 UStd | 134 € | **Petros Chatzikaloudis**

Neugriechisch Mittelstufe (B2) 8. Teil

A-479498 | VHS-Studienhaus
10x, 16.9.–2.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
20 UStd | 134 € | **Petros Chatzikaloudis**

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 5. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

L-479522 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Grundstufe II (A2) 5. Teil

Lehrbuch: Pame! (A2). Ab Lektion 9. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

L-479552 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

Neugriechisch Mittelstufe (B1+B2)

Lehrbuch: KLIK B1. Ab Lektion 4. Max. 9 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

L-479584 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 175 € |
Konstantinia Siouli-Schöppe

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.

Russisch Intensivkurs (A1) 1. Teil

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell". Ab Lektion 1.
A-481052 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18–21:15 Uhr |
52 UStd | 175 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Russisch Intensivkurs II für Fortgeschrittene (A1.3)

Lehrbuch: Otlitschno aktuell. Ab Lektion 5/6.
O-481058 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–21 Uhr |
48 UStd | 161 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundkurs I (A1) 1. Teil

Einstiegskurs am Mittag
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell". Ab Lektion 1.
A-481112 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Fr, 13–14:15 Uhr |
21.67 UStd | 73 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

Russisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Einstiegskurs online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell". Ab Lektion 1.
O-481114 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Tatiana Maier**

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Moct neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
A-481116 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–20:25 Uhr |
39 UStd | 131 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Lehrbuch: Otlitschno aktuell. Ab Lektion 6/7.
O-481134 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Moct 1 (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
A-481214 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Natascha Schwanke**

Russisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Lehrbuch: Otlitschno aktuell A2. Ab L. 3/4.
O-481222 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Tatiana Maier**

Russisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Moct 1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 18. Max. 12 Personen.
A-481234 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Natascha Schwanke**

Polnisch

Polnisch Schnupperkurs

Wochenendseminar
Sie erhalten eine erste Einführung in die polnische Sprache. In 14 Unterrichtseinheiten werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-482104 | VHS Mülheim
18.9., 19.9., Sa, So, 10–16 Uhr |
14 UStd | 54 € | **WE** | **Grazyna Emmerling**

Polnisch – Schnupperkurs

An diesem Samstag schnuppern Sie Polnisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

P-482105 | VHS Porz
25.9., Sa, 13:30–17:45 Uhr | 5 UStd |
20 € | **WE** | **Dr. Justyna Bolt**

Polnisch Schnupperkurs

Sie erhalten eine erste Einführung in die polnische Sprache. In 14 Unterrichtseinheiten werden Ausspracheregeln, ein Basiswortschatz, elementare Grammatik sowie einige grundlegende Redewendungen vermittelt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-482105 | VHS Mülheim
13.11., 14.11., Sa, So, 10–16 Uhr |
14 UStd | 54 € | **WE** | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 1. Semester

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1". Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
O-482114 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.
O-482122 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen.
O-482152 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 6. Semester
Lehrbuch „Polski krok po kroku“. Ab Lektion 14. Max. 12 Personen.
O-482162 | →● Online
11x, 7.9.–30.11., Di, 18:30–20 Uhr | 22 UStd | 99 € | **Eliza Stehr**

Polnisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 13B. Max. 12 Personen.
O-482172 | →● Online
13x, 6.9.–20.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch: „Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 18. Max. 12 Personen.
O-482182 | →● Online
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18–19:30 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch Grundstufe – 12. Semester
„Polski, krok po kroku 1“. Ab Lektion 23. Max. 12 Personen.
O-482188 | →● Online
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr | 26 UStd | 117 € | **Grazyna Emmerling**

Tschechisch

Tschechisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt. Ab Lektion 1. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-482214 | VHS-Studienhaus
14x, 8.9.–22.12., Mi, 18:30–20 Uhr | 28 UStd | 94 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 3. Semester
online
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt“. Ab Lektion 9. Max. 9 Personen.
O-482232 | →● Online
14x, 9.9.–23.12., Do, 20–21:30 Uhr | 28 UStd | 188 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: „Tschechisch Schritt für Schritt.“ Ab Lektion 7. Max. 9 Personen.
O-482252 | →● Online
14x, 7.9.–21.12., Di, 20–21:30 Uhr | 28 UStd | 188 € | **Veronika Hoffmannová**

Kroatisch

In den Kursen wird die kroatische (und bosnische) Sprachvariante auf der Basis der lateinischen Schrift vermittelt. Auf Wunsch wird auch auf die serbische Sprache und die kyrillische Schrift eingegangen.

Kroatisch – Grundstufe 1. Semester
Einstiegskurs
Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 1.
A-482514 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Dragica Mikulic**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema.“ Band 1. Ab Lektion 1.
A-482516 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Dragica Mikulic**

Kroatisch für die Reise
online in der Mittagspause
Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub. Klett-Verlag. Ab Lektion 1.
O-482522 | →● Online
20x, 6.9.–7.10., Mo–Do, 12–12:45 Uhr | 20 UStd | 67 € | **Oliver Mikulic**

Kroatisch – Grundstufe 1. Semester
online
Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub. Klett-Verlag. Ab Lektion 1.
O-482526 | →● Online
14x, 9.9.–23.12., Do, 8:30–10 Uhr | 28 UStd | 94 € | **Oliver Mikulic**

Hebräisch

Hebräisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch: Hebrew from Scratch. Part I. Ab Seite 124. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 4.10.
O-484124 | →● Online
12x, 6.9.–20.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Eva Schreiber**

Hebräisch Grundstufe – 4. Semester
Lehrbuch: Hebrew from Scratch. Part I. Ab Seite 28. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 4.10.
O-484146 | →● Online
12x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr | 24 UStd | 108 € | **Eva Schreiber**

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 Schnellkurs I
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger“. Kursbuch. Ab Lektion 1.
A-484214 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 52 UStd | 175 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 1.
A-484218 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21:30 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch 2. Semester
Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 4.
A-484224 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr | 26 UStd | 88 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch am Wochenende I
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch.“ Ab Lektion 1. Max.
A-484272 | VHS-Studienhaus
13x, 11.9.–18.12., Sa, 11:45–13:15 Uhr |
26 UStd | 88 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende II
Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.“ Ab Lektion 3. Max. 12 Personen.
A-484274 | VHS-Studienhaus
13x, 11.9.–18.12., Sa, 14–16:15 Uhr |
39 UStd | 176 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

Arabisch am Wochenende XV
Lektüre von Texten, Konversation, Wortschatzübungen und Wiederholung der Grammatik. Max. 12 Personen.
A-484284 | VHS-Studienhaus
13x, 11.9.–18.12., Sa, 10–11:30 Uhr | 26 UStd | 117 € | **WE** |
Shiri Dettmann-Nouri

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 Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-484332 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 8. Max. 9 Personen.
A-484336 | VHS-Studienhaus
14x, 8.9.–22.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 188 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 3. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 10. Max. 9 Personen.
A-484338 | VHS-Studienhaus
14x, 7.9.–21.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
28 UStd | 188 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Band 2. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.
A-484344 | VHS-Studienhaus
14x, 7.9.–21.12., Di, 20–21:30 Uhr |
28 UStd | 188 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch. Band 2“ Ab Lektion 7. Max. 9 Personen.
A-484346 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 175 € | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs am Samstag
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-484352 | VHS-Studienhaus
7x, 11.9.–6.11., Sa, 10–13 Uhr | 28 UStd |
149 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Persisch Grundstufe – 2. Semester
Wochenendseminar
Lehrbuch im Eigenverlag: „Wir lernen Persisch.“ Ab Lektion 8. Max. 12 Personen.
A-484354 | VHS-Studienhaus
6x, 13.11.–18.12., Sa, 10–13 Uhr |
24 UStd | 128 € | **WE** | **Zabihollah Sarmadian**

Kurdisch

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 1. Semester (A1) 1. Teil – Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.Basis-Wortschatz. Einfache Gespräche. Grundlagen der Grammatik wie Genus, Kasus, Konjugation der Verben im Präsens.Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 1.
O-484412 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 2. Semester (A1) 2. Teil
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 4.
O-484422 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Grundkurs 4. Semester (A1) 4. Teil
Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 6. Max. 12 Personen.
O-484454 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sahin Kürküt**

Kurdisch (Kurmanci) Aufbaustufe (B1) 3. Teil
O-484464 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Sahin Kürküt**

Kiswahili

Swahili Grundstufe – 1. Semester
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 10 Personen.
Kein Unterricht am 1.11. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-484513 | VHS Mülheim
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ramesh Bhana**

Swahili Grundstufe – 2. Semester
Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 10 Personen.
Kein Unterricht am 1.11. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
M-484523 | VHS Mülheim
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Ramesh Bhana**

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 Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch.“ Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.
A-486112 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 6. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.
A-486122 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 7.9.–7.12., Di, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 12. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.
A-486148 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 175 € | **Navci Nabuqi**

online
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 1. Ab Lektion 11. Max. 9 Personen.
O-486152 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 7. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 2. Ab Lektion 16. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.
A-486154 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 175 € | **Navci Nabuqi**

Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 2. Ab Lektion 15. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.
A-486156 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
12x, 9.9.–9.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 10. Semester
online
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 2. Ab Lektion 22. Max. 9 Personen.
O-486186 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch Grundstufe – 15. Semester
Lehrbuch: „Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 3. Ab Lektion 30. Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.
A-486192 | Berufskolleg, Lindenstr. 78, 50674 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 175 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch Grundstufe – 19. Semester
online
„Das Neue Praktische Chinesisch." Lehrbuch 3. Ab Lektion 35. Max. 9 Personen.
O-486196 | →● Online
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 175 € | **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 24. (ISBN: 978-3-940497-62-8) Max. 12 Personen.
A-486198 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **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-486202 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:45–21:15 Uhr |
24 UStd | 161 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.
A-486212 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 6.
A-486222 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 88 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 5. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 15. Max. 12 Personen.
A-486226 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 8. Semester
Lehrbuch: Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 20. Max. 12 Personen.
A-486234 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 10. Semester
Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 26. Max. 12 Personen.
A-486242 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Grundstufe – 16. Semester
Minna no Nihongo. Band 1. Ab Lektion 33. Max. 12 Personen.
A-486254 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 28. Semester (B1.1)
Minna no Nihongo, Band II. Ab Lektion 49. Max. 12 Personen.
A-486294 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19:30 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Hinako Kasugai**

Japanisch Aufbaustufe – 36. Semester (B1.2)
Minna no Nihongo – Chuukyuu I. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.Diese Veranstaltung wird, nach Absprache im Kurs, an bestimmten Terminen, online durchgeführt.
A-486296 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 14.9.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **Takeo Heinen**

Thailändisch

Lehrbücher
- Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2
  Metta Verlag, ISBN 3-00-007980-7

Thailändisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Lehrbuch: „Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2.“ Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486314 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 6. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486362 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch Grundstufe – 8. Semester
Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486382 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Apiradee Schiederich**

Thailändisch – Mittelstufe
Eigenes Lehrmaterial der Dozentin. Max. 12 Personen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486386 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 117 € | **Apiradee Schiederich**

Vietnamesisch

Vietnamesisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial nach Absprache im Kurs. Max. 12 Personen.
O-486414 | →● Online
13x, 10.9.–17.12., Fr, 19:30–21 Uhr |
26 UStd | 117 € | **WE** | **Thi Lan Anh Ha**

Koreanisch

K-Pop Koreanisch
Ein kommunikativer Auffrischungskurs
Für Teilnehmende, die circa ein Jahr Koreanisch gelernt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Ein kommunikativer Auffrischungskurs mit Einblicken in die koreanische Gesellschaft und Kultur.
Max. 12 Personen. Lehrbuch: K-Pop Korean. ISBN 978-89-277-3258-0.
O-486608 | →● Online
10x, 8.9.–24.11., Mi, 16:15–17:45 Uhr | 20 UStd | 90 € |
Jung-Eun Lee-Neumann

Koreanisch Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 0. ISBN 978-89-277-3155-9. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486614 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Fr, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 81 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Koreanisch Grundstufe – 1. Semester – online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 0. ISBN 978-89-277-3155-9. Max. 12 Personen.
O-486616 | →● Online
12x, 8.9.–8.12., Mi, 14:15–15:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

O-486618 | →● Online
12x, 9.9.–9.12., Do, 16:15–17:45 Uhr |
24 UStd | 108 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Koreanisch Grundstufe – 2. Semester
Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 12. ISBN 978-89-277-3155-9. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.
A-486624 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Fr, 18:45–20:15 Uhr |
24 UStd | 81 € | **WE** |
Jung-Eun Lee-Neumann

Hindi

Hindi Grundstufe – 1. Semester
Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Hindi ist eine indoeuropäische Sprache, die besonders in Nord- und Zentralindien gesprochen wird. Wie 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.“ Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.
A-486762 | VHS-Studienhaus
4x, 1.10.–30.10., Fr, 18–19:30 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 20 UStd | 90 € | **WE** |
Cora Gäbel

Hindi Grundstufe – 2. Semester
online
Lehrbuch: „Hindi bolo! Hindi für Deutschsprachige 1.“ Ab Lektion 4.
Max. 12 Personen.
O-486766 | →● Online
10x, 7.10.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
20 UStd | 90 € | **WE** | **Cora Gäbel**

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 9)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

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

C. Brands
Tel. (0221) 221-33959

U. Roches
Tel. (0221) 221-23679

Nicht abgebildet:
M. Marnitz
Tel. (0221) 221-22931

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

I. Jureck
Tel. (0221) 221-23686
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen,
Programmbereichsleitung

A. Busch
Tel. (0221) 221-23693
EDV/Multimedia

M. Terfurth
Tel. (0221) 221-24433
Management, Wirtschaft,
Kommunikation, Medien,
Journalismus, Film, Fernsehen

P. Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung,
Kooperationsprojekte mit
Schulen, EDV/Multimedia,
Mathematik

Berufliche Bildung

EDV / Multimedia 200

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows 200
Rund um Android 203
Rund um Apple 205
Internet und Social Media 208
Tastschreiben am PC 209
Office (Fit fürs Büro) 210
Textverarbeitung 211
Tabellenkalkulation 213
Präsentationen 220
Kommunikation 223
Datenbanken 224
Projektmanagement 226
Geschäftsgrafiken / Visualisierung 226
CAD – Computer Aided Design 227
Medienproduktion:
Bildbearbeitung, Layout, Grafik 228
Videoschnitt 234
Audiobearbeitung und Musik-
produktion am Computer 235
Webdesign und -programmierung 236
Linux 241
Windows Netzwerke 241
Programmiersprachen 242

Medien 250

Public Relations, Marketing und
Barrierefreie Kommunikation 250
Social Media 255
Fernsehen / Film / Video 257
Medienkompetenz / Digitale Kompetenz 260

Kommunikation / Management Büro / Wirtschaft 261

Beratung, Coaching,
Supervision und Training 261
Rhetorik und Kommunikationstraining 263
Existenzgründung 271
Bewerbungstraining u. Berufsorientierung 274
Personalmanagement, Führungskräfte-
trainings und Teamentwicklung 277
Projekt- und Veranstaltungsmanagement 281
Büro 282
Zeit- und Selbstmanagement 284
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen 285

Mathematik 291

Firmenschulungen 295

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende 297

Bildungspartner Schule – VHS 300

Lehrerfortbildungen 301

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung 303

Die VHS Köln verwendet IT-Schulungsunterlagen von **Herdt**

EDV / Multimedia

Qualifikation der Dozent*innen
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*innen? Wir informieren Sie gerne!

Angebotsformen / -struktur
Um den Zeitbedürfnissen und Interessen der verschiedenen Gruppen von Teilnehmenden gerecht zu werden, gibt es:
Infoveranstaltungen
Bildungsurlaube 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
Ganztagesveranstaltungen 1 – 2 ganztägige Veranstaltungen werktags
Intensivseminare in einer Woche (Kompaktkurse abends oder vormittags)
Wochenendseminare
Älter und Aktiv
Im PC-Einsteigerbereich bieten wir zudem Seminare ausschließlich für ältere Lerner (Menschen ab 60).

"Eigener" Rechner und kleine Lerngruppen
In allen EDV-Seminaren steht pro Person ein eigener PC zu Übungszwecken zur Verfügung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50 % reduziert), um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch die Kursleitung zu gewährleisten.

Methodik / Arbeitsformen
Außer in Infoveranstaltungen und Vorträgen wird in allen EDV-Seminaren im Wechsel von Theorie und Praxis unterrichtet. Einer theoretischen Einführung und Demonstration neuer Inhalte und Arbeitstechniken folgen die professionell unterstützte Erarbeitung des Lehrstoffs und das Training der neuen Fertigkeiten in der Gruppe bzw. in Einzelarbeit am „eigenen" Rechner. Hierbei kann die Lehrkraft auf eine professionelle technische Ausstattung (interaktive ActivBoards, IT-Netzwerk, schnelles Internet, WLAN) zurückgreifen. Folgende methodische Elemente werden im Unterricht flexibel eingesetzt: Projektarbeit / Arbeit an Fallbeispielen, Präsentation und Diskussion von Einzelarbeits- oder Kleingruppenergebnissen im Plenum, die Erörterung von Fragen in der Gruppe, Überlegungen zur Übertragung des Gelernten in die eigene Praxis und Seminar-Feedback.

Warum eine persönliche inhaltliche Beratung?
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Informationsabende und die persönliche Beratung.
Wir beraten und informieren Sie gerne
- bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
- mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung

und freuen uns über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.
Tel.: (0221) 221-23693 / -23742.

Teilnahmevoraussetzungen
Die erforderlichen Vorkenntnisse sind im jeweiligen Seminartext benannt. Ist dies ausnahmsweise nicht der Fall, dann ist der Kurs offen für alle Interessierten.
Sollten Sie trotzdem im ausgewählten Kurs unter- bzw. überfordert sein, kann auf Empfehlung der Lehrkraft und in Rücksprache mit der Fachbereichsleitung eine kostenlose Umbuchung in das passende Angebot in Frage kommen.

Schulungsbegleitmaterialien
In den meisten Seminaren setzen wir professionelle Schulungsunterlagen – als Printprodukt oder auch digital als PDF – ein, die wir im Vorfeld bereits für Sie bestellen. Unsere Schulungsunterlagen wurden entweder von der Kursleitung passgenau für Ihr Seminar entwickelt oder wir verwenden die IT-Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Teilnahmebescheinigung
In allen IT-Seminaren erhalten Sie bei mehr als 80 %iger Teilnahme automatisch eine Teilnahmebescheinigung der VHS. Diese ist verwendbar zur Dokumentation Ihrer Fortbildungsaktivitäten und zum Nachweis absetzbarer Kosten gegenüber dem Finanzamt.

Bildungsfinanzierung
Für unsere Seminare akzeptieren wir Bildungsschecks und Bildungsprämiengutscheine. Informationen zu diesen Fördermöglichkeiten finden Sie am Anfang dieses Heftes. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter (0221) 221-23999.

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows

Zielgruppe / Zielsetzung Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitsuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-) Einstieg in den Umgang mit dem PC benötigen, um beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können.

Arbeitsgeräte
Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. In kleinen Lerngruppen hat dabei alle Teilnehmende einen Rechner für sich, um ausreichend üben zu können. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir die Seminare "Erste Schritte am eigenen Laptop" an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können. Teilnehmende, die Windows gestengesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten so oder so ihr Gerät mitbringen.

Kursberatung
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der Richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten unter Tel.: (0221) 221-23693 oder -23742.

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. **Anmeldung wird erbeten!**
A-520009 | VHS im KOMED
18.8., Mi, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Axel Busch

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. Anmeldung wird erbeten!
A-520010 | VHS im Komed
1x, 12.1. | Mi, 17–18:30 Uhr | **Axel Busch**

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. **Achtung: Nicht geeignet für Nutzer*innen von Macbooks oder iPads oder Android-Tablets.**
A-520412 | VHS im KOMED
6x, 31.8.–5.10., Di, 10–13:15 Uhr | 24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag
A-520473 | VHS im KOMED
6x, 26.8.–30.9.,
Do, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** |
Bernd Peuler

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-520474 | VHS im KOMED
6x, 27.10.–8.12.,
Mi, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S**

A-520475 | VHS im KOMED
6x, 19.1.–23.2., Mi, 13:30–16:45 Uhr | 24 UStd | 136 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S**

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-520709 | VHS im KOMED
4x, 26.10.–16.11., Di, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | 91 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Ein Trainingskurs am Nachmittag 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-520762 | VHS im KOMED
4x, 28.10.–18.11.,
Do, 13:30–16:45 Uhr | 16 UStd | 91 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Bernd Peuler

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 Menschen ab 60 an der Volkshochschule Köln.
A-520833 | 5x, 13.8.–3.12.,
Fr, 9:30–12:45 Uhr | 294 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

A-520834 | 5x, 20.8.–17.12.,
Fr, 9:30–12:45 Uhr | 294 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Antje Bartels**

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-520835 | VHS im KOMED
5x, 26.8.–16.12., Do, 10–13:15 Uhr | 294 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Bernd Peuler

A-520836 | VHS im KOMED
4x, 9.9.–7.12., Do, 10–13:15 Uhr,
Di, 10–13:15 Uhr | 16 UStd | 76 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Pascale Rudolph**

Kurs am Nachmittag
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 Menschen ab 60 an der Volkshochschule Köln.
A-520912 | VHS im KOMED
5x, 20.8.–10.12.,
Fr, 13:30–16:45 Uhr | 294 €, 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. 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, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben im Kurs einen Rechner für sich.

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

Abendkurs
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-521262 | VHS im KOMED
5x, 2.9.–30.9., Do, 18–21:15 Uhr | 293 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Karl Scherer**

Vormittagsintensivkurs
A-521263 | VHS im KOMED
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr | 293 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Horst Lenting**

A-521264 | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr | 293 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Horst Lenting**

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
A-521316 | VHS im KOMED
11.9., 12.9., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 107 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

A-521318 | VHS im KOMED
4.12., 5.12., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 107 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Bernd Peuler**

A-521319 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 9–17:30 Uhr | 107 €, 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 2019 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 2019 mit Listen, Rahmen und Tabellen
- Seitengestaltung in Word 2019 mit Grafiken, Kopf- und Fußzeilen und weiteren Möglichkeiten

Voraussetzungen: Umgang mit der Maus und Basiskenntnisse der Tastatur.
A-521589-BU | VHS im KOMED
5x, 15.11.–19.11., Mo–Fr, 9:30–16:15 Uhr | 35 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**

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-521905 | VHS im KOMED
29.9., 6.10., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 8 UStd | 44 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Karl Scherer**

A-521920 | VHS im KOMED
26.9., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 56 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Bernd Peuler

Tagesseminar am Wochenende
A-521918 | VHS im KOMED
11.12., Sa, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd | 56 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Pascale Rudolph

Veranstaltungsreihe Computertechnik „Ein Blick hinter die Kulissen“

Zielgruppe/Zielsetzung
Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die die Funktionsweise ihrer Rechner im Homeoffice besser verstehen und einfache Wartungs-, Schutz- und Optimierungsmaßnahmen selbst durchführen möchten, um ihre Arbeitsfähigkeit zu optimieren. Auch Mitarbeiter*innen, die perspektivisch den IT-Support im Unternehmen übernehmen sollen.

Wenn Ihr Computer Sie nicht verstehen will – versuchen Sie ihn zu verstehen!

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, in Corona-Zeiten max. 6 TN, statt.**

Informationsveranstaltung PC-Technik "Ein Blick hinter die Kulissen!"

Kostenloses Orientierungs- und Beratungsangebot zur Seminarreihe
Entgeltfreie Informationsveranstaltung mit Einführung in den technischen Aufbau eines PCs, bestehend aus Hard- und Software und deren Zusammenspiel.
Begriffe wie Treiber, Patches, Registry und grundlegende Sicherheitsaspekte werden eingeführt. Aufbauend auf 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-572315 | VHS im KOMED
24.9., Fr, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Wolfgang Lentges

Modul 1: Hardware // Kurs der Seminarreihe „Hinter den Kulissen“ (PC-Technik)

Kleingruppen-Tagesseminar am Samstag
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.
A-572316 | VHS im KOMED
10.10., So, 9 – 17:30 Uhr | 171 € | **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.
A-572325 | VHS im KOMED
13.11., 14.11., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 142 € |
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.
A-572335 | VHS im KOMED
28.11., So, 9 – 17:30 Uhr | 171 € | **WE** |
Wolfgang Lentges

Modul 4: Sicherheitskonzept für Ihren Computer

Tagesworkshop am Sonntag
A-572345 | VHS im KOMED
12.12., So, 9 – 17:30 Uhr | 171 € | **WE** |
Wolfgang Lentges

Rund um Android

Zielgruppe/Zielsetzung Das Smartphone bzw. Tablet ist mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

Grundlagen

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.
älter aktiv **A-522113** | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9.,
Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

älter aktiv **A-522115** | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1.,
Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | 138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

Intensivkurs am Nachmittag
für Menschen ab 60
älter aktiv **A-522117** | VHS im KOMED
5x, 22.11.–26.11.,
Mo–Fr, 13:30–16:45 Uhr |2138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Bernd Peuler**

Android-Smartphone und -Tablet: erste Schritte

Abendkurs
Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet und wollen es für den Beruf wie aber auch in der Freizeit nutzen, wissen aber nicht, wie's geht.
In diesem Workshop erfahren Sie, was es mit Android auf sich hat, nehmen wichtige Grundeinstellungen vor und lernen Kostenfallen zu vermeiden. Dann laden Sie interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Der Spaßfaktor soll dabei nicht zu kurz kommen. Fotografieren und Fotos zeigen, Webseiten im Internet aufrufen, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen heraussuchen, Wetterbericht, YouTube-Videos anschauen, Musik hören und – natürlich! – telefonieren, Kontakte anlegen und SMS schreiben gehören unbedingt dazu. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones und Android-Versionen der Teilnehmenden baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmer sich nach Kräften gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.
Voraussetzung: Sie sollten Ihr Android-Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt!
Ladekabel nicht vergessen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-522210 | VHS im KOMED
7.9., 14.9., Di, 17:30–20:45 Uhr | 8 UStd |
56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Jochen Eikmeier

A-522211 | VHS im KOMED
20.1., 27.1., Do, 17:30–20:45 Uhr |
8 UStd | 56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Jochen Eikmeier**

Eintägiger Workshop am Wochenende
A-522317 | VHS im KOMED
1x Sa, 9.10.21, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |
56 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

Aufbau

Android-Smartphone und –Tablet: Aufbaukurs für Menschen ab 60

Intensivkurs am Nachmittag
Mit der Zeit sollte sich Ihr Gerät zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Weitere Fragen tauchen auf: Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren lassen, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passworte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was macht Sinn? Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.
Voraussetzungen: Android-Einführungskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Sie sollten zumindest im Playstore angemeldet sein, Apps installieren und deinstallieren können, die Bedeutung der Tasten und wichtigsten Symbole kennen und Verbindungen über Wlan herstellen können. **Wichtig**: Dieser Kurs richtet sich an Nutzer von Android-Geräten, die bereits mit der grundlegenden Nutzung vertraut sind und ihre Kenntnisse jetzt auffrischen, erweitern und vertiefen möchten. Er ist weder für Einsteiger noch für iPhone- oder iPad-Benutzer geeignet. **Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladekabel. Geräte werden nicht von der VHS gestellt.**
älter aktiv **A-522502** | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 14–17:15 Uhr |
138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

älter aktiv **A-522503** | VHS im KOMED
5x, 17.1.–21.1., Mo–Fr, 14–17:15 Uhr |
138 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Andreas Matzdorf

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 wie auch im beruflichen Alltag 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. **Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit.**
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-522518 | VHS im KOMED
28.10., 4.11., Do, 17:30–20:45 Uhr |
8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Jochen Eikmeier**

Aufbau-Workshop am Wochenende
A-522524 | VHS im KOMED
10.10., So, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

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, beruflich wie auch privat, 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:
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-522547 | VHS im KOMED
11.11., 18.11., Do, 17:30 – 20:45 Uhr |
8 UStd | 65 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Jochen Eikmeier**

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-522555 | VHS im KOMED
23.10., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 16 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

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-522565 | VHS im KOMED
23.10., Sa, 9 – 14 Uhr | 6 UStd | 47 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

Rund um Apple

Zielgruppe / Zielsetzung Das Smartphone bzw. Tablet ist mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

iPhone/iPad Grundlagen

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien

Tagesworkshop Workshop am Wochenende
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-523144 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 11 – 17:30 Uhr | 8 UStd | 69 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Frank Balzer

iPhone Einführung – Schnelleinstieg

Online-Kurs am Abend

Zielgruppe: Für alle, die schon Erfahrung mit Computern oder einem anderen Smartphone haben.Hier bekommen Sie eine kurze Einführung in die Funktionen und Besonderheiten des iPhones: Einrichtung, Sicherheitseinstellungen, Telefon, Kontakte, Nachrichten, Karten, Internet, Kamera und Siri. Bringen Sie bitte Ihr Gerät mit!

Voraussetzung: Sie sollten bereits Erfahrung mit PCs oder Smartphones haben. Ansonsten empfehlen wir einen der beiden iPhone-Praxisworkshops!

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer oder Tablet mit Internetzugang. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523150 | →● Online
5.10., Di, 17:30 – 21:30 Uhr | 5 UStd |
43 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Menschen ab 60

Kurs am frühen Abend

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-523158** | VHS im KOMED
3x, 6.12. – 20.12., Mo, 17 – 20 Uhr |
12 UStd | 78 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

iPad Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien wie auch Menschen ab 60

"So einfach zu bedienen wie ein Lichtschalter." Das iPad von Apple ist nicht nur ein Hightech-Spielzeug für Technikfans, die einfache Bedienung spricht vor allem auch Computerneulinge und weniger technikerfahrene Nutzer an. Ein solches Tablet-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, den wichtigsten Anwendungen (E-Mails, Internet, Karten, Adressbuch, Kalender, Wetter, Fotos, Siri) und grundlegenden Funktionen (Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz). Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

Voraussetzung: Sie sollten Ihr Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

älter aktiv **A-523161** | VHS im KOMED
3x, 20.9. – 4.10., Mo, 17 – 20 Uhr |
12 UStd | 78 €, 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!

Die Veranstaltung kann auch als „Hybrid-Kurs“ angeboten werden: Wenn Sie mal nicht zu uns in die VHS kommen können, können Sie sich mit Ihrem Computer per Videokonferenz von überall zuschalten, vorausgesetzt: Sie haben Zugang zum Internet. Nähere Infos und Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

älter aktiv **A-523186** | VHS im KOMED
4x, 9.9. – 2.12.,
Do, 17 – 19:15 Uhr | 12 UStd | 78 €, zzgl.
Verbrauchsmaterial: 1 € | **Frank Balzer**

iPhone/iPad Aufbau

iPhone-Aufbaukurs: Da geht noch mehr! – Die besten Tipps, die besten Apps für daheim und unterwegs

Onlinekurs am Samstag

Mit dem iPhone 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". Wir zeigen Ihnen Anwendungen für den Freizeitbereich (Kommunikation, Fahrpläne, Navi, Wanderkarten, Reiseführer, Bücher, Unterhaltung, Spiele u. a.) sowie nützliche Tricks und Tipps zur Bedienung. Sie werden Ihr Gerät noch mehr schätzen lernen! (Beachten Sie bitte auch unsere Aufbaukurse zu weiteren Schwerpunktthemen!)

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwer. Bedenken Sie aber bitte: Während Sie dem Onlineunterricht folgen, werden Sie parallel auf Ihrem iPhone die Unterrichtsinhalte praktisch nachvollziehen wollen. Sie brauchen also für die Videokonferenz ein zweites Gerät: ein Tablet (iPad) oder einen Computer. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Halten Sie bitte auch Ihre Apple ID bereit. Eine genaue Anleitung werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523234 | →● Online
9.10., Sa, 11 – 15:45 Uhr | 6 UStd |
53 € | **WE** | **Frank Balzer**

Das iPad produktiv nutzen (Aufbaukurs) – die besten Tipps, die besten Apps

Online-Kurs am frühen Abend

Sie haben Ihr iPad schon eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut. Lernen Sie weiterführende Funktionen, Apps und Tricks kennen. Sie werden sehen: Ein iPad ist mehr als nur ein Couch-Computer, es kann durchaus einen PC ersetzen.

Unsere Themen: Tipps zum Surfen und Mailen, Online-Banking, Sicherheit, Texteingabe, Stiftbedienung, Drucken, Dateiverwaltung, Kalender, FaceTime, digitale Bücher und Zeitungen. Außerdem: die interessantesten Apps aus dem App Store.

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Beachten Sie bitte auch unsere Aufbaukurse zu weiteren Schwerpunktthemen!

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfindeni. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer mit Internetzugang, notfalls reicht auch ein Smartphone. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523358 | →● Online
26.10., 2.11., Di, 17 – 19:15 Uhr |
6 UStd | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Einführung in Pages, Numbers und Keynote – für iPhone, iPad und Mac (Aufbaukurs)

Online-Abendkurs

Ob privat oder beruflich, ob zu Hause oder unterwegs – Apples Geräte eignen sich auch für bürotypische Aufgaben. Auf allen Macs, iPads und iPhones werden die Apps Pages, Numbers und Keynote kostenlos mitgeliefert (für Texte, Tabellen und Präsentationen), sie bieten sich als Alternative zu den bekannten Office-Programmen von Microsoft an, mit welchen sie auch kompatibel sind.

Weitere Themen:

- Texteingabe (Tastaturen, Auto-Korrektur, Diktieren),
- Dateiverwaltung (Drucken, Freigabe, Kompatibilität, PDF)
- sowie Sicherheit und Datenschutz.

Im Kurs arbeiten wir zunächst mit den Mac-Versionen und ergänzend mit den Mobilgeräten.

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Internetzugang auf Ihrem Mac (oder einem zweiten Computer oder einem iPad). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523359 | →● Online
30.11., 7.12., Di, 18 – 20:15 Uhr |
6 UStd | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Alles rund um Fotos – für iPhone oder iPad oder Mac

Workshop am Wochenende

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Selbst Videos lassen sich in Profi-Qualität drehen. In der Foto-App sind umfangreiche Bearbeitungen möglich, auf dem Mac wie auch auf den Mobilgeräten. Alben oder gezielte Suchergebnisse lassen sich als Diaschau präsentieren. Ein weiteres Thema ist die Übertragung bzw. Synchronisation der Fotos per Kabel oder iCloud. Im Kurs arbeiten wir zunächst mit iPhone und iPad und ergänzend mit der Foto-App auf dem Mac.

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bitte bringen Sie es mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523426 | 23.10., Sa, 11 – 15:45 Uhr |
6 UStd | 52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
WE | **Frank Balzer**

Online-Workshop am Wochenende

Inhalte s.o.

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwer. Bedenken Sie aber bitte: Während Sie dem Onlineunterricht folgen, werden Sie parallel die Unterrichtsinhalte praktisch nachvollziehen wollen. Sie brauchen also zwei Geräte, eins zum Ausprobieren (iPhone, iPad oder Mac) und eins für die Videokonferenz (iPad oder Computer). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523427 | →● Online
15.1., Sa, 11 – 16 Uhr | 6 UStd | 52 € |
WE | **Frank Balzer**

iCloud und Alternativen – Datenaustausch und Synchronisierung (Aufbaukurs)

Abendveranstaltung

Schon bei der Einrichtung neuer Geräte bietet Apple seine iCloud-Dienste an – doch was steckt dahinter, kann man Online-Speichern trauen? iCloud kann durchaus nützlich sein, insbesondere wenn mehrere Geräte im Spiel sind (auch Windows-Computer): Kalender und Kontakte lassen sich auf demselben Stand halten, Fotos und Videos übertragen, Dokumente zentral und von überall zugänglich abgelegen. Doch auch ohne iCloud lassen sich Daten austauschen: per Kabel, per AirDrop oder mit kompatiblen USB-Sticks. Was ist in der Praxis sinnvoll, und wie ist es mit der Sicherheit bestellt?

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523577 | VHS im KOMED
14.12., Di, 17 – 21:45 Uhr | 6 UStd |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Mac und mehr

Mac-Einführung: Praxisworkshop

Abendkurs

Apples 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 , 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-523817 | VHS im KOMED
4x, 31.8. – 21.9., Di, 18 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 120 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **S** | **Frank Balzer**

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35
Lesen Sie hierzu mehr ab Seite 6.

Online-Abendkurs

Apples 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-Umsteigende 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 , 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwer. Sie brauchen dazu lediglich einen Internetzugang und müssen auf Ihrem Mac die Zoom-App installieren (s. u.). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Das Fenster der Zoom-App lässt sich verkleinern, so dass Sie daneben auf dem Bildschirm noch genügend Platz haben, um die Unterrichtsinhalte praktisch nachvollziehen zu können. (Wie das genau funktioniert, wird zu Beginn des Kurses erklärt.) Tipp: Wenn Sie neben Ihrem Mac noch einen zweites Gerät (Computer oder iPad) zur Verfügung haben, sollten Sie dieses für die Zoom-Konferenz nutzen – so können Sie den ganzen Bildschirm des Mac nutzen, um die Unterrichtsinhalte nachzuvollziehen.

O-523818 | →● Online
4x, 11.1. – 1.2., Di, 18 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 120 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **S** | **Frank Balzer**

Musik, Videos, Podcasts und Fernsehen – alles rund um Medien auf Apple-Geräten

Kurs an einem Abend

Die meisten Medieninhalte sind heute auch online verfügbar; lohnt es sich überhaupt noch, CDs und DVDs zu kaufen? Auf iPhone, iPad und Mac ist der Umgang mit audiovisuellen Medien recht einfach.

Die Themen:

- Wie bekomme ich Musik auf mein Gerät? (CD-Import, iTunes Store, Internet-Radio, YouTube)
- Apple Music: Lohnt sich die Musik im Abo?
- Fernsehempfang, Mediatheken und Video-Plattformen im Internet und in Apps.
- Podcasts: Fundgrube für kostenlose Audio- und Videoinhalte
- Wie kann ich Musik oder Videos auf die Mobilgeräte übertragen?
- Wie lassen sich externe Lautsprecher oder Fernsehgerät anschließen, sind Apple TV und der HomePod zu empfehlen?

Voraussetzung: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bringen Sie es nach Möglichkeit mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

A-523839 | VHS im KOMED
9.11., Di, 17 – 21:45 Uhr | 6 UStd |
52 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Frank Balzer

Mac-Club – Lernen Sie Ihren Mac noch besser kennen!

Online-Kurs am 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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:

- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s)
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Internetzugang auf Ihrem Mac (oder einem Zweitgerät). Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-523840 | →● Online
4x, 6.9. – 29.11., Mo, 18 – 20:15 Uhr |
12 UStd | 78 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Frank Balzer**

Internet und Social Media

Zielgruppe / Zielsetzung In den meisten beruflichen Kontexten spielen das Internet und Social Media Anwendungen eine immer größere Rolle. Gezielte Recherchen im Internet und in Datenbanken, Social Media Marketing, Networking, An- und Verkauf, berufliche Weiterbildung, Buchungsportale für Dienstreisen, Personalsuche…
Im Sinne der eigenen Beschäftigungsfähigkeit muss Grundlagenwissen in diesem Bereich erworben, vorhandenes Wissen und Nutzungs- bzw. Produktionskompetenzen aktualisiert und erweitert werden. Unsere Seminare unterstützen Wiedereinsteigende, Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen bei der Erlangung und Erweiterung dieser digitalen Kompetenzen.

Sicher im Internet mit dem Browser Chrome

Online-Praxisworkshop am eigenen Laptop

In diesem Online-Abendkurs werden wir den Browser Chrome herunterladen und installieren. Über die Einstellungen werden wir den Browser mit wichtigen Erweiterungen ergänzen um sicher zu surfen, Werbung zu unterdrücken und den Browser zu reinigen. Weitere Themen sind eine vernünftige Passwort-Strategie, die Verwaltung von Suchmaschinen usw. Einige alternative Suchmaschinen und Spezial-Suchmaschinen runden den Kurs ab. Außerdem steuern wir die Browsereingaben über die Lesezeichenleiste und deren Ergänzungen. Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen ist im Kurs enthalten. Gern können Sie Ihren Laptop mitbringen, um direkt alles zu installieren und auszuprobieren.

Voraussetzung: Windows Grundlagenkenntnisse.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:

- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s)
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Weitere konkrete Informationen zu den technischen Voraussetzungen erhalten Sie kurz vor dem Kurs. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

O-524154 | →● Online
11.11., Do, 17:45 – 21:45 Uhr | 5 UStd |
23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

Sicher im Internet mit dem Browser Firefox

Online-Praxisworkshop am eigenen Laptop

In diesem Abendkurs werden wir den Browser Firefox herunterladen und installieren. Über die Einstellungen werden wir den Browser mit wichtigen Erweiterungen ergänzen um sicher zu surfen, Werbung zu unterdrücken und den Browser zu reinigen. Weitere Themen sind eine vernünftige Passwort-Strategie, die Verwaltung von Suchmaschinen usw. Einige alternative Suchmaschinen und Spezial-Suchmaschinen runden den Kurs ab. Außerdem steuern wir die Browsereingaben über die Lesezeichenleiste und deren Ergänzungen. Ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen ist im Kurs enthalten. Gern können Sie Ihren Laptop mitbringen, um direkt alles zu installieren und auszuprobieren.

Voraussetzung:
Windows Grundlagenkenntnisse.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:

- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s)
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Weitere konkrete Informationen zu den technischen Voraussetzungen erhalten Sie kurz vor dem Kurs. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

O-524155 | →● Online
18.11., Do, 17:45 – 21:45 Uhr | 5 UStd |
23 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Bernd Peuler**

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

Tipps und Tricks
- Preiskämpfe vermeiden können
- das Bewertungssystem ausschöpfen
- Kunden auf die eigene Website locken

Voraussetzung:
grundlegende PC- und Interneterfahrung.
A-524231 | VHS im KOMED
24.10., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 43 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** |
Jochen Eikmeier

Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM – Basisseminar

Online-Kurs an einem Abend
Das Zoom-Training ist ideal für jeden, der seine Online Veranstaltungen ansprechend und erfolgreich mittels der Videokonferenzsoftware ZOOM virtuell anbieten möchte sowie alle Personen, die schnell und kompakt lernen möchten, ZOOM effektiv zu nutzen.
In dem interaktiven Training lernen Sie unmittelbar in der ZOOM Umgebung:
- Zoom Versionen und Desktop-Client / Web-Client
- Wichtigste Zoom Einstellungen
- Planung und Einladung von Meetings
- Funktionsleiste (Stumm schalten, Video starten, Teilnehmer verwalten, Chat, Aufzeichnen)
- Breakout Sessions für digitale Gruppenarbeiten
- Interaktive Funktionen (Übertragung Host/ Co-Host Rechte, Warteraum, Reaktionen/ Melden, PowerPoint Präsentationen)
- Bildschirmfreigabe von Desktop für eigene Inhalte und Computerton

Die Schulungsinhalte werden als interaktives Training in einer leicht verständlichen Art präsentiert.
Voraussetzung zur Teilnahme: Die Schulung findet als Online Seminar (Videokonferenz) mit der Software ZOOM statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen entsprechenden Zugangslink. Um an dem Training teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, einer Kamera und Mikrofon und installierter ZOOM App.
O-524801 | →● Online
30.9., Do, 18 – 21:15 Uhr | 35 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Rüdiger Metzdorf

O-524802 | →● Online
8.12., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 35 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Rüdiger Metzdorf

Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM – Aufbauseminar

Online-Kurs an einem Abend
Wenn Sie schon ein Basisseminar besucht oder grundlegende Erfahrung mit Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM Videokonferenzen haben, verhilft Ihnen dieser Kurs zu einem tieferen Einstieg und Festigung Ihres Wissens. In diesem Kurs lernen Sie weitere Anwendungen und Problemlösungen kennen, sowie Tipps und Tricks und interessante Features:
- Virtueller Hintergrund
- Unterricht interaktiv (Folien als virtueller Hintergrund, Abfragen, Whiteboard)
- Ablauf im Unterricht wie z.B. Podiumsdiskussionen, virtueller Sitzplan
- Tools für den Unterricht
- Virtuelle Performance (Kameraposition, Hintergrund Gestaltung, Licht, Outfit)
- Nützliche Tipps zu Störungen
- Audio und Tastenkürzel

Die Schulungsinhalte werden als interaktives Training in einer leicht verständlichen Art präsentiert.
Voraussetzung zur Teilnahme: Sie haben das Grundlagenseminar besucht oder bringen entsprechende Vorkenntnisse mit. Die Schulung findet als Online Seminar (Videokonferenz) mit der Software ZOOM statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen entsprechenden Zugangslink. Um an dem Training teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, einer Kamera und Mikrofon und installierter ZOOM App.
O-524901 | →● Online
7.10., Do, 18 – 21:15 Uhr | 35 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Rüdiger Metzdorf

O-524902 | →● Online
15.12., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 35 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € |
Rüdiger Metzdorf

Wie umgehen mit der DSGVO?

Bildungsurlaub
Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen. Unter dem Motto: „Was darf ich und was sollte ich lieber lassen“ werden anhand der Firma Kölle GmbH, eine Firma aus Köln die Kamelle vertreibt, alltägliche Abläufe durchlebt und die DSGVO in verständlichen Worten näher gebracht. Dieser Kurs richtet sich somit an jeden, der in seinem beruflichen oder privaten Alltag mit personenbezogenen Daten zu tun hat. Also an Vereinsmitglieder, Menschen die tagtäglich im Kundenkontakt stehen und Personen die ihre Angst vor dem Gespenst Datenschutz verlieren möchten.
Vorkenntnisse: keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.
A-524806-BU | VHS im KOMED
5x, 25.10. – 29.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** |
Dr. Herwig Pant

A-524807-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4. – 29.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** |
Dr. Herwig Pant

Tastschreiben am PC

10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Abendkurs mit Übungseinheiten
„Das 10-Flinke-Finger-System“ ermöglicht den Teilnehmenden mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit, die Tastatur blind zu beherrschen. Das innovative Lernsystem berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelleres und effizienteres Lernen. Im Mittelpunkt steht das Lernen mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Fühlen).
Solche beschleunigenden Lehr- und Lernmethoden berücksichtigen die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und erreichen mit einem speziellen mentalen Ansatz sonst nicht mögliche Gedächtnisleistungen und Lernfortschritte. Diese Techniken sind nicht neu, denn auch Gedächtniskünstler nutzen sie, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Auch Sportlerinnen bereiten sich mit Hilfe von Mentaltechniken auf Wettkämpfe vor.
Ein Begleitskript aus dem Herdt-Verlag ist im Kursentgelt enthalten. Mit dem zur Verfügung gestellten kostenlosen "Tipp"-Trainer, der auch zuhause (unbegrenzt) nutzbar ist, können Sie auch nach dem Kurs durch Übung Ihre Tippleistung /-geschwindigkeit noch deutlich steigern.
A-526418 | VHS im KOMED
4x, 21.9. – 29.9., Di, Mi, 18:30 – 21 Uhr | 12 UStd | 73 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** | **Saskia Weck**

A-526419 | VHS im KOMED
4x, 25.11. – 16.12., Do, 18:30 – 21 Uhr | 12 UStd | 73 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** | **Saskia Weck**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Crashkurs
A-526642 | VHS im KOMED
3x, 21.8.–4.9., Sa, 9:30–12:45 Uhr | 12 UStd | 83 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Bernd Peuler**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminar mit Übungseinheiten
A-526643 | VHS im KOMED
3x, 15.10.–17.10., Fr, 15.10., 17–20 Uhr, Sa, 16.10., So, 17.10., 9–14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Heidrun Pallagst**

A-526644 | VHS im KOMED
3x, 26.11.–28.11., Fr, 26.11., 17–20 Uhr, Sa, 27.11., So, 28.11., 9–14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Heidrun Pallagst**

A-526645 | VHS im KOMED
3x, 17.12.–19.12., Fr, 17.12., 17–20 Uhr, Sa, 18.12., So, 19.12., 9–14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **WE S** | **Saskia Weck**

A-526646 | VHS im KOMED
3x, 28.1.–30.1., Fr, 28.1., 17–20 Uhr, Sa, 29.1., So, 30.1., 9–14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Heidrun Pallagst**

A-526647 | VHS im KOMED
3x, 18.2.–20.2., Fr, 18.2., 17–20 Uhr, Sa, 19.2., So, 20.2., 10–15 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **WE 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-526706 | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 13–16:15 Uhr | Entgelt Schüler: 86 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

Office (Fit fürs Büro)

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogrammen in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Office-Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Trainer*innen. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel
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-545117-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-545118-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-545119-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Pascale Rudolph**

A-545120-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 259 €, zzgl. Schulungsunterlage: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

Seminar an zwei Wochenenden
A-545522 | VHS im KOMED
4x, 6.11.–14.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Seminar an zwei Wochenenden (zu Beginn und Ende der Herbstferien NRW)
A-545523 | VHS im KOMED
4x, 9.10.–24.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Erkan Koc**

Seminar an zwei Wochenenden
A-545524 | VHS im KOMED
4x, 29.1.–6.2., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Aufbau

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen
Bildungsurlaub
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.
A-546107-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546108-BU | VHS im KOMED
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-546109-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Vertiefungskurs an zwei Wochenenden
A-546205 | VHS im KOMED
4x, 27.11.–5.12., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 32 UStd | 236 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

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-546505-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 177 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

A-546506-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 177 €, zzgl. Skriptkosten: 16 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

Office Tools

OneNote

Mehr als nur ein schnöder digitaler Notizblock! Effizient und organisiert arbeiten!
A-547086 | VHS im KOMED
19.9., So, 10–16 Uhr | 7 UStd | 49 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Onlinekurs
Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.
Voraussetzung: PC mit stabiler Internetverbindug, Kamera und Mikroron.
O-547087 | →● Online
11.12., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd | 49 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Textverarbeitung

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Textverarbeitungskurse werden in der Regel in der Software Word 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

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-530015-BU | VHS im KOMED
5x, 29.11.–3.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-530016-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **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-530212 | VHS im KOMED
5x, 6.9.–4.10., Mo, 18:30–21:45 Uhr |
113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Bernd Peuler

A-530213 | VHS im KOMED
5x, 26.10.–23.11., Di, 18–21:15 Uhr |
113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Joachim Sack

Wochenendseminar
A-530334 | VHS im KOMED
18.9., 19.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Intensivkurs am Vormittag

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-530400 | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–12:15 Uhr |
113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Horst Lenting

Kurs am Vormittag
A-530401 | VHS im KOMED
5x, 22.11.–20.12., Mo, 9–12:15 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Horst Lenting

Word: Noch einmal von vorne und systematisch, bitte!

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-530816 | VHS im KOMED
20.11., Sa, 9:30–17 Uhr | 8 UStd |
52 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **Pascale Rudolph**

Aufbau

Word Vertiefung

Online-Intensivkurs am Vormittag

Das Seminar wendet sich an Bürokräfte, die ihre Word-Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

Inhalte:

- Erweiterte Absatzformatierung. Aufzählungen und Nummerierungen.
- Autokorrektur, Textbausteine. Sonderbuchstaben (wie ñ, ç)
- Bilder und Grafiken einfügen, zuschneiden, Textumlauf einstellen. Screenshots.
- DIN-Brief erstellen, Dokumentvorlage.
- Tabellen erstellen und bearbeiten.
- Etiketten. Briefumschläge bedrucken.
- Seriendruck: Prinzip, Seriendruckfelder, Word-Grußzeile.
- DIN-Adressierung mit Wenn-Dann-Anweisungen.

Die Schulung findet in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u.a. Übungen, Musterlösungen, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg*innen nutzen (bis 3 Wochen nach Kursende). Hier besteht die Chance, miteinander nachhaltig zu lernen.

Schulungsunterlagen: Es werden kostenlose Unterlagen im Internet verlinkt.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, reichlich Alltags-Erfahrungen im Umgang mit Word.

O-531400 | →● Online
5x, 10.1.–14.1.,
Mo–Fr, 9–12:15 Uhr | 127 € | **S** |
Andreas Matzdorf

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.

A-531607 | VHS im KOMED
9.10., 10.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € | **WE S** | **Karl Scherer**

Serienbriefe erstellen mit Word

Wochenende (Kleingruppe)

Alljährlich zur Adventszeit die gleiche Frage: Wie war das noch mit den Serienbriefen? Doch nicht nur für Weihnachtsbriefe ist 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
- Adressetiketten
- Serien-E-Mails mit Outlook

Voraussetzung: Grundlagen der Textverarbeitung mit Word.

A-531758 | VHS im KOMED
30.10., Sa, 10 – 16:30 Uhr | 7 UStd | 59 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 12 € | **WE S** | **Pascale Rudolph**

Tabellenkalkulation

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Excelseminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

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-532027-BU | VHS im KOMED
5x, 6.9. – 10.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-532028-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11. – 26.11.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |
Andreas Matzdorf

A-532029-BU | VHS im KOMED
5x, 28.3. – 1.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **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-532110-BU | VHS im KOMED
3x, 6.10. – 8.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

A-532111-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2. – 23.2.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Jochen Eikmeier

A-532112-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6. – 15.6.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Jochen Eikmeier

Abendkurs
A-532222 | VHS im KOMED
5x, 26.8. – 23.9., Do, 18:45 – 21:45 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Joachim Sack

A-532223 | VHS im KOMED
5x, 6.9. – 4.10., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Jochen Eikmeier

A-532224 | VHS im KOMED
5x, 28.10. – 25.11., Do, 18:45 – 21:45 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Joachim Sack

A-532225 | VHS im KOMED
5x, 23.11. – 21.12., Di, 18 – 21:15 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Horst Lenting

A-532226 | VHS im KOMED
5x, 13.1. – 10.2., Do, 18:45 – 21:45 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Joachim Sack

Online Vormittagsintensivkurs
O-532310 | →● Online
5x, 20.9. – 24.9.,
Mo – Fr, 9 – 12:15 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Andreas Matzdorf

Abendintensivkurs
A-532310 | VHS im KOMED
5x, 11.10. – 15.10.,
Mo – Fr, 18 – 21:15 Uhr | 109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Jochen Eikmeier

Vormittagsintensivkurs
A-532415 | VHS im KOMED
5x, 22.11. – 26.11.,
Mo – Fr, 9 – 12:15 Uhr | 113 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **S** |
Bernd Peuler

Excel – Einführung: Onlinekurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs. cloud. // Dauer maximal 4 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich
Inhalte s. o. Detailinformationen zur Arbeitsweise auf **www.vhs.koeln.de**.
Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:
- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung,
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
- Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.

- Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang:
Nach dem Einstieg haben Sie 4 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. acht Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?
Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch an
- vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
- 0221 / 221-23742 oder -23679

Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten. Sie folgen der Anleitung, und beantragen den Zugang zum Kursraum. Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-532612-d

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

Wochenendseminar

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-532624 | VHS im KOMED
11.9., 12.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

A-532625 | VHS im KOMED
30.10., 31.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S**

A-532626 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Erkan Koc**

A-532630 | VHS im KOMED
23.4., 24.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 104 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

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-532907 | VHS im KOMED
3x, 2.12. – 16.12., Do, 18:30 – 21:45 Uhr |
12 UStd | 68 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
S | **Pascale Rudolph**

Excel-Auffrischung: Formeln systematisch erstellen – Onlinekurs

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“ habe Sie nie so richtig verstanden oder vergessen?
In diesem kompakten Onlinekurs an zwei Vormittagen bringen Sie sich auf den Stand. Im 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.

Voraussetzungen: Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung, einfache Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung)

Technische Voraussetzung:
Sie benötigen einen Rechner mit stabilem Internetzugang, Webcam und Mikrofon. Auf Ihrem Rechner muss Excel (ab Version 2013) installiert sein.
Die Zugangsdaten zum vhs.cloud-Kursraum erhalten Sie vor Seminarbeginn.

O-532916 | →● Online
6.11., 7.11., Sa, So, 10 – 13:15 Uhr |
8 UStd | 62 € | **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
- Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", Einführung)
- 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-533031-BU | VHS im KOMED
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

A-533032-BU | VHS im KOMED
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

A-533033-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
294 €, 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
- Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", 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
- Konsolidieren
- 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-533119 | VHS im KOMED
6x, 2.9.–7.10., Do, 18:45–21:45 Uhr |
24 UStd | 155 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** | **Stefan Kuhl**

A-533120 | VHS im KOMED
6x, 28.10.–2.12.,
Do, 18:45–21:45 Uhr | 24 UStd | 155 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** |
Stefan Kuhl

Online Vormittagsintensivkurs

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
- Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", Einführung)
- Datenüberprüfung, Zellschutz
- Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen

Voraussetzung: Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

Im virtuellen Kursraum finden sich viele weitere Inhalte, die zum Selbstlernen aufbereitet wurden.

Die Schulung findet in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u.a. Lektionen, Übungen, Musterlösungen, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg*innen nutzen (bis 3 Wochen nach Kursende). Hier besteht die Chance, miteinander nachhaltig zu lernen.

O-533121 | →● Online
5x, 8.11.–12.11.,
Mo–Fr, 9–13 Uhr | 25 UStd | 161 €, zzgl.
Schulungsunterlagen: 15 € | **S** |
Andreas Matzdorf

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
- Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", 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
- Konsolidieren
- 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-533121 | VHS im KOMED
6x, 15.11.–20.12.,
Mo, 18:45–21:45 Uhr | 24 UStd | 155 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **S** |
Jochen Eikmeier

Onlinekurs: Excel - Aufbau am Wochenende

In diesem Onlineseminar erwarten Sie virtuelle Live Einführungen und Anleitungen des Trainers zu den jeweiligen ExcelThemenblöcken, jede Menge Übungsaufgaben die Sie am eigenen Rechner versuchen zu meistern, Unterstützung bei der Lösung durch den Trainer (via Videokonferenz oder Screensharing) sowie im besten Fall auch durch Beiträge anderer Gruppen-Teilnehmer*innen. Die Kommunikation erfolgt über Videokonferenz via Zoom.

Inhalte:
- 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
- Voraussetzung: Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen,
- einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).

Technische Voraussetzungen:
- Windows Rechner mit einer Internetbandbreite von mind. 1,5 Mbps
- Webcam
- Headset mit Mikrofon (Smartphoneheadset funktioniert ggf. auch)

Ein zweiter Screen (z.B. auch Tablet) ist hilfreich.

O-533401 | Treffpunkt: Online
2 Tage, 28.8., 29.8. | Sa, So, 9–16:30 Uhr |
Entgelt: 118 €, Schulungsunterlagen: 15 € |
WE | **Jochen Eikmeier**

Wochenendseminar
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
- Abrufen und Transformieren (eh. "Power Query", 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
- Konsolidieren
- 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-533413 | VHS im KOMED
18.9., 19.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S**

A-533414 | VHS im KOMED
18.12., 19.12., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

Excel-Vertiefung: Onlinekurs – tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer 6 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse vertiefen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?
Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 6 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.

In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:
- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen,
- Video-Einführungen und How-tos,
- Materialien und Anleitungen,
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen,
- durchgängige zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (außerhalb der Schulferien NRW) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

Inhalte/Themenschwerpunkte Excel:
- Anknüpfung an Excel-Grundlagen
- Wenn- und Verweis-Funktion
- Tipps zur Fehlervermeidung
- Mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate
- Bedingte Formatierung
- Sortieren, Filtern
- Pivot-Auswertungen (Einführung)
- 3D-Formeln, Daten kombinieren und konsolidieren
- Abrufen und Transformieren (Einführung)
- Datenüberprüfung, Zellschutz
- Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen
- Diagramme und Sparklines

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 $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung).
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang: Nach dem Einstieg haben Sie maximal 6 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. fünfzehn Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?
- **Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch an:**
  vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
  0221 / 221-23742 oder -23679
- Sie registrieren sich parallel in der **vhs.cloud**
- Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten.
- Sie folgen der Anleitung, und beantragen den Zugang zum Kursraum.
- Der Dozent Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

Keine Ermäßigung möglich.
O-533494-d | Dauer: 6 Wochen – Einstieg jederzeit möglich, freie Zeiteinteilung | 124 € | **S** |
Andreas Matzdorf

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Online-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-533520-BU | VHS im KOMED
3x, 20.10.–22.10.,
Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 177 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** |
Stephan Höhne

A-533521-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **BU S** | **Stephan Höhne**

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

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.
O-533530 | →● Online
28.8., 29.8., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

O-533531 | →● Online
2.10., 3.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **WE S** | **Anke Wüst**

Wochenendseminar
A-533532 | VHS im KOMED
18.12., 19.12., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **WE S** | **Erkan Koc**

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen // Onlinekurs - tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer 4 Wochen - individueller Einstieg jederzeit möglich

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?
Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 4 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.
In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:
- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen,
- Video-Einführungen und How-tos,
- Materialien und Anleitungen,
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen,
- durchgängige zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (außerhalb der Schulferien NRW) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

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

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 $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung).

Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.
Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang:
Nach dem Einstieg haben Sie maximal 4 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. fünfzehn Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.
Wie funktioniert die Anmeldung?
- Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch
  vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
  0221 / 221-23742 oder -23679
- Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud
- Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten. Eine Anleitung finden Sie hier
- Sie folgen der Anleitung, rund beantragen den Zugang zum Kursraum.
- Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

Keine Ermäßigung möglich.
O-533630-d | →● Online
Entgelt: 118 €, Digitale Schulungsunterlage Herdt-Verlag: 8 € | Andreas Matzdorf

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-533604-BU | VHS im KOMED
3x, 18.8.–20.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533605-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

A-533606-BU | VHS im KOMED
3x, 8.6.–10.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 177 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** | **Bernd Peuler**

Online Vormittagsintensivkurs

Sie beherrschen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen und nutzen.

Inhalte:

- Von A wie Abrunden bis ZZR wie Zahlungszeiträume – nicht alle, aber sehr viele Funktionen werden behandelt.
- Auffrischung: Formelerstellung, einfache Funktionen, gemischte Adressierung, einfache Prozentrechnung
- Bedingungen, WENN
- Finanzmathematische Funktionen
- Datums- und Zeitfunktionen und -formate
- Statistische Funktionen
- Matrixformeln und -funktionen, SVERWEIS, SUMMEWENN
- Datenbank- und Textfunktionen
- Typische Fehler erkennen und vermeiden

Die Schulung findet in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u.a. Lektionen, Übungen, Musterlösungen, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg*innen nutzen (bis 3 Wochen nach Kursende). Hier besteht die Chance, miteinander nachhaltig zu lernen.

Voraussetzung: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbar, zumindest sichere Formelerstellung unter Nutzung einfacher Funktionen.

O-533610 | →● Online
5x, 25.10.–29.10.,
Mo–Fr, 9–12:15 Uhr | 127 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **S** |
Andreas Matzdorf

Live-Onlineseminar am Wochenende

O-533631 | →● Online
9.10., 10.10., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Matthias Focke**

Wochenendseminar

A-533632 | VHS im KOMED
27.11., 28.11., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 14 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

Excel-Diagramme: Onlinekurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud. // Dauer maximal 3 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

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:

Sie möchten Ihre diesbezüglichen Excel-Kenntnisse vertiefen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?

Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 6 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.

In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:

- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen,
- Video-Einführungen und How-tos,
- Materialien und Anleitungen
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen,
- durchgängige, zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter **(nicht in den Schulferien NRW)** und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

Inhalte:

- 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.

Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:

- Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert) unter Verwendung des $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung).
- Grundlegende Erfahrungen mit einfachen Diagrammen, z.B. aus älteren Excel-Versionen sind vorteilhaft.
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus.

Arbeitsaufwand/Dauer/Umfang:

Nach dem Einstieg haben Sie 3 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. acht Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?

- **Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch:**
  vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
  0221 / 221-23742 oder -23679
- Sie registrieren sich parallel in der **vhs.cloud**
- Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten.
- Sie folgen der Anleitung, rund beantragen den Zugang zum Kursraum.
- Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

Bitte beachten Sie: Keine Ermäßigung.

O-533657-d | Dauer: 3 Wochen – Einstieg jederzeit möglich, freie Zeiteinteilung | 75 € | **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-533897 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |
147 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
WE S | **Heinz-Dieter Koester**

Kostenrechnung u. 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-533918-BU | VHS im KOMED
5x, 27.9. – 1.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

A-533919-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2. – 18.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Kosten für drei Seminarskripte: 45 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

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

Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.Bitte USB-Stick mitbringen.

A-533938 | VHS im KOMED
23.10., 24.10., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |
147 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € |
WE S | **Anke Wüst**

A-533939 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

VBA Excel

Zielgruppe / Zielsetzung

Fachkräfte mit versierten Excel-Kenntnissen, Arbeitssuchende, Existenzgründer und Freiberufler, die grundlegende Programmierkenntnisse in VBA erwerben, fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen können wollen. Zielsetzung ist der schnelle, professionelle Aufbau kleiner bis mittelgroßer Lösungen zur Automatisation von regelmäßig im Unternehmen wiederkehrenden Arbeitsabfolgen in der Excelanwendung. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50 % reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

VBA-Programmierung in Excel
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-587013-BU | VHS im KOMED
5x, 4.10. – 8.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

A-587014-BU | VHS im KOMED
5x, 17.1. – 21.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

A-587015-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4. – 29.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € |
BU S | **Bernd Peuler**

A-587016-BU | VHS im KOMED
5x, 18.7. – 22.7.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** |
Bernd Peuler

Workshop Vertiefung "Excel VBA"
Online-Bildungsurlaub

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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:
- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.
Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.
Als Teilnehmende des Online-Seminars erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem Technik-Check für Do, **14.10.2021, 18 Uhr** (ca. 30 Minuten). In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der "Zoom"-Software wird der Dozent Sie telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.

A-587207-BU | →● Online
5x, 18.10.–22.10.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** |
Bernd Peuler

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.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:

- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.
Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.
Als Teilnehmende des Online-Seminars erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem Technik-Check für Donnerstag, **5.5.2022, 18 Uhr** (ca. 30 Minuten). In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der "Zoom"-Software wird der Dozent Sie telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.

O-587208-BU | →● Online
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

Präsentationen

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die Grundsätze und Detailwissen zur Erstellung zielgruppengerechter und in Design und Gestaltung anspruchsvoller Präsentationsfolien mit den gängigen Präsentaitonsprogrammen erlangen und Präsentationsfolien für die Begleitung eines Referates, eines Vortrages einer Produktpräsentation mit dem Programm erstellen wollen. Die Power-Point-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – 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. Für nachhaltige Lernerfolge sorgen kleinschrittige Erklärungen und die praktische Anwendung aller besprochenen Themen.
Inhalte:

- Folien systematisch erstellen
- Aufzählungen, AutoKorrektur und Fußzeilen in den Griff bekommen
- Bilder schnell einfügen und gezielt positionieren
- Grundlagen des Folienmasters verstehen und nutzen (Systematik, Einstellungen zu Schrift, Hintergrund und Logo)
- Infos systematisch und zeitsparend visualisieren mit Formen, SmartArts, Diagrammen und Tabellen
- Inhalte nacheinander einblenden (animieren)
- Daten aus Excel integrieren und verknüpfen
- Vorführoptionen gezielt nutzen(PPSX-Format, Navigation in der Präsentation, Pausentaste, Referentenansicht)
- Regeln und Strategien zur vortragsunterstützenden Foliengestaltung kennenlernen

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-534013-BU | VHS im KOMED
3x, 6.9.–8.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 182 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

A-534015-BU | VHS im KOMED
3x, 2.3.–4.3.22, Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 182 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner**

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen

Fünftägiger Bildungsurlaub
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie nicht nur, wie Sie zeitsparend professionell aussehende Präsentationen erstellen, sondern auch, wie Sie Ihre Themen über verschiedene grafische Darstellungsweisen modern und ansprechend auf den Punkt bringen. Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht

zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab.
Im Vergleich zum 3-tägigen Bildungsurlaub gehen wir bei der Besprechung der einzelnen Themen deutlich 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 beispielsweise mit dem Einfügen von Sound und Video sowie dem Einrichten von interaktiven Präsentationen Themen, für die im 3-tägigen Bildungsurlaub keine Zeit ist, da in beiden Kursen alle besprochenen Techniken nicht nur vorgeführt, sondern von Ihnen auch praktisch geübt werden, damit Sie die Chance haben, sich die nötigen Schritte nachhaltig zu merken.
Der Bildungsurlaub 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 und zeitsparend anwenden und zum anderen fortgeschrittene Techniken erlernen möchten.
Dabei arbeiten wir schwerpunktmäßig mit Funktionen, die es in allen Programmversionen seit PowerPoint 2010 gibt. Sie können darüber hinaus aber auch spannende Visualisierungsfeatures aus PowerPoint 2019 / 365 kennen lernen und ausprobieren.
Inhalte:
- Folienlayouts gezielt nutzen
- Aufzählungen, AutoKorrektur und Fußzeilen in den Griff bekommen
- Bilder einfügen, formatieren, zuschneiden und automatisch ausrichten
- Folienmaster verstehen und nutzen
- Eigene Folienlayouts, Designs und Vorlagen anlegen
- Ansprechende grafische Visualisierungen mit Formen, SmartArts, Tabellen und Diagrammen zeitsparend einrichten
- Daten aus Excel importieren und verknüpfen
- Audio- und Videodateien wunschgemäß einfügen und ablaufen lassen
- Einfache und fortgeschrittene Animationen wirkungsvoll einsetzen
- Interne und externe 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)
- neue Möglichkeiten zur grafischen Gestaltung, Animation und Foliennavigation kennen lernen (Piktogramme, 3D Grafiken, Morph, Zusammenfassungs- und Folienzoom)
- Regeln und Möglichkeiten der vortragsunterstützenden Foliengestaltung kennenlernen

Voraussetzungen: Sie können Dateien selbstständig finden, öffnen und speichern, sicher mit der rechten Maustaste umgehen und über die Taskleiste erkennen, welche Anwendungen gerade geöffnet sind. In Word können Sie Texte markieren und grundlegende Formatierungen vornehmen.
A-534014-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** |
Jane Jenner

A-534016-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7.2022,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 304 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** |
Jane Jenner

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Intensivkurs
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-534228 | VHS im KOMED
5x, 18.10.–22.10.,
Mo–Fr, 18:45–21:25 Uhr | 16.11 UStd |
104 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € | **S** |
Jochen Eikmeier

Wochenendseminar
A-534512 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 122 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** | **Dirk Frölich**

PowerPoint kurz und knackig

2 Webinartermine plus
Selbstlernphase in der vhs.cloud
Sie wünschen sich eine gute Systematik und basteln darauf aufbauend lieber selbst, statt sich tagelang in Kursen aufzuhalten? Dann sind Sie hier richtig. Wir durchlaufen sehr systematisch alle wichtigen Stationen, mit zahlreichen praxisbewährten Tipps + Tricks für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Keine Sorge, es wird nicht hektisch, zum Verstehen und Selberklicken ist genug Zeit kalkuliert. Stundenlanges Üben ist während der Kurszeit aber nicht eingeplant.
Themen sind u.a.:
- Präsentationen planen, Titel verwenden.
- Layouts. Objekte einbinden und formatieren.
- Audios und Videos integrieren.
- Folien-Formatierung. Folienmaster verwenden und anpassen.
- Designs. Formen.
- Animationen. Folienübergänge. Aktionen.
- Präsentationen vorführen: Notizen, Simultanansicht.
- Technik-Problemen vorbeugen.

Die Schulung findet online in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u.a. Übungen, Lösungsbeispiele, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn (bis 2 Wochen nach Kursende) jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg*innen nutzen.
Voraussetzungen: Sie kommen mit Word und Windows gut zurecht und haben Spaß am Gestalten. Sie verfügen über einen Rechner mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon sowie installiertem PowerPoint.
O-534513 | →● Online
21.8., 22.8., Sa, So, 10–13:15 Uhr |
8 UStd | 61 € | **WE S** | **Andreas Matzdorf**

PowerPoint Modul 1 – 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!
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: Sie sind sicher im Umgang mit der linken und rechten Maustaste und können Dateien selbstständig speichern und wiederfinden.
A-534611 | VHS im KOMED
27.10., 3.11., Mi, 17:45–21 Uhr |
8 UStd | 57 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **Jane Jenner**

PowerPoint Modul 2: Formen, SmartArt, Grafiken und Diagramme

Sie möchten ansprechende und übersichtliche Visualisierungen von Zusammenhängen, Abläufen, Entwicklungen, Strukturen, Argumenten und Zahlen in Ihre Präsentationen einfügen? Dabei effektiv vorgehen und nicht viel fummeln? Dann sind Sie in diesem Kurztraining genau richtig.

Die Kursinhalte konkret:

- Formen systematisch einfügen, beschriften, gestalten, positionieren, gruppieren und auch bei komplexen Grafiken den Überblick behalten
- SmartArt Grafiken schnell beschriften und erweitern, Möglichkeiten und Grenzen der Formatierung, SmartArt Grafiken konvertieren
- Tabellen klassich und als grafische Alternative zu Formen einbauen und formatieren
- Diagramme einfügen, beschriften und formatieren
- Daten aus Excel kopieren, verknüpfen und verlinken

Voraussetzungen: PowerPoint Grundkenntnisse wie: neue Folien erstellen, Texte und Bilder einfügen, grundlegende Textformatierungen vornehmen.

A-534711 | VHS im KOMED
10.11., 17.11., Mi, 17:45 – 21 Uhr |
8 UStd | 53 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **Jane Jenner**

PowerPoint Modul 3: Vom Folienmaster zur Vorlage

Aufbau-Workshop am Samstag / Kleingruppe

Sollte die Pandemiesituation den Präsenzunterricht verhindern, werden wir das Seminar alternativ online durchführen.

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 kennenlernen
- Formatierungsebenen bei PowerPoint und ihre Wechselwirkungen verstehen
- Einstellungen für alle Folien bzw. nur für ausgewählte Folienlayouts vornehmen
- Neue Folienlayouts und Platzhalter einrichten
- Designfarben festlegen
- Vom Master zu Design und Vorlage
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Fußzeilenprobleme lösen

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-534714 | VHS im KOMED
4.12., Sa, 10 – 16 Uhr | 7 UStd | 67 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** |
Jane Jenner

PowerPoint Modul 4: Wie bei Prezi: Zusammenhänge dynamisch visualisieren

Kurs an einem Abend

Sie möchten dynamischer präsentieren? Aus einer Überblicksgrafik Details heranzoomen? Einzelfakten in Relation zum großen Ganzen setzen? Zusammenhänge, Prozesse und Abläufe nachvollziehbar erklären, indem Sie inhaltlich passende visuelle Übergänge zwischen Ihren Folien schaffen? Sie möchten die Möglichkeit haben, Zusatzinformationen nur bei Bedarf einzublenden? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit wenig verbreiteten und zum Teil neuen technischen Möglichkeiten von PowerPoint. Dabei geht es – auch wenn manche neue PowerPoint Option Prezi durchaus ähnlich sieht – nicht darum, das beliebte Online Präsentationstool nachzustellen, sondern darum, die dahinterstehende Grundidee dynamischen Präsentierens aufzunehmen.

Die Kursinhalte:

- Zusammenhängend visualisieren durch
- lineare und vergrößernde Folienübergänge
- benutzerdefinierte Animationen
- Zusammenfassungs- und Abschnittszooms
- imposante Morpheffekte
- Interaktiv und flexibel präsentieren durch
- Folienzooms und
- interne Verlinkungen

Voraussetzungen: Sie können sicher neue Folien erstellen sowie Formen und Textfelder einfügen, beschriften und formatieren.

A-534716 | VHS im KOMED
24.11., Mi, 17:30 – 21:30 Uhr | 5 UStd |
34 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
Jane Jenner

PowerPoint Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren mit und trotz PowerPoint

Online-Abendveranstaltung

In diesem Kurztraining beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sie Präsentationen und die dazugehörigen Folien so gestalten können, dass sie vom Publikum leicht verstanden und erfasst werden können. Ziel ist es, konzeptionelle und gestalterische Impulse zu geben. Damit ist dieser Kurs kein PowerPoint-Techniktraining.

Kursinhalte:

- Wie findet man seinen roten Faden und wie behalt man ihn?
- Welche Möglichkeiten gibt, es Präsentationen aufzubauen?
- Wie müssen wir unsere Folien gestalten, damit das Publikum sie intuitiv erfassen kann?

Die technischen Voraussetzungen zur Teilnahme finden Sie auf unserer Internetseite. Darüber hinaus sollten Sie PowerPoint mindestens in der Version 2010 auf Ihrem Windows Rechner installiert haben.

O-534809 | →● Online
8.12., Mi, 17:45 – 21 Uhr | 27 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Jane Jenner**

Online-Workshop: Animationen und kleine Filme mit PowerPoint 365 Grad erstellen

für Teilnehmende mit PowerPoint Grundkenntnissen

Egal ob Meeting, Workshop oder Social Media: Kurze Filme und Animationen beleben Erklärsituationen, können Eisbrecher sein oder auch den Einstieg in ein Thema erleichtern. PowerPoint kann hier ein hilfreiches Tool sein, dessen Möglichkeiten wir in diesem kurzen Seminar ausloten.

Inhalte sind unter anderem:

- Einzelne Objekte und Texte animieren / bewegen
- Piktogramme und MS-Online-Fotos einsetzen
- Folienübergänge (z.B. Morphen) und deren Optionen einsetzen
- Animations- und Foliendauer einstellen
- Export als *.mp4 (Film) oder als animiertes GIF

Diese Voraussetzungen (inhaltlich wie technisch) bringen Sie mit:

- Neugier, Spaß und Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen) Austausch mit anderen.
- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung, sowie Grundlagenkenntnisse in PowerPoint.
- PowerPoint 365 Grad (oder PowerPoint 2019) sollte aktiv genutzt werden und ihnen während des Seminars auf dem genutzten Rechner zu Verfügung stehen.
- Darüber hinaus benötigen Sie einen Internetzugang, ein Mikrofon und – wenn möglich – eine Webcam.

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für online Kurse erfüllen.

Wie funktioniert die Anmeldung?

- Sie melden sich ganz normal für diesen Kurs an.
- Sie registrieren Sich parallel in der vhs.cloud, sofern noch nicht geschehen.

- Vor Kursbeginn erhalten Sie den Kurscode für den Kursraum und beantragen den Zugang
- Die Dozentin, Frau Stahl, schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

O-534812 | →● Online
5.12., So, 10:30 – 15 Uhr | 5 UStd |
38 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

Kommunikation

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler, Selbstständige und Existenzgründer, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Outlookseminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Outlook

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-535008-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11. – 5.11., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

A-535009-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5. – 25.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 168 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
BU S | **Dirk Frölich**

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Abendintensivkurs
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 2019
- 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-535105 | VHS im KOMED
4x, 18.10. – 21.10., Mo – Do, 18 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 95 €, zzgl. Skript: 17 € | **S** |
Karl Scherer

Wochenendseminar
A-535215 | VHS im KOMED
25.9., 26.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 112 €, zzgl. Skript Kosten: 17 € |
WE S | **N.N.**

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-535606 | VHS im KOMED
15.9., 22.9., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
8 UStd | 56 €, zzgl. Materialumlage: 1 € |
Andreas Matzdorf

Outlook-Vertiefungskurs: Kommunikation per E-Mail

Onlineseminar am Wochenende
Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.
Technische Voraussetzungen:
Sie benötigen Einen Rechner mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.
Hinweis:
Nach der Buchungsbestätigung erhalten Sie eine E-Mail – achten Sie darauf, auch auf den SPAM-Ordner! Darin finden Sie u.a. Anleitungen, um noch vor Kursbeginn eine (kostenfreie) outlook.com-Adresse zu registrieren und auf einfache Weise in Outlook anzulegen.
O-535727 | →● Online
20.11., 21.11., Sa, So, 10 – 13:15 Uhr |
8 UStd | 58 € | **WE S** | **Andreas Matzdorf**

Outlook – Vertiefungskurs Zeit- und Selbstmanagement

Kurs an zwei Abenden

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

Voraussetzungen:
Grundlagenkenntnisse in Outlook (Sie kennen den Outlook Terminkalender und können einen einfachen Termin in Outlook anlegen).

A-535806 | VHS im KOMED
29.9., 6.10., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
8 UStd | 56 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
Andreas Matzdorf

Tipps + 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-535811 | VHS im KOMED
19.9., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
56 €, zzgl. Materialumlage: 1 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Datenbanken

Zielgruppe / Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die Kenntnisse zu Einsatzmöglichkeiten von Datenbanken im beruflichen Kontext sowie Verständnis für die Konstruktion und Struktur von Datenbanken (Backend/Frontend) erwerben wollen und/oder eine Datenbank erstellen, pflegen oder weiterentwickeln müssen. Die Access-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Access Grundlagen

Access Datenbankanwendung – Grund-und Aufbauwissen

Bildungsurlaub
In diesem Kurs lernen Sie systematisch,
- was die Datenbankanwendung Access bes-ser 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 und Ändern einfacher und komplexer Abfragen
- Erstellen und Nutzung von Formularen und Berichten für die Datenein- und -ausgabe
- Rechnen in Abfragen, Formularen und Unterformularen
- Automatisierung mit Aktionsabfragen u. Makros
- Erstellen einer Formularsteuerung
- Einrichten einer Access-Datenbank für eine Mehr-Benutzer-Umgebung
- Verwalten und Warten von Access-Datenbanken.

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse und sichere Grundlagenkenntnisse in Excel.

A-536007-BU | VHS im KOMED
5x, 23.8. – 27.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

A-536008-BU | VHS im KOMED
5x, 6.12. – 10.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € |
BU S | **Andreas Matzdorf**

A-536009-BU | VHS im KOMED
5x, 25.4. – 29.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
294 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 29 € |
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-536207 | VHS im KOMED
5x, 24.11. – 22.12., Mi, 18 – 21:15 Uhr |
109 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
S | **Horst Lenting**

Wochenendseminar
A-536607 | VHS im KOMED
30.10., 31.10., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 147 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** |
Horst Lenting

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-537007 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |
147 €, 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-588006-BU | VHS im KOMED
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 4387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

A-588007-BU | VHS im KOMED
5x, 21.3.–25.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 4387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

SQL

Einführung in SQL und Datenbankdesign

Online-Bildungsurlaub

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
- Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL
- Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)
- Verknüpfen mehrerer Tabellen (Inner/Outer Joins, Fremdschlüssel etc.)
- Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

A-540225-BU | →● Online
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-540226-BU | →● Online
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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
- Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL
- Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)
- Verknüpfen mehrerer Tabellen (Inner/Outer Joins, Fremdschlüssel etc.)
- Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-540228-BU | →● Online
5x, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 4346 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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-540706 | VHS im KOMED
3x, 20.11.–27.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 208 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **André Willms**

Projektmanagement

Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project

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-542712-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542713-BU | VHS im KOMED
3x, 9.2.–11.2., Mi–Fr, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** | **Martin Holzer**

A-542714-BU | VHS im KOMED
3x, 29.6.–1.7.,
Mi–Fr, 9:30–17 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |
Martin Holzer

Onlinekurs am Wochenende
Inhalte und Vorkenntnisse s.o.
Voraussetzungen: Sie benötigen einen PC mit Kamera und Mikrofon oder Headset, eine stabile Internetverbindung und MS Project auf Ihrem Rechner. Ein zweiter Monitor wäre hilfreich, um auf dem einen der Konferenz und Präsentation folgen zu können und auf dem anderen zu arbeiten.Gearbeitet wird mit Zoom, die Zugangsdaten lassen wir Ihnen vor dem Kurs zukommen.Die Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum erhalten Sie vor Seminarbeginn zu.

O-542811 | →● Online
25.9., 26.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

Wochenende
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-542812 | VHS im KOMED
4.12., 5.12., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

A-542815 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

Agiles Projektmanagement mit Trello

Onlineseminar am Samstag
Agiles Projektmanagement ist eine dynamische und flexible Art der Projektsteuerung, die Veränderungen und Unsicherheiten in der Projektplanung berücksichtigt. Im Gegensatz zum klassischen Projektmanagement werden Projekte kleinschrittiger und mit Feedbackschleifen organisiert. Im Workshop lernen Sie zum einen die Grundlagen agilen Projektmanagements mit den Methoden Scrum und Kanban kennen. Sie lernen, wie Sie diese Methoden in kleinen Teams umsetzen und verschiedene Arten der Visualisierung nutzen. Während des Workshops arbeiten Sie mit Trello. Trello ist ein schlankes Projektmanagementtool, mit dem Sie kleine Teams und Projektvorhaben organisieren können. Das Tool lässt sich sehr intuitiv bedienen und bietet sich deshalb für die unkomplizierte Zusammenarbeit und Visualisierung an. Sie werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten von Trello kennenlernen und können im Anschluss ohne großen Aufwand mit der Umsetzung beginnen.Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, einfache Projekte mit Trello zu organisieren und agile Methoden für die Projektplanung einzusetzen.
Voraussetzung: PC, Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung. Das Seminar wird mittels ZOOM realisiert. Den Zugangslink senden wir Ihen vor Seminarbeginn zu.

O-542819 | →● Online
20.11., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 5 € | **WE S** |
Dr. Michael Lindner

Geschäftsgrafiken / Visualisierung

Zielgruppe / Zielsetzung
Die Seminare wenden sich an Fach- und Verwaltungskräfte, Netzwerkadministratoren, Freiberufler, Existenzgründer und Arbeitssuchende, die sichere Anwendungskenntnisse der Programme zur Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme, Organigramme, Zeitpläne, Mindmaps etc. erlangen wollen.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50 % reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Live-Onlineseminar: XMind: Kostenloses MindMapping Programm zum einfachen Strukturieren vielfältiger Infos

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 zum Beispiel Veranstaltungen oder Sitzungen zu planen, sowie Stoff für Prüfungen oder Veröffentlichungen zu strukturieren. Die leicht zu erlernende Methode fördert den Ideenfluss und macht es möglich, auch bei umfangreichen Informationen den Überblick zu behalten. Dabei ist das Programm sehr einfach und intuitiv zu bedienen.
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
- XMind 8, XMind 2020, XMind Mobile – Vor- und Nachteile der verschiedenen Versionen

Kursablauf:
Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link mit den Zugangsdaten zum virtuellen Zoom Meeting-Raum. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, nach kurzen einführenden Erklärungen der Dozentin XMind am eigenen Rechner praktisch auszuprobieren. Dabei bekommen Sie bei Bedarf über die Bildschirm Teilen Funktion selbstverständlich individuelle Hilfestellungen.

Die Voraussetzung:
Installieren Sie vor Kursbeginn XMind 8 auf Ihrem PC oder Mac. Diese Programmversion verfügt in ihrer kostenlosen Variante über die meisten Funktionen. Die Kenntnisse sind natürlich auch auf XMind 2020 übertragbar.
Keine Ermäßigung des Entgeltes.
O-541127 | →● Online
14.8., Sa, 9 – 13:15 Uhr | 5 UStd |
38 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € | **WE S** |
Jane Jenner

O-541128 | →● Online
20.11., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
75 €, zzgl. Skriptkosten: 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-541223-BU | VHS im KOMED
3x, 20.10. – 22.10.,
Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
173 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 18 € |
BU S | **Dirk Frölich**

A-541224-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4. – 22.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 173 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
18 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

CAD – Computer Aided Design

CAD mit AutoCAD – Grundlagen

Bildungsurlaub
Zielgruppe:
Angehörige technischer Berufe mit dem Wunsch technische Zeichnungen am PC erstellen oder bearbeiten zu können.
Inhalte:
- 2D Zeichen- und Editierbefehle
- Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten
- Blockerstellung
- Erstellen von Layern
- Textstile
- Bemaßungsstile
- Maßstabgetreues Plotten
- Erstellung einer Prototypzeichnung
- Programmanpassungen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, PC-Praxis
Wichtiger Hinweis: Autocad hat auf Applerechnern eine stark vom PC abweichende Menüstruktur. Eine Teilnahme mit einem Apple-Rechner können wir nicht empfehlen.
A-544005-BU | VHS im KOMED
4x, 13.9. – 16.9., Mo – Do, 9 – 15 Uhr |
24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

A-544006-BU | VHS im KOMED
4x, 6.12. – 9.12., Mo – Do, 9 – 15 Uhr |
24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

A-544007-BU | VHS im KOMED
4x, 25.4. – 28.4., Mo – Do, 9 – 15 Uhr |
24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Ralf Ongaro**

Wochenendseminar
A-544104 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |
161 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
WE S | **Ralf Ongaro**

CAD mit AutoCAD 2020 – 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-544303 | VHS im KOMED
4.12., 5.12., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 161 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **WE S** |
Ralf Ongaro

Inventor

Autodesk Inventor – Grundlagen

Bildungsurlaub an drei Tagen
Mit Hilfe von Autodesk Inventor können Sie Objekte dreidimensional (3D) konstruieren und designen. Die Software findet überwiegend Anwendung im Maschinen- und Anlagenbau. Sie bietet aber auch vielfältige Möglichkeiten für andere Tätigkeitsfelder. Bis hin zum Kunstdesign ist alles möglich. Sie ist aber auch als professionelle Grundlage für den 3D-Druck einsetzbar. Lernziele: Es werden Einblicke in die Arbeitsweise der 3D-Konstruktionssoftware „Autodesk Inventor“ vermittelt. Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.
Inhalte:
- Grundeinstellungen, Umgang mit der Inventor-Oberfläche, 3D-Navigation und – Konstruktionsstrategien
- Bauteil-Konstruktion, 2D Skizzen, 2D Abhängigkeiten, Parameterbemaßung
- Baugruppen-Konstruktion, 3D Abhängigkeiten
- Zeichnungsableitung, Ansichten, Bemaßung, Beschriftung
- Stücklisten auf Grundlage von Bauteildaten (iProperties)
- Zeichnungsausgabe.

Zielgruppe: Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse, wünschenswert jedoch nicht Voraussetzung sind Grundkenntnisse im technischen Zeichnen.
A-544504-BU | VHS im KOMED
3x, 20.10. – 22.10.,
Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 193 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 26 € | **BU S** |
Franz-Erich Schmitz

A-544505-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4. – 22.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 193 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik

Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird in unseren Seminaren vorrangig mit Softwareprodukten aus dem Hause Adobe auf Windows Rechnern.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Bildbearbeitung und Layout für ambitionierte Laien

Zielgruppe / Zielsetzung Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler die Bildbearbeitungs-, Layout- und Grafiksoftware, vorrangig Freeware, als Quereinsteiger für die Bildverwaltung und die Erstellung von Web- und Printmarketing einsetzen und entsprechende Kompetenzen in den Programmen erwerben und erweitern wollen. Außerdem Arbeitssuchende und Arbeitnehmer, Selbstständige und Freiberufler, die die Einsatzmöglichkeiten des PC-Drucks z. B. für die Erstellung von Ersatzteilen kennenlernen möchten.

Live-Online-Seminar: Affinity-Photo

Vom Optimieren Ihrer Urlaubsfotos bis zur Fotomontage

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo von Serif hat das Interesse vieler Hobbyanwender geweckt, da es anders als Adobe Photoshop ohne Abomodell auskommt. Die Kosten sind mit aktuell einmalig rd. 55 € vergleichsweise günstig. Programmgeschwindigkeit, Retuschewerkzeuge und der umfangreicher Fotoeditor lassen dabei keine Wünsche offen.
Ob Sie eine paar schnelle Korrekturen vornehmen möchten oder eine detaillierte Retusche – Affinity Photo bietet eine umfangreiche Palette an Retuschierwerkzeugen. Affinity Photo unterstützt eine unbegrenzte Anzahl von Ebenen und bietet zahlreiche Möglichkeiten von Anpassungen, Effekten und Live-Filtern, die sich gruppieren, maskieren oder mischen lassen, sodass auch komplexe Bildkompositionen und Fotomontagen kein Problem sind. Anhand vieler Bildbeispiele werden wir Werkzeuge im Einsatz erleben. Fehlende Bildbereiche werden ergänzt und störende Elemente neu definiert. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Affinity-Photo, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung.

Seminarziel: Optimieren Ihrer Fotos und Erstellen eigener Bildkompositionen
Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten von Affinity-Photo
- Benutzeroberfläche kennenlernen
- Navigieren in Dokumenten
- Öffnen und Speichern von Bildern
- Bildkorrekturen wie Tonwert, Farbe u. Kontrast
- Bildgestaltung und Bilder zuschneiden
- Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken
- Retuschieren störender Bildelemente
- Filter und Effekte
- Pixelmaße und Bildauflösung

Voraussetzung: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. MacOS und beherrschen Ihr Datenhandling.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
Rechner mit installierter Affinity Photo Software und schneller Internet-Anbindung. Integrierte Webcam und Mikrofon + Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.
Optional: falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen. Vor Beginn senden wir Ihnen per E-Mail den Kurscode zu.
Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

O-551000 | →● Online
25.9., 26.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 127 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE S** |
Thorsten Wiegand

Affinity Photo, Designer und Publisher – Kombikurs

Medien gestalten mit der Affinity Suite – Online-Bildungsurlaub

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat: In Affinity-Photo erlernen Sie Auswahlen zu erstellen, Bilder zu zuschneiden, das Arbeiten mit dem Ebenen-Panel und das Anwenden von Tonwertkorrekturen und Gradationskurven. Im Affinity-Designer lernen Sie den Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren kennen, zeichnen Linien und Formen, wenden Farbfelder und Verläufe an und erstellen anschließend komplexe digitale Zeichnungen. Im Affinity-Publisher werden Sie layouten und komplexe Publikationen produzieren. Dabei lernen Sie Dokumente anzulegen, die Grundlagen der Gestaltung und Typografie, Zeichen- und Absatz-Panel werden erarbeitet wie auch Grafiken und Bilder platziert.
Inhalt:
- Workflow im Desktop Publishing
- Kennenlernen der Programmoberflächen
- Navigieren in Dokumenten
- Die Werkzeuge im Einsatz

Affinity-Photo:
- Auswahlen erstellen
- Bilder zuschneiden
- Arbeiten mit dem Ebenen-Panel
- Tonwertkorrektur und Gradationskurven
- Auflösung und Dateiformat

Affinity-Designer:
- von Pixeln und Vektoren
- Linien und Formen zeichnen
- Der Zeichenstift
- Farbfelder und Verläufe
- Einbeziehen von Ebene

Affinity-Publisher:
- Dokumente anlegen
- Grundlagen Gestaltung und Typografie
- Zeichen- und Absatz-Panel
- Grafiken und Bilder platzieren
- Drucken und PDF-Export

Voraussetzung: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. MacOS und beherrschen Ihr Datenhandling.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Live-Webinar:
- Rechner mit installierter Affinity-Suite – und schneller Internet-Anbindung.
- Integrierte Webcam und Mikrofon + Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.
- Optional: falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen.

Als Teilnehmende erhalten Sie vorab eine Einladung zu einem **Technik-Check für Donnerstag, 14.10.2021, um 18 Uhr** . Sie haben dann die Möglichkeit, an einem Probe-Meeting teilzunehmen und Ihre Verbindung zu testen. Bei Schwierigkeiten mit der Installation der "Zoom"-Software wird die Dozentin Sie telefonisch unterstützen. Wir empfehlen dringend die Teilnahme am Technik-Check, damit bei Seminarbeginn die technischen Voraussetzungen bei allen Teilnehmenden gegeben sind.
Nicht unerwähnt darf bleiben, dass der Landtag NRW mittlerweile die Regelung, dass Online-Bildungsurlaube auch anerkannt werden können, sofern der vorgeschriebene zeitliche Rahmen eingehalten wird, auf das Jahr 2021 ausgedehnt hat.
Wichtig: Falls Sie sich erst nach dem Technik-Check Termin zum Kurs anmelden, nehmen Sie bitte per E-Mail Kontakt zur VHS Köln auf, damit wir Ihnen die Zugangsdaten für die Onlinekonferenz zukommen lassen können.
E-Mail: axel.busch@stadt-koeln.de

O-551002-BU | →● Online
5x, 18.10. – 22.10.,
Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Karin Krämer

O-551003-BU | →● Online
5x, 4.4. – 8.4., Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

O-551004-BU | →● Online
5x, 17.10. – 21.10.,
Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Karin Krämer

Adobe Lightroom Classic 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. Bitte bringen zudem Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-551211 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-551212 | VHS im KOMED
12.3., 13.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

A-551213 | VHS im KOMED
28.5., 29.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

Workflow Lightroom CC und Photoshop CC

... oder: Urlaubsbilder! Was nun?

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Workflow nach dem Fotografieren. Sie kommen aus dem Urlaub oder von einem Shooting und haben die Speicherkarte voller Bilder. Was nun?

Inhalte:

- Import in Lightroom
- Nomenklatur der Bilddateien
- Verschlagwortung
- Dateiformate
- Optimierung der Raw Dateien in Lightroom
- Kreative Möglichkeiten in Lightroom
- Weitergabe an Photoshop für die Bildbearbeitung
- Bildgrößen
- Abschließende Aufbereitung für die Bildausgabe.

Wofür benötigen wir Lightroom und wozu Photoshop? Wo sind die Unterschiede, was geht, was geht nicht in dem jeweiligen Programm. Der Kurs richtet sich an Fotografierende, die sich für einen optimalen Workflow nach dem Fotografieren interessieren und ihre Bilder verwalten und präsentieren wollen.

Voraussetzung:

Gute Betriebssystem-Kenntnisse (Mac OS / Windows).

Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-551301 | VHS im KOMED
3x, 7.9. – 21.9., Di, 17:30 – 21:45 Uhr |
16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

A-551302 | VHS im KOMED
3x, 30.11. – 14.12.,
Di, 17:30 – 21:45 Uhr | 16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** |
Thorsten Wiegand

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.
- Die hier gezeigten Arbeitsweisen, lassen sich auch auf andere Raw-Konverter übertragen.

Voraussetzung:

Fit im Umgang mit dem PC und mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Bitte bringen Sie eigenes RAW-Material zur Bearbeitung mit!

Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-551305 | VHS im KOMED
14.11., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **WE** |
Thorsten Wiegand

Einführung in die HDR Fotografie

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. 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-551405 | VHS im KOMED
13.11., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Thorsten Wiegand

Gimp – Digitale Bildbearbeitung mit freeware

Abendkurs

Sie möchten Ihre Fotos optimieren und bearbeiten, wollen aber nicht direkt viel Geld für Software ausgeben? Mit Gimp haben Sie eine komfortable Bildbearbeitungssoftware, die den Vergleich zu professionellen Programmen kaum scheuen muss. Die Bildbearbeitungsfunktionen von Gimp erstrecken sich über Optimierungsmöglichkeiten für Helligkeit und Farbe, Ebenen und Auswahlen für Montagen, Retuschewerkzeuge, Filter für verschiedene Effekte, sowie eine umfangreiche Sammlung an Pinselwerkzeugen, für die, die sich künstlerisch betätigen wollen. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Bildoptimie-

rung über Farb- und Helligkeitskorrekturen, der Definition von Bildausschnitten, der Retusche, dem Erstellen von Auswahlen sowie dem Umgang mit Ebenen. Zudem werden wir über das Entwickeln von sogenannten Raw Dateien sprechen, für die es ein kostenloses Plugin für Gimp gibt. Gimp richtet sich somit an alle ambitionierten Hobbyfotografen, die digital fotografieren und mit einem PC umgehen können.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, insbesondere Dateiverwaltung.
A-551608 | VHS im KOMED
4x, 25.10.–8.11., Mo, Mi, 17:30–20:45 Uhr | 16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

Wochenendseminar
A-551705 | VHS im KOMED
4.12., 5.12., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 125 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

Einstieg in die Bildbearbeitung PAINT.NET

Online-Praxisworkshop an zwei Abenden
In diesem Nachmittagskurs werden wir die Bildbearbeitung PAINT.NET herunterladen und installieren. Dann lernen wir die Grundlagen dieses Programms kennen: Paletten, Menüleiste, Symbolleiste, Werkzeugleiste und Statusleiste usw. An einigen Beispielen aus der Praxis werden wir Bilder spiegeln, die Farbpalette einsetzen und einige wichtige Werkzeuge testen. Wir werden die Hintergrundfarbe löschen, mit Ebenen arbeiten und Bilder freistellen.Sie erhalten ein Skript mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Gern können Sie Ihren Laptop mitbringen, um direkt alles zu installieren und auszuprobieren
Voraussetzung: Windows 10 Grundlagenkenntnisse.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:
- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s)
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Weitere konkrete Informationen zu den technischen Voraussetzungen erhalten Sie kurz vor dem Kurs. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.
O-551802 | →● Online
25.11., 2.12., Do, 18–21:15 Uhr | 8 UStd | 54 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **Bernd Peuler**

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik

Bildungsurlaub an drei Tagen
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-551913-BU | VHS im KOMED
3x, 18.10.–20.10.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-551914-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2.–23.2.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

Einführung in den 3D-Druck

Abendkurs
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-551915 | VHS im KOMED
3x, 6.12.–20.12., Mo, 18:45–21:45 Uhr | 12 UStd | 90 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **S** | **Bernd Schmidt**

Adobe Creative Cloud – Kombikurse Grafik-Design

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, die Berührungspunkte zum grafischen Gewerbe haben, ggf. verantwortliche für Medienproduktion im Unternehmen sind, oder auch die Print- und digitalen Medien mit den Profiprogrammen InDesign und Photoshop erstellen und layouten müssen. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC

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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-553119-BU | VHS im KOMED
5x, 20.9.–24.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553120-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12.–17.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** |
Gregor Beltzig, Nele Gothe

A-553121-BU | VHS im KOMED
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553122-BU | VHS im KOMED
5x, 14.3.–18.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe**

A-553123-BU | VHS im KOMED
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, 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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-554010-BU | VHS im KOMED
5x, 25.10.–29.10., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Karin Krämer

A-554011-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-554012-BU | VHS im KOMED
5x, 1.8.–5.8., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 302 €, 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).
Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-554114 | VHS im KOMED
5x, 8.9.–6.10., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 197 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** |
Thorsten Wiegand

A-554115 | VHS im KOMED
5x, 12.1.–9.2., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd | 197 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** |
Thorsten Wiegand

Photoshop CC – Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Wochenendseminar

A-554418 | VHS im KOMED
18.9., 19.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 127 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** |
Gregor Beltzig

A-554419 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 127 €, zzgl. Herdt-Schulungsunterlage: 19 € | **WE S** |
Sabine Benz

A-554420 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 127 €, zzgl. Herdt-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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-554610 | VHS im KOMED
3x, 1.12.–15.12., Mi, 17:30–21:45 Uhr | 16 UStd | 118 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 11 € | **S** |
Thorsten Wiegand

Layout professionell

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftige, Freiberufler*innen und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Print- und digitale Medien mit dem Profiprogrammen InDesign erstellen und layouten müssen.Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe für Windows-Rechnern.In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-555012-BU | VHS im KOMED
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |
Daniela Goldman

A-555013-BU | VHS im KOMED
5x, 10.1.–14.1., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |
Daniela Goldman

A-555014-BU | VHS im KOMED
5x, 2.5.–6.5., Mo–Fr, 9–15 Uhr | 238 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |
Daniela Goldman

Grundkurs InDesign CC – Visitenkarten, Flyer und Folder layouten
- Wochenendseminar
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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei hier erstellen.
Hinweis: Gearbeitet wird im Kurs an Windows-Rechnern.
A-555310 | VHS im KOMED
30.10., 31.10., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd | 143 €, zzgl. Materialkosten: 17 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

Online – Wochenendseminar
Inhalte und Vorkenntnisse s.o.
Technische Voraussetzungen:
Das Seminar findet Online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.
Für die Teilnahme benötigen Sie einen Rechner mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung und natürlich muss Adobe InDesign auf Ihrem Rechner installiert sein. Optional: Ein 2. Monitor ist hilfreich, um auf dem einender Präsentation folgen und auf dem anderen die eigenen Übungen in Wordpress nachvollziehen zu können.
O-555311 | →● Online
15.1., 16.1., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd | 143 €, zzgl. Materialkosten: 17 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC
Bildungsurlaub
Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen. Denn Adobes Layoutsoftware kann Ihnen viel Arbeit abnehmen, die Sie sonst mühevoll händisch erledigen müssen. Sie werden alle Features an Beispieldateien ausprobieren, um die mächtigen Funktionen, die Ihnen InDesign bereit stellt und die Sie bald nicht mehr missen wollen, kennen zu lernen.
Inhalte:
- Absatzformate: Profifunktionen anwenden
- Wordimport: Formatierung schon beim Textimport
- GREP: keine Angst vor Metazeichen
- Suchen / Ersetzen: die unterschätzte Funktion
- Objekte, CC Libraries: konsistente Designelemente einsetzen
- Korrekturen: Daten entspannt aufräumen
- Preflight: Probleme früh erkennen und beheben

Voraussetzung: Sichere Kenntnisse in der grundlegenden Bedienung von InDesign, u.a. dem rahmenorientierten Arbeiten. Hinweis: Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-555505-BU | VHS im KOMED
5x, 23.8.–27.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **BU** |
Karsten Geisler

A-555506-BU | VHS im KOMED
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **BU** |
Karsten Geisler

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book
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, Mouseover-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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.
Voraussetzung:
Sichere Grundkenntnisse in InDesign.
A-555556-BU | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10.,
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 297 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Karin Krämer

A-555557-BU | VHS im KOMED
5x, 4.7.–8.7.,
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd | 297 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |
Karin Krämer

InDesign Aufbaukurs – Vom Satzspiegel zum Print PDF

Onlineseminar am Wochenende

An diesem Wochenende geht es um das Anlegen einer mehrseitigen Broschüre. Es müssen Entscheidungen getroffen werden, wie der Satzspiegel aussehen soll oder wie die Nutzfläche sinnvoll unterteilt wird. Mit Hilfe der Villardschen Figur und mit anderen Rasterkonzepten werden Sie die notwendigen Ränder und Stege ermitteln und sich über das Gestaltungsraster Gedanken machen, damit Text- und Bildrahmen sinnvoll im Dokument platziert werden können. Die Musterseiten sind das Gerüst unserer Broschüre. Hier wird auch die automatische Seitenzahl platziert. Durch das Erstellen von Absatz- und Zeichenformaten garantieren wir ein konsistentes Layout. Wir werden ein Inhaltsverzeichnis anlegen. Abschließend besprechen wir den PDF-Export für einen Printauftritt. Während dieses Kurses bleibt auch Zeit, um individuelle Anforderungen zu besprechen.

Seminarziel:
Anlegen einer mehrseitigen Broschüre und PDF-Export

Inhalte:
- Satzspiegel
- Gestaltungsraster
- Musterseiten
- Platzhalterrahmen
- Typografische Grundregeln
- Zeichen-, Absatz- Objektformate
- Organisieren durch Ebenen
- Automatische Seitenzahl
- Beschnittzugabe
- PDF-Export

Voraussetzungen:
Grundlagekenntnisse in Photoshop und InDesign.Sie benötigen InDesign auf Ihrem Rechner, eine stabile Internetverbindung, einen PC mit Kamera und Mikrofon. Ein 2. Monitor empfiehlt sich, um auf dem einen Screen der Präsentation folgen zu können und auf dem anderen selbst praktisch zu arbeiten.Das Seminar findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten lassen wir Ihnen rechtzeitig zukommen.

O-555631 | →● Online
4.12., 5.12., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 158 € | **WE** | **Karsten Geisler**

Wochenendseminar

A-555632 | VHS im KOMED
19.3., 20.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
18 UStd | 143 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **WE** | **Karsten Geisler**

Illustrationen professionell

Zielgruppe / Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Grafiken für Print- und digitale Medien mit dem Profiprogramm Illustrator entwerfen und erstellen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grafik mit Illustrator CC: Grundlagen

Bildungsurlaub

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. Bitte bringen Sie Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-557110-BU | VHS im KOMED
5x, 16.8.–20.8., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-557111-BU | VHS im KOMED
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

A-557112-BU | VHS im KOMED
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–14:30 Uhr |
38 UStd | 302 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

Illustrator CC – Einführung am Wochenende

Mit einfachen Formen zur Anzeigengestaltung

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. Bitte bringen Sie Ihre ADOBE ID zum Kurs mit.

A-557158 | VHS im KOMED
23.10., 24.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 127 €, zzgl. Schulungsunterlagen
Herdt Verlag: 19 € | **WE S** | **Sabine Benz**

Onlinekurs: Illustrator CC – Einführung am Wochenende

Inhalte und Vorkenntnisse, s.o.
Das Seminar findet über ZOOM statt. Sie erhalten vor Seminarbeginn von uns die Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum. Technische
Voraussetzungen:

- Sie benötigen einen Rechner mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung.
- Ein 2. Monitor wäre gut, um parallel zur Zoomübertragung in Illustrator arbeiten zu können.
- Für die Teilnahme am Onlinekurs muss Illustrator auf Ihrem Rechner installiert sein.

O-557160 | →● Online
27.11., 28.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 127 €, zzgl. Schulungsunterlagen Herdt Verlag: 19 € | **WE S** | **Sabine Benz**

Videoschnitt

Zielgruppe / Zielsetzung
Webauftritte und Social-Media Marketing sind heute ohne Bewegtbilder nicht mehr zu denken. Die Seminare wenden sich an Beschäftigte aus dem Social-Media Marketing bzw. der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen, aus der Bildungs- oder pädagogischen Jugendarbeit, Freiberufler und Selbstständige, Existenzgründende und Arbeitssuchende, die Grundlagenkenntnisse des digitalen Videoschnitts erwerben und Videos schneiden und vertonen können müssen. Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel um 50% reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird vorrangig mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In den Schnittkursen für Smartphones wird mit anderen Apps gearbeitet. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.
Hinweis Bitte beachten Sie auch die Seminare zu Videokonzeption, Erklärvideos, Videotutorials weiter hinten im Programmsegment Fernsehen, Film, Video.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – 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. Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.
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-556010-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8. – 3.9., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **BU S** |
Jens Jacob

A-556011-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11. – 26.11.,
Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **BU S** | **Jens Jacob**

A-556012-BU | VHS im KOMED
5x, 14.2. – 18.2., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **BU S** |
Jens Jacob

A-556013-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5. – 20.5., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
312 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **BU S** |
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. Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene ADOBE ID mit. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei unter account.adobe.com erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

A-556025 | VHS im KOMED
21.8., 22.8., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 143 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jens Jacob

Grundlagenkurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Onlinekurs am Wochenende
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 vorzuhalten.
Technische Voraussetzungen:
Sie benötigen eine eigene ADOBE ID. Wenn Sie noch keine haben, können Sie diese kostenfrei hier erstellen.
Außerdem muss ADOBE Premiere auf Ihrem Rechner installiert sein.
Das Seminar wird über ZOOM realisiert. Sie benötigen Videokamera und Headset, ein ein 2.Monitor ist hilfreich
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).
O-556017 | →● Online
16.10., 17.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 141 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE S** |
Jens Jacob

Onlineseminar am Wochenende
Inhalte und Voraussetzungen s.o.
Technische Voraussetzungen. Sie benötigen eine eigene ADOBE ID. Wenn Sie noch keine ADOBE ID haben, können Sie diese kostenfrei **hier** erstellen. ADOBE Premiere muss auf Ihrem Rechner installiert sein. Das Seminar wird über Zoom realisiert. Sie bnötigen eine Videokamera, ein Headset und möglichst einen 2. Monitor.
O-556026 | →● Online
15.1., 16.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 143 € | **Jens Jacob**

Live-Webinar „Videoproduktion mit dem Smartphone“

Kleingruppe (4-12 Teilnehmende)
Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Das Online-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, es ortsunabhängig von unserem Experten zu erlernen und direkt auszuprobieren. Sie erhalten im Webinar eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android).
Behandelt werden diese Themen:

- Tipps & Tricks für Social-Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- Videoequipment für Smartphones (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)
- Einführung und Praxisübungen zum Thema Kamera mit der App FiLMiC Pro (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)
- Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App „KineMaster“ (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)

bitte den markierten Text ersetze n durch:
Voraussetzungen:

- Sicherer Umgang mit dem Mac/PC und Ihrem Smartphone
- Durchführung des Seminars mit dem Konferenztool ZOOM
- Apple- oder Android-Smartphone neuerer Generation
- Für das seminar müssen Sie die kostenpflichtige App „FiLMiC Pro“ und die App „KineMaster“ auf Ihrem Smarthphone im Vorfeld installiert haben
- Bitte nehmen Sie im Vorfeld 3 bis 4 kurze Videos mit Ihrem Smarthphone auf, die Sie zu Übungszwecken im Seminar schneiden können.

Das Seminar findet über ZOOM statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Keine Ermäßigung.
O-556029 | →● Online
11.9., Sa, 10 – 13:15 Uhr | 60 € |
Jens Jacob

O-556030 | →● Online
11.12., Sa, 9:30 – 13:30 Uhr | 5 UStd |
75 € | **Jens Jacob**

O-556031 | →● Online
19.3., Sa, 9:30 – 13:30 Uhr | 5 UStd |
75 € | **Jens Jacob**

Stop Motion, Boomerang und Cinemagraphs: Snack-Content-Videos für Social Media mit dem Smartphone

Tagesseminar am Wochenende
Kurz, prägnant und unterhaltend: Snack-Content-Videos sind ein guter Weg, um auf Social Media Aufmerksamkeit für sich zu gewinnen. Mittlerweile gibt es viele Videoformate, die mit dem Smartphone durch wenige Klicks visuell ansprechend erstellt werden können. **Kursziel:** Der Kurs gibt einen Einblick in visuell erzählende Videoformate, die mit dem Smartphone durch entsprechende Apps erstellt werden können. Im Kurs werden wir alle Formate anhand von Apps und Praxisübungen ausprobieren und eigene Videos produzieren.
Inhalte:

- Videoformate für Facebook, Twitter, Instagram und WhatsApp
- Stop Motion Videos
- Boomerang
- Cinemagraphs

Voraussetzung; Die Teilnehmenden müssen ihre eigenen Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen. Für die Praxisübungen werden Apps 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 können.
A-556051 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
71 €, zzgl. Materialumlage: 2 € | **Jens Jacob**

Stop Motion, Boomerang und Cinemagraphs: Bewegtbild-Formate für Social Media mit dem Smartphone

Live-Onlineseminar
Inhalte s.o.
Voraussetzung: PC mit stabilem Internetzugang, Kamera und Mikrofon.
Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen werden Apps aus dem AppStore / Google Play-Store benötigt. Vor Kursbeginn erhalten Sie entsprechende Informationen.
O-556052 | VHS im KOMED
12.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
71 €, zzgl. Materialumlage: 2 € | **Jens Jacob**

Audiobearbeitung und Musikproduktion am Computer

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 (mit Kopfhörer).
A-558207 | VHS im KOMED
12.1., 19.1., Mi, 17:30 – 21:30 Uhr |
168 €, 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 (am besten mit Kopfhörer) – oder sich einfach vorführen lassen, was mit GarageBand alles möglich ist. Die Veranstaltung kann auch als „Hybrid-Kurs“ angeboten werden: Wenn Sie mal nicht zu uns in die VHS kommen können, können Sie sich mit Ihrem Computer per Videokonferenz von überall zuschalten, vorausgesetzt: Sie haben Zugang zum Internet. Nähere Infos und Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

A-558407 | VHS im KOMED
26.1., Mi, 17 – 21:45 Uhr |
6 UStd | 41 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
Frank Balzer

Audioaufnahmen mit der Freeware 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-558605 | VHS im KOMED
16.11., Di, 18:45 – 21:45 Uhr | 28 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Mobile Musik-Apps (Einführung)

Online Kurs an einem Abend

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. **Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:**

- Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s)
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform „Zoom“ stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich einen Computer oder Tablet mit Internetzugang. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Halten Sie zusätzlich Ihr iPhone, iPad oder oder Android-Gerät bereit um dier Unterrichtsinhalte praktisch ausprobieren zu können. Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

O-558623 | →● Online
22.11., Mo, 17:30 – 21:45 Uhr |
5.33 UStd | 37 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Frank Balzer

Webdesign und -programmierung

Zielgruppe / Zielsetzung Arbeitssuchende und Beschäftigte, Freiberufler und Selbstständige, die Blogs und Webseiten zur Kommunikation mit Kunden, Klienten oder einer Fachöffentlichkeit selbst erstellen oder von Dienstleistern erstellte Blogs/Websites nachbearbeiten und optimieren können wollen.

Beratung Sie wollen "nur eine Webseite" erstellen – doch womit?
HTML, WordPress, Jimdo, Typo3, – was ist das Richtige für Sie?
Sie investieren Zeit und Geld. Wir empfehlen: lassen Sie sich vor Kursbeginn kostenlos und unverbindlich beraten. Die zuständigen 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).
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

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-560007 | VHS im KOMED
3x, 8.9. – 22.9., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
12 UStd | 94 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Sabine Engelmann**

Tagesseminar am Wochenende
A-560011 | VHS im KOMED
25.9., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
Verbrauchsmaterial: 1 €, zzgl. Entgelt:
72 € | **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 PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse, Dateidownload. (XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt).
A-568018-BU | VHS im KOMED
3x, 20.9. – 22.9., Mo – Mi, 10 – 16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568019-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 10–16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

A-568020-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5., Mo–Mi, 10–16 Uhr |
18 UStd | 162 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

Abendkurs
A-568208 | VHS im KOMED
5x, 26.10.–23.11.,
Di, 18:30–21:45 Uhr | 2157 €, zzgl.
Schulungsunterlagen: 21 € | **S** |
Jochen Eikmeier

Online-Grundlagenseminar
am Wochenende
O-568512 | →● Online
4.9., 5.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

Grundlagenseminar am Wochenende
A-568513 | VHS im KOMED
30.10., 31.10., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
11 € | **WE S** | **Dörte Stahl**

Online-Grundlagenseminar
am Wochenende
O-568514 | →● Online
6.11., 7.11., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
16 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

Grundlagenseminar am Wochenende
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 PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse, Dateidownload. (XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt).
A-568515 | VHS im Komed
2 Tage, 5.2., 6.2. | Sa, So, 10–17 Uhr |
Entgelt: 144 €, Schulungsunterlagen: 11 € |
WE S | **Dörte Stahl**

WordPress Advanced

Online-Aufbaukurs am Wochenende
Sie arbeiten schon eine Weile mit WordPress, Ihre Internetpräsenz oder Ihr Blog steht, aber manche Stellen entsprechen noch nicht so ganz Ihren Vorstellungen? Ihnen schweben Änderungen am Layout bzw. des Designs vor, Sie möchten Funktionen ergänzen, die Ihnen noch fehlen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Website noch mehr Ihren Anforderungen entsprechend anpassen. Wir schauen uns bewährte Plugins an und Sie lernen grundlegende Schritte kennen, mit denen Sie Ihre WordPress-Seite weiter verbessern können.
Inhalte
- Der Customizer
- Der Pagebuilder Elementor
- Einführung CSS

Voraussetzungen: WordPress Grundkenntnisse, eigener Blog oder Website.
O-568525 | →● Online
25.9., 26.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 € | **WE** | **Karsten Geisler**

WordPress-Themes selbst erstellen

Bildungsurlaub (Aubaukurs) 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, und CSS3. Kenntnisse in PHP und JavaScript sind von Vorteil.
A-568609-BU | VHS im KOMED
3x, 26.1.–28.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale:
1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-568610-BU | VHS im KOMED
3x, 8.6.–10.6., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Verbrauchspauschale:
1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

WordPress Aufbaukurs: Themes individualisieren

Onlinekurs am Wochenende
Die Auswahl an vorhandenen WordPress-Themes ist riesig und doch kommt es immer wieder vor, dass das eingesetzte Theme nicht 100%ig den eigenen Anforderungen entspricht. Wenn auch die Einstellungenoptionen für ein Theme nicht mehr ausreichen, kann man mit ein wenig Programmierung den Quellcode anpassen. Mit HTML, CSS und PHP lassen die die Theme-Dateien anpassen, um das perfekte Theme zu erhalten.
Inhalte s.o.:
Voraussetzungen:
Sicherer Umgang mit WordPress, Grundkenntnisse in HTML und CSS, PHP-Kenntnisse von Vorteil.
Rahmenbedingungen Webinar:
Technische Voraussetzungen:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Administratorrechte zum Installieren von Software
- Mikrofon/Lautsprecher oder Headset sowie ggf. Webcam (optional) zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt, der Zugang erfolgt über einen geschützten Link. Sie müssen bei Zoom keine persönlichen Daten angeben. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Alle weiteren erforderlichen Informationen erhalten Sie im Vorfeld des Seminars.
O-568614 | →● Online
21.11., 22.11., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 € | **WE** | **Karsten Geisler**

O-568615 | →● Online
22.1., 23.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 € | **WE** | **Karsten Geisler**

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-562008-BU | VHS im KOMED
4x, 13.9. – 16.9.,
Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 288 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

A-562009-BU | VHS im KOMED
4x, 15.2. – 18.2., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-562010-BU | VHS im KOMED
4x, 9.8. – 12.8., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
23 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

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-562120 | VHS im KOMED
5x, 9.9. – 7.10., Do, 18:30 – 21:45 Uhr |
157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
S | **Jochen Eikmeier**

Abendintensivkurs

A-562121 | VHS im KOMED
5x, 10.1. – 14.1., Mo – Fr, 18 – 21:15 Uhr |
157 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 23 € |
S | **Jochen Eikmeier**

Typo 3

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-567316 | VHS im Komed
1x, 5.10. | Di, 9–16:30 Uhr | Entgelt: 72 €,
Verbrauchsmaterial: 1 € | Peter Abels

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-567213-BU | VHS im KOMED
4x, 2.11. – 5.11., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 288 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-567214-BU | VHS im KOMED
4x, 11.4. – 14.4.,
Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 288 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

Typo3 für Redakteure – Einstieg ins Content Management System

Tagesseminar am Wochenende

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-567332 | VHS im KOMED
5.12., So, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd | 72 €,
zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Peter Abels

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-566010-BU | VHS im KOMED
3x, 20.9.–22.9.,
Mo–Mi, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

A-566011-BU | VHS im KOMED
3x, 2.2.–4.2., Mi–Fr, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-566012-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5.–25.5.,
Mo–Mi, 9:30–15:30 Uhr | 18 UStd | 162 €, zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

Wochenendseminar
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

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC; solide Internetkenntnisse; (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien)

A-566306 | VHS im KOMED
16.10., 17.10., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 144 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **Bernd Schmidt**

A-566307 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, 9–16:30 Uhr,
So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 144 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** |
Bernd Schmidt

Andere Webdesigntools/ Webseitenoptimierung

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) 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). 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). Außerdem ist für die Nutzung der verschiedenen Google Werkzeuge und auch von Hotjar ein Zugriff auf den Quellcode von Vorteil. Bei den meisten CMS ist dies auch problemlos möglich (Jimdo in jeder bezahlpflichtigen Version, Wordpress je nach Plugin). Bitte klären Sie im Vorfeld, ob Sie diese Rechte besitzen.

A-569008-BU | VHS im KOMED
3x, 11.10.–13.10.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 216 €,
zzgl. Materialkosten: 1 € | **BU** |
Michael Schmidt

A-569009-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1.–14.1., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | **Michael Schmidt**

A-569010-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 216 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
BU | **Michael Schmidt**

Onlineseminar: Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO

Analysieren und optimieren Sie Ihre Website mit den Tools von Google / Grundlagenseminar am Wochenende

Besucherzahl und Reichweite Ihrer Website hängen 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 und 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.

O-569709 | →● Online
18.9., 19.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 € | **WE** | **Michael Schmidt**

O-569710 | →● Online
4.12., 11.12., Sa, 9–16:30 Uhr |
16 UStd | 144 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Suchmaschinenmarketing: Werben mit Google-Ads?!

SEA-Workshop am Wochenende

"Werbung bei Google" umfasst mittlerweile fast alle Bereiche des Online-Marketings:

- Anzeigen im "Google Suchnetzwerk": Anzeigen werden auf Suchergebnisseiten vor und nach den redaktionellen Suchergebnissen platziert
- Anzeigen im "Google Displaynetzwerk": Anzeigen werden auf vielen Websites und Apps ausgespielt (z. B. Website der sueddeutsche.de, App: wetter.com)
- Remarketing-Anzeigen: Besucher Ihrer Website werden "getrackt" und bekommen Ihre Anzeigen im "Google Displaynetzerwerk" zu sehen
- Anzeigen bei Youtube: Neben "normalen" Textanzeigen im Videoumfeld können auch Videoanzeigen vor dem gewünschten Film ausgespielt werden

Alle diese Anzeigenformate werden zentral über das Google Ads Konto erstellt und verwaltet.

Dieser zweitägige Workshop zeigt, wie Sie die verschiedenen Werbeformate für Ihr Unternehmen gezielt kostengünstig nutzen können und wo Sie welche Zielgruppen erreichen. Er zeigt, dass Sie auch mit kleinen Werbebudgets gute Ergebnisse erzielen können und vermittelt Ihnen dazu die Kompetenzen, um gegebenenfalls mit Agenturen auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Der Workshop umfasst

- Budgetierung (wie erkennen Sie, wieviel Geld Sie sinnvollerweise bei welcher Werbeform einsetzen sollten?)
- Targeting (wo sind Ihre Zielgruppen: regional, welche Websites/Apps nutzen sie, mit welchen Keywords suchen sie und welche Videos gucken sie?)
- Kampagnenstruktur (wie sollten Kampagnen aufgebaut sein, welche Anzeigenformate kommen zum Einsatz?)

Am ersten Tag werden die Grundlagen von Google Ads und das Google Ads Suchnetzwerk (Anzeigenformate, Keywordplanning, Bidding) behandelt, am zweiten Tag stehen das Google Displaynetzwerk inklusive Remarketing und Youtube auf dem Programm.

Im Praxisteil erstellen Sie ein eigenes, auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasstes, Google Ads Konto bzw. haben die Gelegenheit, ein vorhandenes Google Ads Konto auf Optimierungspotential zu prüfen / zu optimieren.

Bei Bedarf werden auch Shopping-Kampagnen im Google Merchant Center theoretisch erklärt – dieses Thema kann jedoch im Rahmen dieses Workshops nicht praktisch und nicht vollständig abgehandelt werden.

Voraussetzung:

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie bereits über ein Google Ads Konto verfügen und ob Sie während des Workshops Zugriff darauf haben können. Als zusätzliche Information teilen Sie uns bitte auch mit, welche Website / App Sie bewerben möchten.

A-569717 | VHS im KOMED
9.10., 10.10., Sa, So, 10–16:30 Uhr |
14 UStd | 126 € | **WE** | **Michael Schmidt**

Onlinekurs: Suchmaschinenmarketing. Werben mit Google-Ads?!

SEA-Workshop am Wochenende
Inhalte und Voraussetzungen s.o.
Das Seminar findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.
O-569718 | →● Online
20.11., 21.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |
14 UStd | 126 € | **WE** | **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:
- SEO-Herrscher Google
- Technik-Basics
- Ziele und Zielgruppen definieren
- Linkbuilding-Basics
- SEO für gute Texte – Blogs, Websites, Social Media
- Keywords finden und einsetzen
- Interne und externe Verlinkungen
- URL, Meta-Tags, Title, Description
- Ausgewählte Tools für die redaktionelle SEO

A-569729 | VHS im KOMED
13.11., 14.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € |
WE S | **Florine Calleen**

Live-Online Seminar am Wochenende
Inhalte s.o.Das Seminar findet über Zoom statt.
Den Zugangslink erhalten Sie vor Seminarbeginn.
O-569780 | →● Online
5.2., 6.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 144 €, zzgl. Skriptkosten: 10 € |
WE S | **Florine Calleen**

Linux

Linux professionell anwenden: Einführung

Bildungsurlaub an drei Tagen
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 System-konfiguration 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-570129-BU | VHS im KOMED
3x, 1.9. – 3.9., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570130-BU | VHS im KOMED
3x, 20.12. – 22.12.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

A-570131-BU | VHS im KOMED
3x, 16.3. – 18.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

A-570132-BU | VHS im KOMED
3x, 13.6. – 15.6.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

Linux für Eilige

Für alle, die Linux als Alternative zu Windows einmal kennen lernen wollen, bietet dieser Kurs den richtigen Einstieg. Mit gerade einmal soviel Theorie wie notwendig steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt.
Unterstützt wird dies durch den Einsatz von elementary OS, einer Linux Variante, mit einer schicken Oberfläche, die die Verwendung der Befehlszeile selten notwendig macht.
Dabei stellt sie so wenig Anforderungen, dass auch alte Rechner wiederbelebt werden können. Da es auf Ubuntu-Linux basiert, ist es jeder Aufgabe gewachsen und das Gelernte kann einfach auf andere Distributionen übertragen werden.
- Installation und Konfiguration elementary OS
- Typische Aufgaben und passende Anwendungen
- Installation von Programmen
- Wohin mit den Dateien
- Spielen mit Linux
- Sicherheit

Voraussetzung:
Windows-Anwendungskenntnisse
A-570133 | VHS im KOMED
24.10., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 64 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **WE 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-570210-BU | VHS im KOMED
5x, 15.11. – 19.11.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 318 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** |
Bernd Schmidt

A-570211-BU | VHS im KOMED
5x, 16.5. – 20.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
318 €, 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-571121-BU | VHS im KOMED
3x, 18.8. – 20.8., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571122-BU | VHS im KOMED
3x, 12.1. – 14.1., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

A-571123-BU | VHS im KOMED
3x, 23.5. – 25.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 191 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges**

Programmier-sprachen

Zielgruppe / Zielsetzung
Coding gilt als Schlüsselqualifikation im digitalen Zeitalter. Die Seminare wenden sich an Arbeitssuchende, Beschäftigte, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler*innen und Selbstständige, die grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten in der Programmierlogik und der Anwendung einer Programmiersprache erwerben, sowie Kenntnisse in dieser ausbauen und berufliche Aufgaben automatisieren wollen.In den Kursen, die sich mit dem Erlernen einer konkreten Programmiersprache befassen, sind grundsätzliche Programmierkenntnisse, wie sie 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: A. Busch, Tel. (0221) 221-23693,
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Hinweis: Seminare zu VBA-Anwendungsprogrammierung finden Sie weiter vorne in den Rubriken Tabellenkalkulation (Excel) und Datenbanken (Access).
Kleine Gruppen (maximal 8 Teilnehmende, in Corona-Zeiten in der Regel 6 TN) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen der Programmierung

Raspberry Pi / Arduino – Einstieg und Konfiguration

Kleingruppe
Der Raspberry Pi ist seit 2012 in der Welt und hat schon Millionen von Bastler Herzen erobert. Ein anschaulicher Einstieg in die Welt des Raspberry Pi's und des Arduinos erwartet Sie. Wer ist für was geeignet? Was brauche ich für den Einstieg? So freut sich der ITler oder was ist ein Sketch? Raspberry oder Adurino, was ist für welches Projekt eine gute Wahl?
Am ersten Tag wird gezeigt, wie ein Raspberry Pi eingerichtet wird und es wird ein Relais angesteuert. Am zweiten Tag wird die Arbeitsumgebung auf dem PC für einen Arduino vorgeführt und es wird demonstriert, wie ein erster Scetch zum Laufen gebracht wird.
Zielgruppe: technisch interessierte Laien
Vorkenntnisse: Keine
A-580001 | VHS im KOMED
25.9., 26.9., Sa, So, 14 – 17:15 Uhr |
8 UStd | 68 € | **Martin Middeldorf**

Arduino – Grundlagen der Programmierung

Auf die Arbeitsumgebung des Arduino auf dem PC wird in diesem Kurs aufgesetzt.
Unter Anleitung schreiben Sie Scetche, die auf Eingabewerte reagieren.Windows Rechner werden gestellt, gerne können Sie Ihren eigenen PC mitbringen.

Welche Programmiersprache wozu?

	Einsatzgebiete	Besondere Stärken	Schwächen / Schwierigkeiten
C++	Komplexe Anwendungen (Office, Visual Studio, Linux wurden in C/C++ geschrieben.) Zeitkritische Anwendungen (Messtechnik, Dienste, Treiber, High-End-Spiele), 3D-Programmierung mit Unreal.	Objektorientierte Programmiersprache; Prozessorientierte Programmierung möglich; Hardwarenahe Programmierung möglich; Compiler auf fast allen Plattformen verfügbar	Zählt zu den schwieriger erlernbaren Sprachen
C#	Windows-Anwendungen aller Art. 3D-Programmierung mit Unity, Plattformunabhängige Apps mit Xamarin	Speziell für das .NET-Framework entwickelte und optimierte Sprache; Leicht erlernbar für C++ und Java-Programmierer.	Nur für das .NET-Framework verfüg- bar; Langsamer als reine Compiler-Sprachen
Java	Apps für Unterhaltungselektronik (Mobiltelefone, Smart-TVs etc.), Frontends, Client/Server-Kommunikation	Sehr gut geeignet, objektorientierte Programmierung zu lernen; Plattformunabhängig (wenn Javas virtuelle Maschine vorhanden ist)	Langsamer als reine Compiler-Sprachen; Nicht geeignet für Hardwarenahe Anwendungen und Treiber; Nutzt Systemspezifische Vorteile nicht aus
Python	Statistik (Alternative zu R), Data Mining, Machine Learning, Programmierung von Makros und Testfällen	Einfacher Einstieg in die Programmierung, Schnelle Ergebnisse ohne langes Einarbeiten	Langsamste der hier aufgeführten Sprachen. Weniger geeignet für komplexe oder zeitkritische Anwendungen.

Fazit

- C++ bietet den größten Anwendungsbereich und beste Laufzeit, ist auf jedem System verfügbar, hat aber die höchste Lernkurve.
- C# ist die optimale Sprache für .NET, mit .Net Core auch außerhalb von Windows verwendbar.
- Java ist speziell für Anwendungen gedacht, die auf möglichst vielen unterschiedlichen Plattformen laufen sollen.
- Python hat seine Stärken in den mächtigen Bibliotheken, die zu den oben genannten Themen existieren.

Vorkenntnisse: Besuch des Seminars: "Raspberry Pi / Arduino – Einstieg und Konfiguration" oder vergleichbare Kenntnisse.
Mitzubringen: Arduino Uno, LED, Widerstände. Eine Material- und Kostenliste schicken wir Ihnen im Vorfeld auf Wunsch gerne zu.
A-580011 | VHS im KOMED
18.12., 19.12., Sa, So, 14:15 – 17:30 Uhr |
8 UStd | 68 €, zzgl. Verbauchsmaterial:
4 € | **Martin Middeldorf**

Vom Raspberry Pi zum Relais

Was sind GPIOs? Wie kann ich diese auf dem Raspberry Pi ansprechen?
In diesem Kurs werden Sie ein Programm in Python schreiben und damit ein Relais ansprechen. Ebenfalls lernen Sie, was PWM (Pulsweitenmodulation) bedeutet und wo sie gebraucht wird.
Sie bauen ein Projekt zum Dimmen einer LED. Am zweiten Tag steuern wir das Relais und die LED mit einem Arduino.
Vorkenntnisse: "Raspberry Pi / Arduino – Einführung und Konfiguration "oder vergleichbare Kenntnisse
Mitzubringen:
Bitte bringen Sie Ihren Raspberry Pi Modell 3 und den Arduino Uno mit.Verbindungskabel, Relais, LED, Vorwiderstände werden im Kurs gestellt.
A-580013 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 14:15 – 17:30 Uhr |
8 UStd | 73 €, zzgl. Materialumlage: 5 € |
Martin Middeldorf

Der Plausch: Wie unterhält sich ein Raspberry Pi mit einem Arduino?

Über den USB-Anschluss verbinden wir einen Raspberry Pi mit einem Arduino und lernen, wie über die serielle Schnittstelle Daten ausgetauscht werden können und worauf dabei zu achten ist.
Vorkenntnisse:
Kursbesuch "Raspberry Pi / Arduino – Einstieg und Konfiguration " oder vergleichbare Kenntnisse.
Material:
Bitte bringen Sie Ihren Raspberry Pi Modell 3 und den Arduino Uno sowie ein USB-Kabel mit.
A-580014 | VHS im KOMED
19.2., 20.2., Sa, So, 14 – 17:15 Uhr |
8 UStd | 68 € | **Martin Middeldorf**

Einführung in die Programmierung

Onlinekurs am Wochenende
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.
Voraussetzung:
Sichere Windows-Kenntnisse.
O-580027 | →● Online
11.9., 12.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | Schulungsunterlagen: 6 €, zzgl.
Entgelt: 103 € | **André Willms**

Wochenendseminar
A-580028 | VHS im KOMED
16.10., 17.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **WE S** | **André Willms**

A-580029 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 103 €, zzgl. Schulungsunterlagen:
6 € | **WE S** | **André Willms**

Onlinekurs am Wochenende
O-580030 | →● Online
11.12., 12.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | Schulungsunterlagen: 6 €, zzgl.
Entgelt: 103 € | **André Willms**

C++

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

Online-Bildungsurlaub
Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc. Begonnen wird mit der prozeduralen Programmierung, die dann im weiteren Verlauf zur Objektorientierten Programmierung führt.
Aus dem Inhalt:
- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren
- Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design

Voraussetzung: Wir empfehlen den Besuch des Kurses "Einführung in die Programmierung" oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-581007-BU | →● Online
5x, 23.8. – 27.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € |
BU S | **André Willms**

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc. Begonnen wird mit der prozeduralen Programmierung, die dann im weiteren Verlauf zur Objektorientierten Programmierung führt.
Aus dem Inhalt:
- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren
- Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design

Voraussetzung:
Wir empfehlen den Besuch des Kurses "Einführung in die Programmierung" oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
Nicht unerwähnt darf bleiben, dass der Landtag NRW mittlerweile die Regelung, dass Online-Bildungsurlaube auch anerkannt werden können, sofern der vorgeschriebene zeitliche Rahmen eingehalten wird, auf das Jahr 2021 ausgedehnt hat.
O-581008-BU | →● Online
5x, 24.1.–28.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus.
Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome. Die Schulung schärft den Blick für die in C++ auftretenden Schwierigkeiten, robusten Code zu programmieren und präsentiert Lösungswege. In C++11/14/17 neu hinzu gekommene Spracheigenschaften und Bibliotheksinhalte werden vorgestellt und eingesetzt.
Aus dem Inhalt: Operatoren überladen, Ausnahmesicherheit, Templates, Smartpointer, Move-Semantik, RValue-Referenzen, Multithreading, reguläre, Ausdrücke, neue Sprachelemente wie auto, decltype, constexpr, noexcept.
Voraussetzung: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
A-581258-BU | →● Online
5x, 20.9.–24.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus.
Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome. Die Schulung schärft den Blick für die in C++ auftretenden Schwierigkeiten, robusten Code zu programmieren und präsentiert Lösungswege. In C++11/14/17 neu hinzu gekommene Spracheigenschaften und Bibliotheksinhalte werden vorgestellt und eingesetzt.
Aus dem Inhalt:
- Operatoren überladen,
- Ausnahmesicherheit,
- Templates,
- Smartpointer,
- Move-Semantik,
- RValue-Referenzen,
- Multithreading,
- reguläre Ausdrücke,
- neue Sprachelemente wie auto, decltype, constexpr, noexcept.

Voraussetzung: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. **Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**
O-581259-BU | →● Online
5x, 27.6.–1.7.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |
André Willms

Mikrocontroller für Maker

Bildungsurlaub
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-581805-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11.–26.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** |
Franz-Peter Zantis

A-581806-BU | VHS im KOMED
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 21 €, zzgl. Materialkosten: 15 € | **BU S** |
Franz-Peter Zantis

C#

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

Online-Bildungsurlaub
C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.
Aus dem Inhalt:
- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren, dynamische Speicherverwaltung
- Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design.
- Exception-Handling

Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses "Einführung in die Programmierung" oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
A-582220-BU | →● Online
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Aus dem Inhalt:

- Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren, dynamische Speicherverwaltung
- Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design.
- Exception-Handling

Voraussetzung: Wie empfehlen den Besuch des Kurses "Einführung in die Programmierung" oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-582221-BU | →● Online
5x, 4.4.–8.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Java

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-583309-BU | VHS im KOMED
5x, 4.10.–8.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 24 € |
BU S | **André Willms**

Online-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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit), Eclipse
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

O-583310-BU | →● Online
5x, 7.2.–11.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, 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-583505-BU | →● Online
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

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.

Hinweise dazu, welche Programmiersprache für welchen Zweck die beste ist, entnehmen Sie bitte dem unten angefügten Link.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS enstehen Ihnen keine Kosten.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- Windows 10 (64 Bit) und Eclipse.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-583506-BU | →● Online
5x, 16.5.–20.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, 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-583706-BU | VHS im KOMED
3x, 3.11.–5.11., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-583707-BU | VHS im KOMED
3x, 20.4.–22.4., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Python

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

Online-Bildungsurlaub
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: Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit‘s
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- aktuelle Python Software (64 Bit) unter Windows 10 (64 Bit) und Visual Studio Code.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software „Zoom“ eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die „Zoom“-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.
Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
Nicht unerwähnt darf bleiben, dass der Landtag NRW mittlerweile die Regelung, dass Online-Bildungsurlaube auch anerkannt werden können, sofern der vorgeschriebene zeitliche Rahmen eingehalten wird, auf das Jahr 2021 ausgedehnt hat.
A-584012-BU | →● Online
5x, 27.9.–1.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

A-584013-BU | →● Online
5x, 6.12.–10.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Bildungsurlaub
A-584014-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Online-Bildungsurlaub
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: Wir empfehlen den Besuch des Kurses "Einführung in die Programmierung" oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- aktuelle Python Software (64 Bit) unter Windows 10 (64 Bit) und Visual Studio Code.
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-584015-BU | →● Online
5x, 30.5.–3.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

Programmieren lernen mit Python – Einführung

Online-Abendkurs
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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online Seminar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen
- zwingend ist, dass Sie über Installationsrechte (idealerweise Administrationsrechte) an Ihrem Rechner verfügen, so dass Python im Laufwerk C:\ abgelegt werden kann und bei Bedarf (in Ausnahmefällen) die Pfadvariablen angepasst werden können.

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.
Alle weiteren erforderlichen Informationen würden Sie im Vorfeld erhalten.

O-584115 | →● Online
6x, 20.9. – 1.10., Mo, Mi, Fr,
18 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 203 €, zzgl.
Skriptkosten: 13 € | **Mohamed Ibrahim**

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*innen 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*innen lernen folgende Elemente kennen:
- Grundlegende Datenstrukturen
- 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
- Dateien lesen und schreiben

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-584116 | VHS im KOMED
6x, 27.10. – 1.12., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |
24 UStd | 203 €, zzgl. Verbrauchsmaterial:
1 € | **Josef Schöpper**

Programmieren lernen mit Python – Einführung

Online-Abendkurs

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.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online Seminar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen
- zwingend ist, dass Sie über Installationsrechte (idealerweise Administrationsrechte) an Ihrem Rechner verfügen, so dass Python im Laufwerk C:\ abgelegt werden kann und bei Bedarf (in Ausnahmefällen) die Pfadvariablen angepasst werden können.

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.
Alle weiteren erforderlichen Informationen würden Sie im Vorfeld erhalten.

O-584117 | →● Online
6x, 17.1. – 28.1., Mo, Mi, Fr,
18 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 203 €, zzgl.
Skriptkosten: 13 € | **Mohamed Ibrahim**

Python Grundlagen

Live-Online-Wochenendseminar

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache). Dabei werden die Grundlagen der Programmierung sowie von Python erklärt und praktisch geübt.

Inhalte:
- Variablen,
- Verzweigungen,
- Schleifen,
- Unterprogramme,
- Programmablaufpläne,
- Logische Verknüpfungen,
- Funktionen und Module

Vorkenntnisse: PC Praxis, Windowsgrundlagen und Internetkenntnisse.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung,
- mindestens 1,5 MBit's Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installieren
- optional: falls vorhanden, ist ein zweiter Monitor im Seminar sehr hilfreich.

O-584120 | →● Online
11.9., 12.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. HerdtSkript: 15 € |
WE | **Mohamed Ibrahim**

Programmierung eines Neuronalen Netzes mit Python

Online-Aufbaukurs am Wochenende

Neuronale Netze bilden den Kern vieler Alltagstechnologien, beispielsweise bei der Nummernschilderkennung und der Decodierung handschriftlicher Postleitzahlen. Im Kurs erfahren Sie, was neuronale Netze sind, wie sie funktionieren und wie man eigene neuronale Netze erstellen kann, die sich für die Erkennung handgeschriebener Zeichen trainieren lassen. Im Seminar werden Vorhersageneuronen modelliert und sukzessive verbessert. Die Teilnehmenden werden die neuronalen Netze vom Anfang bauen, trainieren und evaluieren. Im Anschluss werden sie auch die Ergebnisse visualisieren. Dabei kommen die folgenden mathematischen Konzepte zum Einsatz:
- Funktionen
- lineare Klassifizierer
- iterative Verfeinerungen
- Matrixmultiplikationen
- Gradientenrechnungen

Dazu wird die Pythondistribution Anaconda genutzt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Python (Schleifen, Listen, Arrays, Funktionen, Objekte und Klassen).

Software Installation:
Python Tutorial: Anaconda – Installation and Using Conda, https://www.youtube.com/watch?v=YJC6ldI3hWk
oder
Anaconda Python/R Distribution – Free Download, https://www.anaconda.com/distribution/#download-section

O-584130 | →● Online
13.11., 14.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Skriptkosten: 15 € |
Mohamed Ibrahim

Python für wissenschaftliche Anwendungen – die Module NumPy und Pandas und Matplotlib

Live-Online-Wochenendseminar

Python ist in Wissenschaft und Forschung weit verbreitet, da diese Sprache mit großen Datenmengen elegant und effektiv umgehen kann. Dazu dienen die Module NumPy und Pandas. Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Programmierung mit den Modulen NumPy und Pandas. Zusätzlich erfahren Sie einige Möglichkeiten, mit dem Modul Matplotlib ohne viel Programmieraufwand Daten zu visualisieren. Der Kurs soll als ein Wegweiser zu den Teilen der Programmiersprache Python und ihren datenorientierten Bibliothekssystemen verstanden sein, die zur Datenanalyse benötigt werden. Er ist keine Methodologie zur Datenanalyse.

Inhalte:
- Numerische Berechnungen mit Arrays, Matrizen, DataFrames
- Verarbeitung und Analyse homogener, heterogener und tabellarischer Daten mit den Modulen NumPy und Pandas
- Erstellung grafischer Darstellungen zur Visualisierung von Daten mit dem Modul Matplotlib

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Python (Schleifen, Listen, Arrays, Funktionen, Objekte und Klassen) sowie sichere Windowskenntnisse.

Erforderliche Installation auf Ihrem Rechner: Python Tutorial: Anaconda – Installation and Using Conda, https://www.youtube.com/watch?v=YJC6ldI3hWkoder Anaconda Python/R Distribution – Free Download, https://www.anaconda.com/distribution/#download-section

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar: Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit'sAdminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installierenoptional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

O-584140 | →● Online
4.12., 5.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 155 € | **WE** | **Mohamed Ibrahim**

Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Schülerkurs in den Herbstferien

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
- Eigene Fenster mit Pygame 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-584208 | VHS im KOMED
4x, 11.10. – 14.10.,
Mo – Do, 14 – 18:15 Uhr | reduzierter Schülerpreis: 128 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jan Dahlhaus**

Schülerkurs in den Osterferien

A-584209 | VHS im KOMED
4x, 11.4. – 14.4.,
Mo – Do, 14 – 18:15 Uhr | reduzierter Schülerpreis: 128 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **Jan Dahlhaus**

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-585007-BU | VHS im KOMED
5x, 25.10. – 29.10.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |
André Willms

Online-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.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-585008-BU | →● Online
5x, 25.4.–29.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 20 € |
BU S | **André Willms**

PHP-Aufbaukurs
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.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-585504-BU | →● Online
3x, 24.11.–26.11.,
Mi–Fr, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €,
zzgl. Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |
André Willms

Javascript

Einführung in Javascript
Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.
Die Inhalte im Detail:
- die für den praktischen Einsatz in der Schulung notwendigen Grundlagen in HTML und CSS
- Schleifen und Verzweigungen
- Datentypen, Variablen, Funktionen
- Objekttypen (Attribute, Methoden, Konstruktoren, Zugriff, Prototypen etc.)
- DOM (Document Object Model)
- Manipulation des Website-Inhalts
- Behandlung von Events
- Asynchrone Daten mit AJAX
- Vorstellung von JQuery

Voraussetzung: Sichere Windows-Anwendungskenntnisse.
Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:
- Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit's
- Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- erforderliche Software: Visual Studio Code und Google Chrome
- optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software "Zoom" eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die "Zoom"-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.
O-586008-BU | →● Online
5x, 31.1.–4.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Schulungsunterlagen: 22 € |
BU S | **André Willms**

Medien

Qualifikation der Dozent*innen
Die im Bereich „Medien" tätigen Trainer*innen sind Medienprofis (Journalisten, Fernseh- und Hörfunksprecher*innen, Drehbuchautor*innen, Medienpraktiker*innen, Medienpädagog*innen und PR-Berater*innen). 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*innen? 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 richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten

Warum eine inhaltliche Beratung
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit 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:
Herr Terfurth, Tel. (0221) 221-24433
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation

Kunden gewinnen mit Storytelling

Wie sich Unternehmen durch Geschichten von der Konkurrenz abheben – Anerkannt als Bildungsurlaub
Unternehmen, die Aufmerksamkeit erzielen möchten, müssen sich etwas einfallen lassen, denn Kund*innen durchschauen offensichtliches Marketing-Bla-Bla. Storys hingegen zielen direkt auf das Gefühl des Gegenübers und ziehen einen in den Bann – denn Menschen lieben Geschichten. Dienstleistungen und Produkte könnten heutzutage innerhalb weniger Tage kopiert werden, Geschichten hingegen sind einzigartig. So heben sich Unternehmen von ihren Konkurrenten ab. Zudem bringen gute Storys optimale Voraussetzungen mit, um viral zu gehen – Menschen können sie leicht weiter erzählen.
Lerninhalte:
Die Teilnehmenden lernen, was zu einer guten Story gehört. Sie erfahren welche Stilmittel es gibt und wie Storys am besten erzählt werden müssen, um die größten Erfolge zu erzielen.
Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an PR- und Marketing-Mitarbeitende, Geschäftsführende und alle, die Storytelling zur Vermarktung ihres Produktes nutzen möchten.
A-512204-BU | VHS im KOMED
3x, 11.10.–13.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **WE S** | **René Kohlenberg**

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz

Anerkannt als Bildungsurlaub
Im Zeitalter des Digitalen Wandels wird es auch für Unternehmen immer wichtiger, online präsent zu sein und digitale Tools zur eigenen Außendarstellung und Angebotspräsentation zu nutzen.
Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennen, lernen deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen. Dazu gehören:
- Homepage
- Landingpages
- Suchmaschinen-Ergebnisse
- Suchmaschinen-Werbung
- Social Media Auftritt
- Vertriebskanäle (Preisvergleich, Affiliate, Angebotsplattformen)

Zudem werden die Grundlagen digitaler Datenanalyse erlernt und Automatisierungsmöglichkeiten behandelt. Dazu gehören:
- Einrichtung und Arbeiten mit Google Analytics
- Grundlagen des Trackings
- Automatisierte Reports im Datastudio
- Grundlagen digitaler Vertriebskosten (CPC, CPL, CPS, usw.)

Außerdem lernen die Teilnehmer im Rahmen des Seminars Tools und Methoden digitaler Zusammenarbeit kennen, um interne Arbeitsabläufe zu digitalisieren und damit effizienter zu gestalten. Dazu gehören:
- Digitale Kundendatenbank (CRM-Systeme)
- Automatisierte Anfragen- und Angebotsverwaltung
- Digitale Priorisierung und Projektmanagement

A-512224-BU | VHS im KOMED
4x, 29.11.–2.12.,
Mo–Do, 9:30–17 Uhr | 32 UStd | 191 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** |
Yvonne Romes

Online texten – professionell

Online texten ist keine Hexerei. Mit Spaß an der Kommunikation und Freude am Schreiben können Sie das Web erfolgreich bespielen. Egal, ob Sie Blog, Website, Landingpage, Newsletter, Social Media oder einen Shop planen bzw. pflegen. Das Online-Texten funktioniert nach den Regeln des Online-Lesens und verschiedenen Techniken. **In diesem fünftägigen Bildungsurlaub dreht sich alles um:**
- Ihre Ziele und die Bedürfnisse Ihrer Zielgruppe
- Marketing-Basics für strategisches Texten
- Typische Textformate
- Aufbau und Struktur von Online-Texten
- Themen und Inhalte entwickeln
- Basics der Suchmaschinenoptimierung
- Kreativität wecken und nutzen
- Redaktions- und Contentplan
- Wie funktioniert Storytelling?
- Guter Stil und Corporate Wording
- Redaktionsplan und Zeitmanagement
- Rechtliche, Guidelines und Netiquette
- Korrigieren, Lektorieren und Redigieren
- Tools, Tipps und Tricks

In dieser Woche machen wir viele kleine Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Zudem arbeiten Sie an eigenen Texten Ihrer Wahl, die wir am letzten Tag gemeinsam analysieren.
Zielgruppe:
- Mitarbeiter*innen in Unternehmen und Agenturen
- Selbstständige, Freiberufler*innen
- Ehrenamtler*innen für Vereine und Verbände
- Blogger*innen und solche, die es werden wollen

A-512321-BU | VHS im KOMED
5x, 22.11.–26.11.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

A-512322-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 238 €, zzgl. Online-Skript: 11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation

Schwere Sprache stellt für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar, die sie von wichtigen Informationen ausgrenzt. Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Inhalte und Lernziele: Ob im Gespräch, online oder gedruckt – die deutsche Sprache ist für viele Menschen eine schwere Sprache. Sie können viele Informationen nicht verstehen und dadurch nur begrenzt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein unverzichtbares Thema. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie mehr zum Konzept der Leichten Sprache, ihren Zielen und Zielgruppen sowie zu den Regeln hinsichtlich Sprache, Textaufbau und Gestaltung. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie die Regeln anzuwenden und eigene Texte in Leichter Sprache für die verschiedenen Medien (Print und Online) zu verfassen.

Kursinhalte:
- Einführung in das Konzept der Leichten Sprache (Definition und Abgrenzung)
- Ziele und Zielgruppen der Leichten Sprache
- Die Regeln der Leichten Sprache (gemäß BITV 2.0 und Netzwerk Leichte Sprache)
- Übungen zur Übersetzung schwerer Sprache in Leichte Sprache
- Übungen zur barrierefreien Textproduktion (Sprache, Textaufbau und Gestaltung)
- Besonderheiten bei der Produktion für verschiedene Medien (Print und Online)
- Qualitätssicherung und -kontrolle (Prüfung der Barrierefreiheit)

Arbeitsformen und Methoden:
(Kurz-)Vorträge, praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Zielgruppe:
Arbeitnehmer*innen sowie Arbeitssuchende in den Bereichen PR, Kommunikation, Beratung, öffentlicher Dienst, Betreuung von Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, Senioren, Geflüchteten etc.

A-512331-BU | VHS im KOMED
3x, 13.9.–15.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 143 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € | **BU S** | **Brigitte Droste**

A-512332-BU | VHS im KOMED
3x, 31.1.–2.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 143 €, zzgl. Skript Kosten: 4 € | **BU S** | **Brigitte Droste**

Self-Publishing

Vortrag

Sie wollen ein Buch schreiben? Schön! Doch Sie wissen nicht, wie Ihre Idee raus aus dem Kopf und hinein in den Buchhandel kommt – und das alles ohne Verlag? Dann ist "Self-Publishing" das Zauberwort. Moderator, Keynote-Speaker und Ghostwriter Peter Granzow hat auf diesem Weg innerhalb von sechs Jahren gleich vier Bücher veröffentlicht und hat somit eine Vielzahl an Erfahrungen sammeln können, auf was man im Dschungel des Self-Publishings achten muss. In seinem kurzweiligen Vortrag zeigt er angehenden Autorinnen und Autoren Schritt für Schritt, wie sie ihr eigenes Buch veröffentlichen und im Buchhandel oder auf Onlineportale wie z.B. Amazon oder buecher.de platzieren können. Auch erfahren Sie, wie es das Erstlingswerk von Peter Granzow, "Störfaktor Kunde", binnen kürzester Zeit auf Platz 4 der Bestsellerliste des Indie-Katalogs geschafft hat.

Vortragsthemen:
- Ghostwriter oder selber schreiben
- Lektorats-Service
- Titelfindung & Covergestaltung
- Tipps zu E-Book, Taschenbuch und Hardcover
- Kosten & Marketing
- ISBN
- Preisgestaltung & Verkaufsprovisionen
- Social Media: Facebook & Instagram
- Einrichten einer Amazon Autorenseite
- Höhen, Tiefen, erste Kritiken

A-512348 | VHS im KOMED
4.11., Do, 19–20:30 Uhr | 11 € | **WE S** | **Peter Granzow**

Crossmedia

Crossmedia Marketing

Anerkannt als 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

A-516512-BU | VHS im KOMED
5x, 18.10.–22.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 312 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

PR-Berater*in VHS

Die vielseitige und spannende Kommunikationsbranche hat eine große Anziehungskraft auf Berufsstarter sowie Quereinsteiger. Digitale Medien und klassische Medien schaffen Gestaltungsräume für Medienbegeisterte und Kommunikationsprofis. PR-Beraterinnen und PR-Berater kennen sich in den verschiedenen Kommunikationsdisziplinen aus, bedienen sich vielfältiger Tools und kennen die Herausforderung der einzelnen Medienkanäle. Die erfolgreiche Planung und Umsetzung von Events gehört ebenso zum PR-Handwerk wie das Netzwerken. Sie lernen, wie Sie strategisch und operativ die Klaviatur erfolgreicher Kommunikation beherrschen und im Beruf anwenden. Diese umfassenden Anforderungen an PR-Berater*innen greift diese berufsbegleitende Qualifizierung auf.

Inhalte

Basismodule
- Professionelle Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit
- Professionelles Texten für Print und Web
- Überzeugend Reden und Präsentieren
- Videomarketing für Unternehmen
- PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln
- PR-Berater*in Abschlussprüfung: Präsentation eines PR-Konzepts

Wahlmodule
- Strategische Unternehmenskommunikation und Marketing
- Effizientes Dienstleisterhandling und Personal Branding
- Texte für Pressemappen und digital Newsrooms
- Social Media für PR
- Journalistisches Schreiben für die PR
- Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!
- Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken
- Videokonzeption: Mein erster Imagefilm
- Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Zielgruppe

Die berufsbegleitende Qualifizierung ist genau das Richtige für Sie, wenn
- Sie einen Einstieg in das spannende Feld der Public Relations suchen
- Kommunikation zur Leidenschaft gehört
- 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
- Sie selbständig sind und über PR neue Kunden gewinnen möchten.

Abschluss
Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als PR-Berater*in VHS
- nach regelmäßiger Teilnahme an allen Basismodulen sowie der regelmäßigen Teilnahme an der erforderlichen Anzahl an Wahlmodulen (regelmäßige Teilnahme = min. 80 %)
- nach Erstellung eines PR-Konzepts (schriftliche Hausarbeit)
- nach erfolgreicher Präsentation des PR-Konzeptes im Rahmen des Abschluss-Kolloquiums

Laufzeit
Die Laufzeit beträgt zwei Semester. Im Herbst startet die Weiterbildung mit den ersten Basismodulen und endet mit der Prüfung im Frühsommer.

Umfang
Die Weiterbildung besteht aus sechs Basismodulen (104 Unterrichtsstunden + Erstellung eines PR-Konzeptes) inklusive Prüfung. Dazu werden neun Wahlmodule zu verschiedenen Themen angeboten. Von diesen Wahlmodulen müssen Veranstaltungen mit einem Umfang von insgesamt mindestens 56 Unterrichtsstunden belegt werden. Die Veranstaltungen werden als Bildungsurlaube, Wochenendkurse und onlinebegleitete Seminare angeboten.

Trainerinnen und Trainer
- **Stefan Schütz** Kommunikationsexperte, PR-Profi, Marketing-Fachmann, Social-Media-Berater, Dozent, Blogger und Storyteller. Seit mehr als zehn Jahren begleitet der bekennende Content-Enthusiast Unternehmen und Marken bei strategischen Fragestellungen, rossmedialen Maßnahmen und im modernen Marketing. In seinem Blog PR-Stunt sowie für das Online-Magazin Zielbar stehen klassische Kommuniktationsthemen und Social Media im Fokus seiner Arbeit.
- **Florine Calleen** Texterin, Buchautorin, Dozentin, PR- und Social-Media-Beraterin, Inhaberin der Agentur. Text@Plan. Die Vernetzung von Off- und Online-Welten steht im Zentrum ihrer Arbeit für Selbständige, Unternehmen und Agenturen.
- **Bianca Grünert** Diplom Sozialpädagogin, Business-Coach und Ergotherapeuten. Als Kommunikationstrainerin ist sie seit vielen Jahren auf Rhetorik und Körpersprache spezialisiert. Wie Sie Ihre Wirkung verbessern und in Gesprächen erfolgreicher agieren könne, zeigt Sie in ihren Seminaren. Die präzise Wahrnehmung körperlicher Signale und die Wertschätzung anderer sieht sie als Erfolgsfaktor in der Kommunikation.
- **Jens Jacob** Jens Jacob ist Master of Arts "Literatur und Medienpraxis". Er produziert seit 2006 Imagefilme, Werbefilme und Dokumentationen. 2011 wurde seine Arbeit mit dem 1. Platz des Bürgermedienpreises der Landesanstalt für Medien NRW ausgezeichnet. Durch unterschiedliche Auftragsarbeiten im Bereich Kultur, Wirtschaft und Werbung verfügt er neben filmtheoretischem Wissen vor allem über umfassende Praxiserfahrung.

Informationen, persönliche Beratung und Anmeldung
Wir empfehlen Ihnen, sich vorab telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten lassen:
M. Terfurth, (0221) 221 24433
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über U. Roches (0221) 221 23679
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.
Weitere Informationen: (0221) 221-23999 oder per E-Mail:
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

PR-Berater*innen sorgen für Gesprächsstoff

Kostenfreie Infoveranstaltung
Die VHS macht Sie und Ihr Unternehmen fit, um nachhaltig und aufmerksamkeitsstark in der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden. Das Ziel der mehrteiligen und facettenreichen Modul-Reihe "PR-Berater*in VHS" ist es, mit crossmedialer und ganzheitlicher Kommunikation Ihre Markenbotschaften zu positionieren und im Wettbewerb zu bestehen. In einer kurzweiligen Session erhalten die Teilnehmer Einblicke in interne und externe Kommunikationsprozesse, kreative PR-Kampagnen und ins Social Media Management. Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.
Teilnahme per Videokonferenz: Eine Teilnahme ist ebenfalls per Videokonferenz möglich. Bitte schreiben Sie und nach Ihrer Anmeldung eine E-Mail, wenn Sie online teilnehmen wollen.
A-519100 | VHS im KOMED
8.9., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | * | **Stefan Schütz**

PR-Berater*in VHS: Professionelle Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit

1. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in
Was kann PR leisten? Was sind typische Aufgaben der PRler in einem Unternehmen, einem Verein oder einer Institution? Was benötigen PR-Berater*innen an Rüstzeug? Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnah Tätigkeiten, Möglichkeiten und Mechanismen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:
- Hintergründe und Grundwissen (Definitionen, Abgrenzung, Geschichte, Entwicklung, Grundlagen der PR-Kommunikation)
- Unterschiede und Einordnung von PR und Werbung
- Branchen-Überblick (Medien, Plattformen, Inhalte)
- Aufgabengebiete der PR (interne und externe Kommunikation, Unternehmenskommunikation, Produkt- und Marken-PR, Krisen-PR, Online-PR, Sponsoring, Events, Campaigning)
- Formate und Kanäle – von der Pressemitteilung über Blog-Beiträge bis hin zu Kooperationen (Paid, Owned und Earned Media)
- Einblicke in den Tagesablauf einer Redaktion (Redaktionsplan, Contentplan und Abstimmung)
- PR-Plan Erstellung
- Journalistische Stilformen und der Pressekodex
- Kriterien von Pressetexten und Erfolgsfaktoren der Öffentlichkeitsarbeit
- PR-Tools (online und offline: Planung, Recherche, Umsetzung, Kontrolle)

A-519209 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
WE | **Stefan Schütz**

PR-Berater*in VHS: Texten aus dem Effeff – Basiswissen für Print und Web

2. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in – Anerkannt als Bildungsurlaub
Website oder Blog, Pressetext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing. Eine übersichtliche Struktur, interessante Inhalte, treffende Worte und korrekter Satzbau erleichtern das Lesen. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs (auch als Bildungsurlaub anerkannt). Obendrauf gibt es Tipps, Tricks und Tools, die Sie in den Schreibübungen anwenden.
In diesem praxisorientierten Kurs dreht sich alles um:
- Grundregeln und Schreibkonventionen
- Texterformeln
- Hamburger Verständlichkeitsmodell
- Ziele, Zielgruppen und Leitidee
- Leseverhalten Print und Online
- Planen und Entwerfen
- Ins Schreiben kommen
- Storytelling – Leser begeistern
- Strukturen schaffen – Leser lenken
- Verständlich und lebendig schreiben
- Die Rolle der Satzzeichen
- Kreativitätsübungen, Tools und Tipps
- Korrigieren, redigieren und lektorieren

Wichtig: Der Fokus des Seminars liegt auf PR- und Marketingtexten. Fürs journalistische Schreiben und Online-Texten (Blogs, Websites und Landingpages) gibt es separate Kurse.
A-519210-BU | VHS im KOMED
3x, 10.1. – 12.1.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €,
zzgl. Skript Kosten: 11 € | **S** |
Florine Calleen

PR-Berater*in VHS: Überzeugend Reden und Präsentieren – Mit gekonnter Rhetorik überzeugender auftreten

3. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in – Anerkannt als Bildungsurlaub

PR-Konzepte zu schreiben ist das Eine. Diese auch gekonnt, professionell und überzeugend zu präsentieren, ist das Andere. Öffentliches Sprechen ist den Meisten jedoch nicht in die Wiege gelegt. Mit einer guten Vorbereitung und Tipps für einen gelungenen Aufritt wird Ihnen das jedoch gelingen. In diesem Seminar bekommen Sie die Grundlagen einer modernen Präsentation und gleichzeitig das Handwerkszeug, um Ihre Vorträge überzeugend vorzutragen. Sie lernen, warum es immer mehr darauf ankommt relevante Informationen mit einem roten Faden spannend vorzutragen und die Zuhörer/innen zu fesseln. Sie erfahren, wieso Rhetorik mehr ist, als nur Einleitung, Hauptteil und Schluss. Um Ihre Redefähigkeiten zu verbessern, warten viele Übungen auf Sie: Freie Reden, Überzeugungsreden, Informationsreden und mehr. Und wenn es Ihnen einmal die Sprache verschlägt, wissen Sie wie Sie Ihren roten Faden wieder aufnehmen und galant auf Fragen aus dem Publikum antworten.

A-519211-BU | VHS im KOMED
3x, 15.11.–17.11.,
Mo–Mi, 10–17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** |
Bianca Grünert

PR-Berater*in VHS: Videomarketing für Unternehmen

4. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in

Ob Imagefilm, Recruitingvideo oder Snack-Content – 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. In diesem Seminar erlernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen, um Videos für die Unternehmenskommunikation zu produzieren.

Inhalte:
- Videoformate für PR, Marketing und Employer Branding
- Snack-Content für Social Media
- Einsatzgebiete und Veröffentlichungskanäle
- Tipps & Tricks für selbstproduzierte Videos mit dem Smartphone (Apps + Equipment)
- Praxisübung Videoproduktion mit dem eigenen Smartphone
- Praxisübung Videoschnitt im Smartphone

Voraussetzungen:
Die Teilnehmenden müssen ihre eigenen Smartphones mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen (iOS oder Android). 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 wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

A-519212 | VHS im KOMED
5.2., 6.2., Sa, 10–17:30 Uhr,
So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € | **WE S** | **Jens Jacob**

PR-Berater*in VHS: PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln

5. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in

Wer beruflich vorankommen oder eine Aufgabe meistern will, braucht ein gutes Kommunikationskonzept. Dafür bedarf es einer strategischen Herangehensweise. In diesem Basismodul werden leicht verständliche Techniken und Methoden für strukturierte und effektive Konzeptionen praxisnah verdeutlicht. Gemeinsam erstellen die Teilnehmenden ein PR-Konzept, welches von einer Idee oder einem konkreten Vorhaben begeistert.
- Grundlagen eines PR-Konzeptes
- Ideenfindung und Kreativtechniken
- Zielsetzung und Strategie
- Recherche, Planung, Umsetzung und Auswertung
- PR-Maßnahmen und praktische Tipps
- Präsentation und Manöverkritik

A-519213 | VHS im KOMED
26.3., 27.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 16 UStd | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € | **WE S** | **Stefan Schütz**

PR-Berater*in VHS Abschlussprüfung: Präsentation eines PR-Konzeptes

Prüfungsmodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum/zur PR-Berater*in

Das Prüfungsmodul schließt die berufsbegleitende Weiterbildung zum/ zur PR-Berater*in ab. Als Prüfungsleistung erstellen die Teilnehmenden ein PR-Konzept, welches vor der Gruppe präsentiert wird. Zur Unterstützung der Teilnehmenden werden drei online Onlinemeetings angeboten, in denen Fragen geklärt und Hilfestellungen gegeben werden können.

Zeitlicher Ablauf:
1. Online-Kurs:
Do, 7.4.2022 18–19 Uhr (vor den Osterferien)
2. Online-Kurs:
Mo, 25.4.2022 18–19 Uhr (nach den Osterferien)
3. Online-Kurs:
Mo, 9.5.2022 18–19 Uhr
Abgabe: 20.5.2022 23:59 Uhr
Abschlusspräsentation:
12.6.2021 von 9 – 16 Uhr

A-519214 | VHS im KOMED
11.6., Sa, 9–16 Uhr |
8 UStd | 63 €, zzgl. Prüfungsgebühren: 150 €, zzgl. Prüfungsvorbereitung: 180 € | **WE** | **Stefan Schütz**

Strategische Unternehmenskommunikation und Marketing

Anerkannt als Wahlmodul im Rahmen der berufsbegleitenden PR-Berater*innen Weiterbildung

Welchen Herausforderungen müssen sich Pressesprecher stellen? Worin unterscheiden sich Public Relations und Marketing innerhalb der Unternehmenskommunikation? Was bedeutet eigentlich Content-Marketing für PR-Berater*innen und die Organisation? Die Teilnehmenden lernen, worauf bei der internen und externen Unternehmenskommunikation besonders zu achten ist. Welche Rolle Markenbotschafter spielen und wie PR-Berater*innen einem Shitstorm begegnen. Dabei werden exemplarisch rechtliche Aspekte zu Bildlizenzen, Kennzeichnungspflichten und zur DSGVO vermittelt. Das theoretische Wissen wird in praxiserprobten Beispielen gemeinsam angewandt und besprochen.

Inhalte: – Grundlagenwissen: Begrifflichkeiten, Aufgaben und Entwicklungen innerhalb der Unternehmenskommunikation – Differenzierung & Einordnung von Werbung, PR und Marketing – Strategie-Entwicklung: Leitbild, Vision und Mission – Medientypen: Paid, Owned, Earned und Shared Media – Influencer Relations & Markenbotschafter – Arten von Krisenkommunikation und Shitstorms – Strategisches Content-Marketing – Überblick zu rechtlichen Aspekten

A-519216 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € | **WE** | **Stefan Schütz**

Effizientes Dienstleisterhandling und Personal Branding

Die zielführende und nutzbringende Zusammenarbeit mit Dienstleistern ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Arbeit als PR-Berater*in. In welchen Teilbereichen benötige ich Support? Wie gelingt mir eine auf vertrauensbasierte Kommunikation? Was nützt und gehört in ein Briefing? Wie positioniere ich mich als Freischaffender oder Unternehmen? Das Seminar schult die Teilnehmenden für die Praxis und gibt anhand von Beispielen und Checklisten eine Orientierung für die kollaborative Gemeinschaft von PRlern und Dienstleistern.

Inhalte:
- Typologie: Entscheider, Berater und Dienstleister
- Strategie: Silos oder Synergien interdisziplinärer Teams
- Hierarchie: Haltung, Positionierung und

Miteinander
- Briefing: Hintergrund, Aufgabe, Kommunikationsziel, Zielgruppe, Kernbotschaft, Begründung und Tonalität
- Grundlagen von Personal Branding

A-519217 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
WE S | **Stefan Schütz**

Texte für Pressemappen und digitale Newsrooms – Journalist*innen, Multiplikator*innen und die interessierte Öffentlichkeit erreichen

Schicke Mappen mit hochwertigen Ausdrucken und Flyern geben Sie Journalisten oder Messegästen persönlich in die Hand. Digital präsentieren Sie diese in einem Newsroom der Öffentlichkeit. So sprechen Sie eine größere Zielgruppe an – potenzielle Endkunden. Wer will, schaut sich im Newsroom Videos oder Infografiken an, hört Podcasts, durchstöbert die Social-Media-Wall oder liest die Pressetexte. Das Sahnehäubchen: Die User können alle Inhalte downloaden beziehungsweise in ihren eigenen Kanälen teilen. Dadurch erreichen Sie weitere potenzielle Ansprechpartner oder Endkunden.
In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln Sie ein Konzept für Pressemappe sowie Newsroom und verfassen Pressetexte.
Inhalte:
- Pressemappen und Newsrooms
- Social-Media-Wall
- Interaktive Inhalte
- Pressetexte für Print und online
- Aufbau einer Pressemitteilung
- Presseeinladung: Event, Eröffnung …
- Factsheet und Infografik
- 5 Fragen an – Kurzinterviews
- Produkt- und Unternehmensinfos
- Testimonials und Kundenstimmen
- Pressespiegel
- Flyer und Broschüren
- Texte für Bilder und Videos
- Tools und Tipps

A-519218 | VHS im KOMED
19.2., 20.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
WE S | **Florine Calleen**

Social Media rocks PR – Facebook, XING, TikTok & Co. im Schnelldurchlauf

Social Media ist Teil erfolgreicher PR – das wissen Sie. Aber Sie haben keinen Schimmer davon oder sogar Widerstände? Dann ist dieses Modul das Richtige für Sie! Es präsentiert einen kompakten, lebendigen Überblick für Anfänger und alle, die schon etwas länger aus der Übung sind. Vermittelt bzw. aufgefrischt wird solides Grundwissen mit Fokus auf der PR – unterstützt durch praktische Übungen. Welche Kanäle wir uns genauer ansehen, entscheiden wir zu Beginn des Kurses.
Inhalte:
- Social Signals: Google & Co.
- Grundlagen einer Social-Media-Strategie
- Zeitmanagement, Juristisches, Stolperfallen
- Bloggen – Posten im Langformat
- Microblogging mit Twitter
- Unternehmen auf Facebook und Instagram
- Business und Recruiting mit XING und LinkedIn
- Online-Pinnwände auf Pinterest
- Audiovisuelles mit YouTube und Podcasts
- Snapchat, TikTok und Twitch – für neue Zielgruppen
- Messenger – WhatsApp und Alternativen
- Wikis für interne und externe Kommunikation
- Bewertungen im Social Web
- Erfolge messen

Ein eigenes Profil ist nicht Voraussetzung, kann aber für Übungszwecke hier angelegt werden.
Wichtig: Der Kurs vermittelt Basis-Know-how. Wer tiefer einsteigen will, bucht den fünftägigen Bildungsurlaub oder die einzelnen Module des Social-Media-Baukastens.

A-519219 | VHS im KOMED
19.3., 20.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
WE S | **Florine Calleen**

Journalistisches Schreiben für die PR – Klare Botschaften im perfekten Stil

PR-Texte erreichen im Internet nicht nur Journalisten, Pressesprecher und andere Multiplikatoren. Eine kritisch-interessierte Öffentlichkeit gehört ebenfalls dazu. Sie möchte sich nicht allein durch Marketing bzw. Werbung zu einem Thema schlaumachen. Gefragt sind sachliche Informationen – zu politischen Meinungen, kulturellen Themen oder als Entscheidungshilfen für (größere) Anschaffungen. PR-Texte im journalistischen Stil liefern diese Informationen. Unterhaltsam und sachlich zugleich vermitteln sie Wissen, zeigen Hintergründe auf und analysieren Trends.
Inhalte:
- Spannungsfeld Journalismus – PR – Marketing
- Warum journalistische Texte für die PR?
- Hamburger Verständlichkeitsmodell
- Pressemitteilungen als Basis für journalistische Texte
- Meldung, Nachricht und Bericht
- Interviews führen und verschriftlichen
- Expertise durch Fachartikel
- Reportage und Feature für die PR
- Porträt und Unternehmensdarstellung
- Kommentar, Kolumne und Glosse
- Servicetexte mit Nutzen und Mehrwert
- Advertorials – Werbung mit journalistischem Stil

A-519220 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € |
WE S | **Florine Calleen**

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, sodass 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-519221 | VHS im KOMED
12.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr |
8 UStd | 63 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **WE S** | **Bianca Grünert**

Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken

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 und überzeugend Sie mit anderen kommunizieren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen: Körpersprache spielt neben verbalen Botschaften eine sehr große Rolle im täglichen Miteinander. Nonverbale Signale lassen uns – gekonnt eingesetzt – „Türen öffnen", überzeugender und wirkungsvoller kommunizieren. 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.

A-519222 | VHS im KOMED
13.3., So, 10 – 17:30 Uhr |
8 UStd | 63 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **WE S** | **Bianca Grünert**

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-519223 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skript: 9 € | **WE S** |
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-519224 | VHS im KOMED
5.3., 6.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
WE S | **Jens Jacob**

Social Media

Social Media ist für die meisten Menschen in der Gesellschaft nicht mehr weg zu denken. Auch im beruflichen Kontext werden Social Media Plattformen intensiv genutzt. Sei es um das eigene Unternehmen zu präsentieren, Produkte zu bewerben, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen oder einen neuen Job zu finden. Mit unseren Angeboten möchten wir Kundinnen und Kunden unterstützen, die sich mit Social Media noch nicht befasst haben, nur privat genutzt haben, oder ihr Wissen in speziellen Bereichen für den Beruf vertiefen möchten.
Dazu bieten wir verschiedene Veranstaltungen an, die gezielt nach Vorwissen und der beruflichen Situation der angesprochenen Teilnehmenden differenzieren.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

Anerkannt als Bildungsurlaub

A-512400-BU | VHS im KOMED
3x, 24.1. – 26.1., Mo – Mi, 10 – 16:30 Uhr |
21 UStd | 125 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € |
BU S | **Dörte Stahl**

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 sollten privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-512409-BU | →● Online
3x, 15.11. – 17.11.,
Mo – Mi, 10 – 16:30 Uhr | 21 UStd | 125 €,
zzgl. Skript Kosten: 11 € | **BU S** |
Dörte Stahl

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache

Mit einem eigenen Instagram-Profil sind Sie schnell und einfach digital präsent. Als Unternehmer, Freiberufler*in, Künstler*in oder als Privatperson. Sie können Ihre Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen, um Sichtbarkeit und Wiedererkennungswert zu steigern. Sie können auch Ihr Image und das Image Ihres Unternehmens durch hochwertigen Content aufbauen. Sie müssen kein Fotograf sein, um selbst Bilder zu erstellen. Mit ganz einfachen Mitteln geht es auch mit Ihrem Smartphone oder einer Digitalkamera.

In diesem Kurs lernen Sie

- wie Instagram tickt
- wie Sie Follower/Kunden gewinnen und wie Sie richtig kommunizieren
- wie Beiträge, Storys und Header funktionieren.

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Zielgruppe:
Der Kurs richtet sich an Unternehmer, Freiberufler und Non-Profit-Organisationen die auf Instagram über die visuelle Ebene mehr Menschen ansprechen möchten.

Voraussetzungen:
Eigenes Profil auf Instagram und die Bereitschaft, dieses zu zeigen und in der Gruppe zu besprechen. Bringen Sie Ihr Smartphone, oder evtl. Ihre Digitalkamera mit.

A-512418-BU | VHS im KOMED
3x, 8.11.–10.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Xenia Gromak**

A-512419-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2.–16.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU** | **Xenia Gromak**

Social Media Baukasten 1 C: Creator Studio und andere Tools für die kreative Gestaltung Ihre Posts

Abendkurs

Was poste ich und wie schaffe ich, dass mein Beitrag richtig cool aussieht? Antworten auf diese Frage gibt dieses Modul. Mit dem Creator Studio lassen sich Posts für Facebook und Instagram Kanal-übergreifend vorplanen. Auch die Gestaltung kommt nicht zu kurz. Mit Canva und einigen anderen Apps lernen Sie, kreative Beiträge zu erstellen. Sie sollten bereits Facebook und/oder Instagram oder einen anderen Kanal pflegen. Grundwissen ist Voraussetzung.

A-512421 | VHS im KOMED
4x, 6.10.–27.10., Mi, 18–21 Uhr |
16 UStd | 84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
S | **Florine Calleen**

Social Media Baukasten 1 D: 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, diversen Business-Seiten (Basis kostenlos) und einer Möglichkeit für umfassende Artikel.

In der ersten Sitzung erhalten Sie einen Überblick, danach setzen wir gemeinsam Schwerpunkte

Wichtig: Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen.

A-512422 | VHS im KOMED
4x, 17.11.–8.12., Mi, 18–21 Uhr |
16 UStd | 84 €, zzgl. Online-Skript: 11 € |
S | **Florine Calleen**

Strategie, Werbung und Monitoring in den digitalen Medien

Social Media Baukasten 2 – Abendkurs

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.
- Bitte Passwörter für die eigenen Social-Media-Kanäle mitbringen. (VHS stellt Rechner)
- Voraussetzung: eine aktive Facebook-Fanpage

A-512431 | VHS im KOMED
4x, 19.1.–9.2., Mi, 18–21:30 Uhr |
18.67 UStd | 98 €, zzgl. Online-Skript:
11 € | **S** | **Florine Calleen**

Berufliche Vernetzung mit Twitter und LinkedIn

Onlineworkshop am Wochenende

Die Netzwerke Twitter und LinkedIn bieten viele Möglichkeiten zur beruflichen Entwicklung und Vernetzung. Wie Sie die Netzwerke für sich einsetzen und wie Sie dort beruflich agieren können zeigt Ihnen dieses Kurzseminar.

Inhalte:

- Nutzer*innen- und Zielgruppen auf Twitter und LinkedIn
- Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau
- netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine Twitter- und LinkedIn-Etikette?
- Hashtags finden, suchen einsetzen

Voraussetzungen:
Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z.B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-512444 | →● Online
13.11., Sa, 10:30–15 Uhr | 5 UStd |
30 € | * | **Dörte Stahl**

Basics – Visuelle Kommunikation in Social Media gestalten: Fotos und Videos für Facebook und Co.

Online-Seminar an einem Tag

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 entwickeln. 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. Es geht um das Finden von Ideen um visuelle Botschaften umzusetzen.

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
- Kennenlernen und individuelles Ausprobieren einiger Apps und Websites zum Erstellen und Bearbeiten Fotos und Videos

Technische Voraussetzungen:
- Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
- Sie benötigen ihr Smartphone inkl. Kopfhörern.
- Kenntnisse in der (zumindest privaten) Nutzung von Facebook oder anderen Social Media Plattformen sind notwendig.

O-512451 | →● Online
27.11., Sa, 10:30 – 15 Uhr | 5 UStd |
39 €, zzgl. Kooperations-VHS – 90% des regulären Entgelt: 36 € | **WE** | **Dörte Stahl**

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing

Anerkannt als Bildungsurlaub

Marketing und PR rocken richtig gut, wenn die Digitalisierung im Unternehmen erfolgreich ist – auch in Sachen Social Media. Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn. Dafür benötigen Sie vor allem solides Know-how, Strategien zum gezielten Streuen von Botschaften, Flexibilität und Kreativität. Erfahren Sie, wie Blog, Twitter, Facebook, LinkedIn, Wikis und andere Kanäle funktionieren. Viele Best-Practice-Beispiele aus allen Branchen zeigen Ihnen, wie erfolgreiches Positionieren geht.

In diesem Bildungsurlaub geht es um …
- erfolgreiche Kommunikation mit der Zielgruppe
- spamfreies Marketing und transparente PR
- das Netzwerken mit Multiplikatoren
- aktivierende Unterhaltung
- strategischen, nachhaltigen Sale
- Tools, Tipps und Tricks

Ziele des Bildungsurlaubs: Sie…
- verstehen, wie Social Media funktioniert
- planen und handeln strategisch
- verknüpfen Ihre Ziele mit den Wünschen Ihrer Zielgruppen
- erkennen und nutzen Social-Media-Trends
- gestalten kreativen Content
- behalten den Überblick
- haben keine Angst vor dem Shitstorm

Auf der Basis von Vorträgen, Übungen und Diskussionen erarbeiten Sie in einer Gruppe eine Social-Media-Strategie. Diese präsentieren Sie am letzten Tag wie in einem Pitch vor Ihrer Kundschaft oder Ihren Vorgesetzten.

Wichtig:
Bitte bringen Sie eine Auswahl von Bildern auf einem Stick mit. Oder Sie speichern diese online ab.
Tipp: Wenn Sie tiefer in einzelne Kanäle eintauchen möchten, besuchen Sie unseren Social-Media-Baukasten!

A-512464-BU | VHS im KOMED
5x, 27.9. – 1.10.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** | **Florine Calleen**

A-512465-BU | VHS im KOMED
5x, 13.12. – 17.12.,
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 238 €, zzgl. Skriptkosten: 11 € | **BU** | **Florine Calleen**

Sicher unterwegs in sozialen Medien

Onlineworkshop am Abend

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen, sich auszutauschen oder Kunden zu gewinnen. Im Fokus steht hier insbesondere die rechtliche Analyse des Umgangs mit Twitter, Facebook, Instagram und Co. Die insgesamt 3 rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Das Ergebnis ist eine rechtssichere Checkliste, die die Teilnehmer*innen gemeinsam bis zum Ende der letzten Einheit fertiggestellt haben.

Inhalte:
- Konfliktherde bei sozialen Medien
- Urheberrechte und Datenschutz
- Inhaltliche Grenzen

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-512472 | →● Online
3x, 23.11. – 7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |
6 UStd | 32 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Fernsehen / Film / Video

Drehbuchschreiben

Grundlagen des Drehbuchschreibens

Wochenendkurs

Ein gutes Drehbuch ist die Voraussetzung für einen guten Film. Aber was zeichnet ein gutes Drehbuch aus? Wie entwickle ich einen packenden Spannungsbogen und lebendige Figuren? Wie schreibe ich unvergessliche Szenen und Dialoge? Was sind Exposé und Treatment? Diese und andere wichtige Fragen zum Drehbuchschreiben werden mit Hilfe von praktischen Übungen und Beispielen beantwortet.

A-514210 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., So, 10 – 18 Uhr |
18 UStd | 108 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

Storytelling für Drehbuch, PR und Social Media

Kurs am Wochenende

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*innen, Literat*innen, Story-Schreiber*innen oder Drehbuchautor*innen interessant, auch Creative Directors, Texter*innen, Konzeptioner*innen, Game Designer*innen oder Gestalter*innen 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/die Geschichtenerzähler*in bestimmter Regeln. Wer Geschichten zu welchem Zweck auch immer benutzt, muss diese Regeln beherrschen. Nur mit ihrer Hilfe kann es gelingen, ein Publikum, Kund*innen oder Verbraucher*innen, zu fesseln und zu begeistern. Es sind die Regeln der Dramaturgie.
A-514213 | VHS im KOMED
18.9., 19.9., Sa, So, 10 – 18 Uhr | 18 UStd | 108 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

A-514214 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 18 Uhr | 18 UStd | 108 € | **WE** | **Edgar von Cossart**

eScripts – Drehbuchschreiben im online Kurs

Thematischer Einstieg
4 Abendveranstaltungen zur Vorstellung und Diskussion der Exposés
Abschlussveranstaltung
In diesem Onlinekurs wird Einblick gegeben in die Grundtechniken des dramatischen Schreibens. Im ersten Online-Seminar werden die Grundregeln der Dramatik vermittelt und mögliche Ideen besprochen. In den darauffolgenden Onlinetreffen geht es darum, ein Exposé zu entwickeln. Zu jedem Termin gibt es bestimmte Aufgaben, die auf dem Weg zum Exposé zu bewältigen sind. Von einem erfahrenen Drehbuchautor, der die Onlinetreffen fachlich begleitet, aber auch von den anderen Teilnehmern wird immer wieder Kritik geübt, und es werden Anregungen gegeben. Die Seminarauswertung erfolgt dann im abschließenden Onlinetreffen. So bekommen Sie ein umfangreiches Feedback mit auf ihren weiteren Drehbuchweg, der auch die Möglichkeiten einer denkbaren Vermarktung beinhaltet.
Ablauf:
- Thematischer Einstieg am Samstag
- 4 Abendveranstaltungen zur Vorstellung und Diskussion der Exposés
- Abschlussveranstaltung am Samstag

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-514215 | →● Online
6x, 25.9. – 18.12., Sa, 10 – 17 Uhr, Fr, 19 – 22 Uhr, Sa, 10 – 14 Uhr | 28.67 UStd | Lektorat: 10 €, zzgl. Entgelt: 171 € | **WE S** | **Edgar von Cossart**

Cologne Scripts I – Von der Idee zum Exposé

Kleingruppe (max. 8 Personen)
Ziel des Seminars ist es, aus einer ersten Grundidee für einen Kino- oder Fernsehfilm (auch Serie oder Reihe) ein 6 – 8seitiges Exposé zu entwickeln. Nachdem Sie sich Gedanken über Protagonist und Genre gemacht haben, wird die Geschichte in Einleitung, Mittelteil und Schluss aufgegliedert, analog dem klassischen 3-Akt-Schema. Aktweise wird die Story weiterentwickelt, wobei die Ergebnisse immer wieder in der Gruppe besprochen werden. Zu jedem Treffen gibt es von dem Dozenten theoretische Erläuterungen, Tricks und Kniffe, die das filmische Erzählen erleichtern sollen.
A-514247 | VHS im KOMED
6x, 9.9. – 2.12., Do, 19 – 22 Uhr | 24 UStd | 143 €, zzgl. Lektorat: 11 € | **S** | **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-514249 | VHS im KOMED
8x, 20.1. – 14.5., Do, 19 – 22 Uhr, Sa, 10 – 18 Uhr | 36.67 UStd | 219 €, zzgl. Lektorat: 20 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **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 Camcorder und DSLR-Kamera

Anerkannt als Bildungsurlaub
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-514320-BU | VHS im KOMED
3x, 6.9. – 8.9., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € | **BU** | **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*innen für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Konzeption von Video-Tutorials 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 Video-Tutorials 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*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Inhalte:
Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Themen behandelt:
Theorie und Konzeption
- Theorie des audiovisuellen Verstehens
- Arten von Video-Tutorials
- Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Video-Tutorials
- Beratung in der Konzeption eines eigenen Video-Tutorials: 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-514326-BU | VHS im KOMED
3x, 8.11.–10.11., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU | **Jens Jacob**

Videokonzeption: Video-Tutorials leicht gemacht

A-514327-BU | VHS im KOMED
3x, 24.1.–26.1., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 143 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
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.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Smartphones mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem mitbringen. Für die Praxisübungen werden verschiedene Apps aus dem AppStore / Play-Store benötigt. Dazu gehören „KineMaster" sowie „FiLMiC Pro". Diese Apps sind kostenpflichtig, (ca. 13-17 €) bzw. gibt es eine kostenfreie Testversion. Bitte installieren Sie die Apps vor Kursbeginn.

A-514334-BU | VHS im KOMED
3x, 4.10.–6.10., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Jens Jacob**

Kompaktkurs am Wochenende

A-514335 | VHS im KOMED
6.11., 7.11., Sa, So, 10–17:30 Uhr |
17.33 UStd | 136 €, zzgl. Kopierkosten:
9 € | **WE** | **Jens Jacob**

Anerkannt als Bildungsurlaub

A-514336-BU | VHS im KOMED
3x, 21.3.–23.3., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Jens Jacob**

Multicam-Livestreaming

Wochenendveranstaltung in Kleingruppe (max. 6 Personen)

Veranstaltungen live streamen – und das mit mehreren Kameras gleichzeitig. In diesem Kurs werden wir gemeinsam eine kurze Live-Sendung technisch planen und streamen.

Kursziel: Der Kurs besteht aus zwei Terminen. Beim ersten Termin handelt es sich um einen Planungstermin mit einer Generalprobe. Im Rahmen eines Workshops erarbeiten die Teilnehmenden die technischen Grundlagen, um eine Live-Sendung mit einem Bildmischer und mit drei Kameras zu filmen. Konkret wird ein etwa 20-minütiges Interview mit drei Kameras aufgenommen und live auf Facebook gestreamt. Der zweite Termin ist dann der Sendungstermin.

Inhalte:
- Bedienung des Bildmischers ATEM Mini
- Anschließen von Kameras und Mikrofonen / Kamera- und Audiomischer
- Live-Streaming mit drei Kameras
- Audio-Übertragung
- Einfügen von Grafiken, Fotos oder Standbildern

Voraussetzung:
- Sicherer Umgang mit Ihrer Kamera
- Bitte bringen Sie eine möglichst aktuelle Kamera mit HDMI-Anschluss mit
- Bitte bringen Sie außerdem ein Stativ, Akku, Ladegerät und eine SD-Karte mit

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Mail-Adresse an, damit wir die technischen Details im Vorfeld abstimmen können

Anmeldefrist:
Zwei Wochen vor Kursbeginn

A-514351 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, 10–17:30 Uhr,
So, 10–17:30 Uhr | 17.33 UStd | 214 €,
zzgl. Materialkosten: 5 € | **Jens Jacob**

Medienkompetenz / Digitale Kompetenz

Websites und Blogs rechtssicher gestalten

Onlineworkshop am Abend

Websites und Blogs gewinnen zunehmend an Attraktivität. Sich selber auszudrücken und andere damit zu begeistern, ist zu einer Leidenschaft für viele geworden, die privat und beruflich ausgelebt werden kann. Rechtliche Fallstricke können dieses aber zu einem Alptraum werden lassen.

Das muss nicht sein. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt gleichzeitig zu einer entspannten Gestaltung der Inhalte. Die insgesamt 3 rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann.

Das Ergebnis ist eine anwendbare Checkliste, die die Teilnehmer*innen bis zum Ende der letzten Einheit gemeinsam fertiggestellt haben.

Inhalte:

- Datenschutz und Impressum
- Urheberrechte
- Inhaltliche Grenzen

Technische Voraussetzungen:

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-518100 | →● Online
3x, 1.12. – 15.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
6 UStd | 41 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Meinungsmache im Internet

Ein online Vortrag der die Welt der alternativen Fakten und Fakenews in den sozialen Netzwerken beleuchtet

Sicher haben Sie schon die Begriffe Fake News, Filterblasen, Bots oder alternative Fakten im Zusammenhang mit den sozialen Medien gehört.

Im Rahmen dieses Vortrags wird auf diese und weitere Begriffe eingegangen und die technischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele erklärt. Dadurch soll ein Verständnis für die Absichten hinter diesen Phänomenen geweckt werden.

Im Anschluss an den Vortrag kann und soll gerne eine Diskussion erfolgen.

Technische Voraussetzungen:

Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-518201 | →● Online
18.11., Do, 19 – 21 Uhr | 14 € | * |
Thorsten Börsch

Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Diese Veranstaltung wird im Rahmen des Digitaltag 2021 angeboten.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-518211 | →● Online
12.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Hartmut Nehme**

Mensch – Netz – Medien Social Media & Influencing

Spätestens seit Beginn der Pandemie zeigt sich, dass wir alle mindestens zwei soziale Leben haben: das „normale“ im täglichen Miteinander, ganz analog und das digitale. Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, LinkedIn, die digitalen Netzwerke schaffen neue Verbindungen, eine ergänzende soziale Struktur. Unser Miteinander verändert sich und wirft Fragen auf. Was ist mir wichtig? Wo liegen meine Prioritäten? Mit wem will ich mich verbinden und wie schaffen wir gemeinsam einen Weg in die Zukunft die auf beiden Säulen stehen wird. Analog und Digital. Der Trend geht weg von totalem Konsum und „Besitzen Wollen“ zu Sozialen Netzwerken und Teilen. Doch wie verbinden wir das analoge mit dem digitalen? Wie verhalte ich mich in den digitalen Netzwerken so, dass ich verstanden werde? Wie funktioniert Influencing in Social Media? Ein gesprochenes Wort wird anders verstanden als ein geschriebenes – und ohne Emoji wird kaum einer von uns in Nachrichten noch so verstanden wie es gemeint ist. Dieser Talk lädt ein zu einem Erfahrungsaustausch – als freier Medienkünstler und Medienexperte lüftet Ruja Kiss die Vorhänge zu dem was hinter den Netzwerkern passiert und steckt. Freuen Sie sich auf einen regen, kurzweiligen und inspirierenden Austausch, in dem Jede*r für sich seine eigenen Werte entdecken und diskutieren kann.

A-518220 | VHS im KOMED
28.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Ruja Kiss**

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz -Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Diese Veranstaltung wird im Rahmen des Digitaltag 2021 angeboten.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-518221 | →● Online
14.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Hartmut Nehme**

Digitaler Nachlass – ein Leitfaden zur digitalen Vorsorge

Durch die zunehmende Digitalisierung beinhalten Nachlässe und Erbschaften immer häufiger digitale Bestandteile. Was passiert nach dem Tod (mit den häufig passwortgeschützten) Online-Accounts? Erhalten die Erben Zugriff auf Facebook, Amazon, Twitter & Co.? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie hier.

Inhalte: Leitfaden zur optimalen digitalen Vorsorge Risiken und Chancen sowie Rechte und Pflichten rund um den digitalen Nachlass. Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des

A-518225 | VHS im KOMED
12.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Florine Calleen**

Das Internet als Lernort

Kostenfreier Vortrag im Rahmen der Digital Corner

Sie erfahren mehr über die Vielzahl an Weiterbildungsmöglichkeiten, die das Internet bietet. Was sind zum Beispiel Massive Open Online Courses und wie sind sie entstanden? Wir gehen aber auch der Frage nach welches Angebot zu welchem Lernbedürfnis passt und wie Sie sich "auf dem Markt der Möglichkeiten" einen guten Überblick verschaffen können.

O-518226 | →● Online
21.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
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 Trainer*innen durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. 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*innen? Wir informieren Sie gerne!

Methodik / Arbeitsformen

Die Seminare zeichnen sich durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil aus. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Videofeedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminargeschehen gelegt. 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 richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten.

Warum eine inhaltliche Beratung

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit 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:
Herr Terfurth, Tel. (0221) 221-24433
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Beratung, Coaching, Supervision und Training

Einführung in das professionelle Coaching

Anerkannt als Bildungsurlaub

Coaching ist in aller Munde. Viele fühlen sich dazu berufen. Was aber unterscheidet professionelles Coaching gegen Geld von einem intuitiven, kostenlosen „Kumpel-Coaching"? Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Coaching vermag, aber auch welches Mindset und welche Fähigkeiten es voraussetzt.

Darüber hinaus wird die Struktur eines professionellen Coachings anhand eines klaren 4-Schritte-Formats dargestellt und ein kleines – aber gut sortiertes – Set hochkarätiger Tools vermittelt und eingeübt. Abgerundet wird der Workshop durch die Erörterung von organisatorischen und wirtschaftlichen Aspekten des Coachings sowie durch einen zukunftsorientierten Ausblick in die Richtung des Online-Coachings.

Schwerpunkte:

- Professionelle Coaching-Kompetenz vs. Freestyle
- Coachen mit Struktur: Das KOVA-Modell
- Elementare Coaching-Tools
- Coaching als Geschäftsmodell
- Richtung Zukunft: Online-Coaching

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.

O-501100-BU | →● Online
5x, 8.11. – 12.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
312 € | **BU** | **Dr. Dennis Teschner**

Karrierecoaching und -planung für Frauen am Beginn der beruflichen Entwicklung

Kleingruppe (6 bis 8 Personen) unter Moderation

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 berufli-

chen 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 *Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

A-501680 | VHS im KOMED
5x, 3.11.–1.12.,
Mi, 19–21:30 Uhr | 15 UStd | 143 €, zzgl. Materialkosten: 11 € | **Sandra Schorn**

Bildungs- und Kompetenzberatung

Bildungs- und Karrierewege sind heute vielfältiger und offener als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach persönlichen und beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer notwendiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch, Ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit Ihren Kompetenzen, Interessen sowie Werten zu gestalten. Die Erfüllung eigener Bedürfnisse und der Wunsch nach beruflicher Neuorientierung werden dabei immer wichtiger. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es, Menschen in diesem Entwicklungs- und Entfaltungsprozess zu begleiten. Dabei wird der Klient oder die Klientin als Experte seines bzw. ihren eigenen Lebens betrachtet. Durch die Bereitstellung geeigneter Beratungsmethoden und -techniken stehen wir als Berater*innen unterstützend und ergebnisoffen in diesen entscheidenden Lebenslagen zur Seite. Wir gestalten Handlungsspielräume und leiten Selbstlernprozesse an, welche unseren Ratsuchenden helfen können, ihre persönlichen und beruflichen Ziele im Einklang mit Ihren Bedürfnissen zu erreichen. Dabei richtet sich der Fokus auf die Bildungsbiographie und Kompetenzerfassung unserer Klienten und Klientinnen.

Module und Inhalte

- Modul 1: Grundlagen der Bildungs- und KompetenzberatungModul 2: Beratungstheorie und Gesprächsführung
- Modul 3: Beratungsprozesse gestalten
- Modul 4: Biographiearbeit
- Modul 5: Kompetenzanalyse
- Modul 6: Von der Vision zur Entscheidung
- Modul 7: Abschlusspräsentation

Jedes Modul enthält ausgewählte theoretische Grundlagen, Übungen zur Selbsterfahrung und -reflexion, Anleitungen für den Praxistransfer, die Möglichkeit von Fallbesprechungen, sowie weiterführende Literaturhinweise für ein Selbstudium.Die Inhalte der einzelnen Module sind unter "Aktuelle Veranstaltungstermine" ausführlich beschrieben.

Weiterbildungsziele

Beratungsprozesse sind komplex. Eine fundierte Theorie ist nicht nur die Basis für ein gelingendes Beratungsgespräch, sondern auch Ausdruck von Professionalisierung der eigenen Beraterrolle. Um die erforderliche Beratungskompetenz im Kontext der Bildungs- und Kompetenzberatung zu erlernen und anzuwenden, werden grundlegende theoretische Inhalte zu Beratungskonzepten und -gesprächen, sowie Methoden und Praxiswissen zur Bildungs- und Kompetenzberatung vermittelt und praktisch geübt. Der Praxistransfer wird durch Fallbesprechungen und Selbsterfahrung im Seminar, sowie Vertiefung und Anwendung erlernter Inhalte in den Intervisionsgruppen gefördert und durch die Durchführung und Dokumentation eines eigenen Beratungsfalls ermöglicht. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Abschlusszertifikat mit Bezug auf die inhaltlichen Schwerpunkte sowie erbrachten Leistungen.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Die Weiterbildung eignet sich für Personen, die bereits beratend tätig sind und ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Kontext der Bildungs- und Kompetenzberatung weiterentwickeln und vertiefen möchten. Hierzu zählen z. B. Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, sowie freiberufliche Trainer*innen und Coaches. Der Kurs ist ebenfalls geeignet für Menschen, die in Vorbereitung zu einer beratenden Tätigkeit sind z. B. Studierende mit beraterischem Schwerpunkt im Studium. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Seminarteilnahme sind im Idealfall erste Berufserfahrungen im Beratungskontext oder vorbereitende Kenntnisse durch ein Studium oder eine Fortbildung, sowie die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit, Selbststudium und kontinuierlicher Selbstreflexion.

Laufzeit und Umfang

Die Laufzeit beträgt zwei Semester. Im Herbst startet die Weiterbildung mit den ersten Modulen und endet mit der Prüfung im Sommer.

- 7 Wochenenden (Samstag und Sonntag 10 – 17 Uhr)
- Die Module müssen aufbauend absolviert werden
- Falls pandemiebedingt notwendig, kann die Weiterbildung oder einzelne Module auch kurzfristig als Onlinekurs durchgeführt werden
- Mindestens drei Intervisionstermine (Austausch in Kleingruppen)
- Selbstlernphasen (Wiederholung und freiwillige Literatur)
- Dokumentation und Präsentation des eigenen Beratungsfalls

Abschluss und Prüfung Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als Bildungs- und Kompetenzberater*in

- nach regelmäßiger Teilnahme an allen Modulen (regelmäßige Teilnahme = mind. 80 %)
- nach der schriftlichen Ausarbeitung und Dokumentation eines Beratungsfalls
- Darstellung des Falls an Hand einer kurzen Präsentation vor der Gruppe inkl. Fragerunde

Trainerin

Nicole Kienel, Dipl. Handelslehrerin, Studienberaterin an der Universität zu Köln, Studium der Wirtschaftspädagogik mit Schwerpunkt in Wirtschafts- und Sozialpsychologie, Betriebspädagogik und Didaktik für berufliche Bildungsgänge. GIBeT zertifiziert im Bereich Studien- und Bildungsberatung. Fortbildungen im Bereich Bildungs- und Kompetenzberatung, Studierende professionell beraten, Kommunikation und Systemische Gesprächsführung.

Beratung und Anmeldung

Die Qualifizierung ist grundsätzlich beratungspflichtig. Bitte vereinbaren Sie einen telefonischen oder persönlichen Beratungstermin. Ihr Ansprechpartner M. Terfurth, Tel. (0221) 221 24433, E-Mail: vhs-berufliche-bildung@stadt-koeln.de

Informationsveranstaltung: Bildungs- und Kompetenzberatung
Berufsbegleitende Weiterbildung mit Zertifikat

Bildungs- und Karrierewege sind heute vielfältiger und offener als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach persönlichen und beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer notwendiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch Ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit Ihren Kompetenzen, Interessen sowie Werten zu gestalten. Die Erfüllung eigener Bedürfnisse und der Wunsch nach beruflicher Neuorientierung werden dabei immer wichtiger. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es, Menschen in diesem Entwicklungs- und Entfaltungsprozess zu begleiten. An dieser Stelle setzt die berufsbegleitende Weiterbildung **Bildungs- und Kompetenzberatung** bei der VHS Köln an. Im Rahmen der Qualifizierung werden vielfältige Methoden zur Kompetenzberatung vermittelt und praxisnah erprobt.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

A-501011 | →● Online
31.8., Di, 18:30–20:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 1
Berufsbegleitende Fortbildung mit VHS Zertifikat
Inhalte:
- Aktuelle gesellschaftliche Trends und die Bedeutung von Bildungs- und Kompetenzberatung
- Einführung in die Theorie des Lebenslangen Lernen
- Kennenlernen entwicklungspsychologische Grundlagen
- Was ist gute Beratung?
- Abgrenzung Beratung, Coaching und Therapie
- Welche Bedeutung haben Lernen und Konstruktivismus für meine Beratung?

A-501016 | VHS im KOMED
9.10., 10.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 2
Inhalte:
- Welche Beratungstheorien gibt es und was haben Sie mit meiner Rolle als Berater*in zu tun?
- Fokus: personenzentrierte, systemischen und lösungsorientierten Beratungsansätze
- Kommunikation und Gesprächsführung als Grundlage für gelingende Beratungsgespräche
- Fragetechniken und Visulisierung in der Gesprächsführung

A-501018 | VHS im KOMED
13.11., 14.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 3
Inhalte:
- Aktives Zuhören – Wie funktioniert das?
- Beziehungsarbeit in der Beratung
- Besonderheiten bei Anliegenklärung und Erstgesprächen
- Prozessschritte in der Bildungs- und Kompetenzberatung
- Schwierige Beratungsgespräche führen

A-501020 | VHS im KOMED
4.12., 5.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 4
Inhalte:
- Welche Bedeutung hat die biographische Orientierung in der Beratung?
- Was verstehen wir unter biographischen Gepäck?
- Praxiswissen: Biographiearbeit (u.a. Biografisches Interview, Timeline)
- Übergang zur Kompetenzanalyse

A-501022 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 5
Inhalte:
- Was sind überhaupt Kompetenzen?
- Praxiswissen: Kompetenzanalyse (u.a. Kompetenzinterview, Arbeit mit Erfolgsgeschichten, Selbst- und Fremdbilder)
- Bedürfnis- und Werteklärung in der Beratung

A-501024 | VHS im KOMED
12.3., 13.3., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 6
Inhalte:
- Visionen und Ziele: Wie komme ich von meiner Vision zum Ziel?
- Kreativität in der Beratung
- Entscheidungen treffen- Wir lernen Methoden und Techniken kennen
- Antreiber und Hemmer im Entscheidungsprozess
- Vorstellung: Talentkompass

A-501026 | VHS im KOMED
2.4., 3.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Bildungs- und Kompetenzberatung: Modul 7
Inhalte:
- Präsentation der Fallarbeiten der Teilnehmer*innen
- Abschließende Reflexion der eigenen Beraterrolle
- Vernetzungsmöglichkeiten
- Ausblick auf die eigene Beratungstätigkeit

A-501028 | VHS im KOMED
11.6., 12.6., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
S | **Nicole Kienel**

Rhetorik und Kommunikationstraining

Selbstpräsentation, Selbstmarketing und Selbstsicherheit

Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!
Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen
Und, was machen Sie beruflich? Kennen Sie diese Frage? Viele kommen ins Stottern oder zählen ihren Lebenslauf auf. Doch das wirkt selten überzeugend. Oft bekommt unser Gesprächspartner einen falschen Eindruck, von dem was wir eigentlich tun. Es ist nicht einfach, das Richtige zu sagen und ein positives, überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um erfolgreich in Gespräche einzusteigen oder 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, sodass 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?

Einen weiteren angebotenen Termin für diesen Kurs finden Sie im Programmheft unter "PR-Berater*in VHS."

A-502200 | VHS im KOMED
4.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 178 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Bianca Grünert**

Ihr "perfekter" beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining
Anerkannt als 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-502200-BU | VHS im KOMED
3x, 8.2.–10.2., Di–Do, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

A-502209-BU | VHS im KOMED
3x, 5.10.–7.10., Di–Do, 9:30–17 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € |
BU S | **Karin Punitzer**

Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung
Onlinekurs am Abend
In diesem Abendkurs erfahren Sie, wie Sie sich mit einer neuen Idee oder einem vielversprechenden beruflichen Projekt selbstbewusst und effektiv bei Besprechungen einbringen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Gegenüber
- nonverbal (indem Sie körpersprachlich Haltung zeigen) und
- verbal (hier lernen Sie u.a. das Kiss & Kill-Prinzip und den rhetorischen Dreischritt kennen) gekonnt überzeugen.

Anschließend können Sie das neu erlangte Wissen im Rollenspiel anwenden.
O-502201 | →● Online
23.9., Do, 18–21 Uhr | 32 € | **WE** |
Sigrun Dahmer

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-502221 | VHS im KOMED
3.12., 4.12., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 94 €, zzgl.
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Kommunikationsknigge: Der erste Eindruck zählt
Tagesworkshop am Wochenende
Wer einen professionellen Eindruck hinterlassen möchte, sollte sich sowohl mit allgemein akzeptierten Regeln als auch mit ungeschriebenen Konventionen auskennen. In diesem Tagesseminar erfahren Sie, welche Rolle Kleidung, Körpersprache und Stimmführung beim ersten Auftritt spielen und wie Sie dieses Wissen für sich einsetzen können. Sie erweitern Ihr Know-how über die Technik des Smalltalks (Ice-Breaker-Themen, aktives Zuhören, Strategien zum Beenden von Unterhaltungen usw.) und trainieren im Rollenspiel Ihre Fähigkeit, sich mit anderen gekonnt zu vernetzen.
A-502223 | 24.10., So, 9–16:30 Uhr |
8 UStd | 63 €, zzgl. Kopierkosten:
1 € | **WE** | **Sigrun Dahmer**

Selbstsicher auftreten – mächtig statt ohnmächtig
Wochenendseminar
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-502224 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., Sa, So, 9:30–17:15 Uhr |
18 UStd | 141 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | **Karl-Heinz Schwieren**

Erfolgreich verhandeln
Onlineworkshop am Wochenende
In Ihrem Beruf und in Ihrem Alltag verhandeln Sie häufiger als Sie denken. Dabei bekommen Sie aber stets nicht das, was Sie verdienen, sondern das, was Sie aushandeln. Verhandlungen sind ein allgegenwärtiges und gesellschaftlich anerkanntes Mittel, um divergierende Interessen aufeinander abzustimmen, Vereinbarungen zu erreichen und dabei eine höhere Wertschöpfung zu erzielen. Das gilt bei Vertragsverhandlungen ebenso wie im alltäglichen Miteinander. Die meisten Verhandlungen werden dabei aber eher unreflektiert, unvorbereitet und völlig unsystematisch geführt. Lernen Sie in diesem zweitägigen Kompaktkurs anhand des Harvard-Konzepts die Grundlagen professionellen und effektiven Verhandelns kennen. Als Negotiator befinden Sie sich dabei stets im Spannungsfeld zwischen Empathie und Selbstbehauptung, integrativem und distributivem Verhandlungsstil, um letztendlich zu fairen, kreativen und nachhaltigen Ergebnissen zu gelangen.
Schwerpunkte:
- Rapport erzeugen
- Den „Kuchen“ vergrößern
- Spieltheorie / Tit-for-Tat-Strategie
- Verhandlungsmacht – Ihr BATNA
- Einsatz psychologischer Techniken

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-502250 | →● Online
18.9., 19.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
14.67 UStd | 115 € | **S** |
Dr. Dennis Teschner

O-502251 | →● Online
29.1., 30.1., Sa, So, 10–17 Uhr |
14.67 UStd | 115 € | **S** |
Dr. Dennis Teschner

Gag sells – Geheimwaffe Humor im Business
Tagesseminar am Wochenende
Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen. Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben Sie wollen ihre Kunden, ihr Team oder ihre Vorgesetzte für sich gewinnen und begeistern. Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen. Schärfen sie ihr Bewusstsein für den unschätzbaren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lerne sie mit welchen einfachen

Tricks sie ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Business und Leben anwenden können!

- Worüber lachen wir?
- Worüber lachen unsere Kolleg*innen, Kund*innen, unsere Partner*innen sowie unsere Vorgesetzten?
- Was bewirkt dieses Lachen und mit welchen erlernbaren Humor-Strategien können wir es hervorrufen?
- Wie können Sie mit Humor Menschen gewinnen, Vertrauen schaffen, Verbindungen herstellen, Hemmschwellen überwinden und Konflikte lösen?
- Welcher Menschentyp versteht welchen Humor?
- Welcher Humor-Typ bin ich selbst?
- In welcher Situation ist welcher „Spruch" erfolgreich und in welcher nicht?

Zu diesen und vielen anderen Fragen zum Thema Humor in Business und Alltag gibt es Antworten, Anregungen, viele Übungen und bewährte Strategien, die jeder erlernen kann. Dazu muss man nicht mit einer Clownsnase zu Welt gekommen sein.

A-502253 | VHS im KOMED
18.9., 25.9., Sa, 9:30 – 17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skript: 6 € | **BU** |
Torsten Fraundorf,

O-502254 | →● Online
13.11., 20.11., Sa, 9:30 – 17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Skript: 5 € | **BU** |
Torsten Fraundorf,

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Onlineworkshop am Wochenende

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und die Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine wirkungsvoll eingesetzte Körpersprache, genaue Wahrnehmung, ein Gespür für Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Schwerpunkte:

- Pacing / Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Die Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Transaktionsanalyse

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.

O-502270 | →● Online
15.1., 16.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
14.67 UStd | 115 €, zzgl. Kooperations-VHS – 80% des regulären Entgelt: 87 € | **S** |
Dr. Dennis Teschner

Techniken der Gesprächsführung

Tagesseminar am Wochenende

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-502302 | VHS im KOMED
9.10., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 63 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Vom Umgang mit schwierigen Gesprächspartner*innen

Ärgern Sie sich häufig über Ihre Gesprächspartner*innen, 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*innen mit spezifischen kommunikativen Grundregeln aufstellen und typische Situationen üben.

A-502304 | VHS im KOMED
10.10., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 63 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Rhetorik

Souverän im Job mit schlagfertiger und positiver Rhetorik

Wochenende

Möchten Sie Ihre Kolleg*innen 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 Kolleg*innen auch mal etwas Kritisches sagen? Dann sind Sie richtig im Seminar! Denn wir lernen mithilfe 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-502500 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 9 – 17 Uhr | 9 UStd | 71 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

A-502501 | VHS im KOMED
7.11., So, 9 – 17 Uhr | 9 UStd | 71 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Dr. Andrea Dederichs

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen

Kleingruppe (max.8 Personen) – Anerkannt als 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,

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten. Das Seminar ist auch für Menschen geeignet, die bestehende Erfahrungen vertiefen möchten.

A-502516-BU | VHS im KOMED
3x, 18.10. – 20.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

A-502517-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2. – 16.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Markus Lücke**

Freie Rede einmal anders

Online-Seminar in einer Kleingruppe (maximal 8 Teilnehmende)

Sich und andere interessant vorstellen, kurze Statements und Impulse überzeugend vortragen – das ist eine häufige (berufliche) Herausforderung, für deren Bewältigung dieser internetbasierte Kurzworkshop Ideen ver-

mittelt. Effiziente Vorbereitung von Vorträgen sowie sicheres Auftreten stehen dabei im Mittelpunkt.
Inhalte:
- Themen kreativ erarbeiten
- Körpersprache, Stimme und Ausdruck
- Mit Fragen führen
- Klassisches ganz modern
- Die vier Einflussgrößen

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Menschen, die für den beruflichen Einsatz eine kurze und effiziente Einführung in die freie Rede suchen.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website. Außerdem benötigen Sie eine Möglichkeit kurze Videos von sich selber aufzunehmen – z.B. mit Ihrem Smartphone.
O-502521 | →● Online
28.8., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 € |
WE | **Markus Lücke**

Tagesseminar am Wochenende in Kleingruppe (max. 8 Personen)
A-502522 | VHS im KOMED
16.10., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache – Basics
Abendkurs
Sie möchten Ihr rhetorisches Potenzial erweitern und wissen, was man rhetorisch vermeiden sollte? Sie wollen Körpersprache-Grundregeln in die Praxis umsetzen, damit das, was Sie sagen, auch wirkt? Dieser dreiteilige Sommerkurs vermittelt erstes Handwerkszeug, wie Sie sich rhetorisch und nonverbal verbessern können. Wir besprechen jeweils individuelle Entwicklungsmöglichkeiten. Der Kurs eignet sich für jeden, der zunehmend in seine Rhetorik und Körpersprache investieren möchte.
Methoden: Kurzpräsentationen, Feedback-Runden, NLP, auf Wunsch Rollenspiele. Ein sehr praxisorientierter Kurs.
A-502528 | VHS im KOMED
3x, 2.2. – 16.2., Mi, 18 – 21 Uhr |
11.33 UStd | 89 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache
Anerkannt als Bildungsurlaub
Sie möchten Ihr rhetorisches Potenzial 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-502530-BU | VHS im KOMED
3x, 17.1. – 19.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502531-BU | VHS im KOMED
3x, 7.3. – 9.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Intensivkurs am Wochenende
A-502532 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Anerkannt als Bildungsurlaub
A-502539-BU | VHS im KOMED
3x, 27.9. – 29.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502540-BU | VHS im KOMED
3x, 13.12. – 15.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)
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.
Voraussetzung: Eine Teilnahme am Grundkurs "Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache"
A-502542-BU | VHS im KOMED
3x, 15.11. – 17.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

A-502543-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2. – 23.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Wolfgang Uhle**

Rhetorik im Beruf: Endlich frei reden
Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)
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,
Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten.
A-502545 | VHS im KOMED
22.1., 23.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

Rhetorik im Beruf: Argumentieren, überzeugen, gewinnen
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, Moderierte Diskussion, Praxisübungen, Feedback, Gruppenarbeit, Theorie Vermittlung.
Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Menschen, die über erste Erfahrungen in der freien Rede verfügen und ihre Fähigkeit zu argumentieren sowie mit Einwänden umzugehen für ihre berufliche Tätigkeit vertiefen möchten.
A-502548 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Materialkosten: 1 € |
WE | **Markus Lücke**

Dirty Tricks der Rhetorik – Manipulation erkennen und abwehren

Onlineseminar
Nicht wenige Menschen setzen ihren Willen mit unlauteren Mitteln und Methoden durch. In diesem Kurs wagen wir einen Blick in die Giftküche der Rhetorik und schauen uns an, wie Scheinargumente, Bluffs und Verwirrungstaktiken funktionieren. Dabei schlüpfen Sie selbst für kurze Zeit in die Täterrolle und testen zum Beispiel Verhörtechniken der CIA, um Lügen aufzudecken. Eher auf der tiefenspsychologischen Ebene wirken Machspiele im Meeting oder emotionale Erpressung in der Partnerschaft. Nach dem Training werden Sie Manipulationen leichter erkennen und das passende Gegenmittel parat haben, um wirksam Grenzen zu ziehen
Inhalte:
- Scheinargumente
- Verkaufen über Schmerzen
- Kritikgespräch nach dem Fünf-Phasen-Modell
- Schlagfertigkeitstechnik
- Geschlechter im Meeting
- Emotionale Erpressung
- Totschlagargumente kontern
- Schlagfertigkeitstechniken
- Schwierige Kolleg*innen
- Mobbing

Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.
O-502551 | →● Online
4x, 22.9. – 1.10., Mi, Fr, 18 – 21:15 Uhr |
17.33 UStd | 132 € | **WE** |
Dirk Hannemann

Wochenendseminar
A-502552 | VHS im KOMED
9.10., 10.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

A-502553 | VHS im KOMED
12.2., 13.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 122 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
WE | **Dirk Hannemann**

Pro und Kontra – Argumentieren mit Perspektivwechsel

Tagesveranstaltung am Wochenende
Diskussionen und Entscheidungsfindungen leben von kontroversen Positionen. Sie leben davon, dass erst einmal polarisiert wird. Durch die oftmals leidenschaftliche Interaktion ergeben sich Möglichkeiten zum pragmatischen Kompromiss. Im Seminar geht es um das Leben und Erleben von – fremden – Positionen sowie das Wissen um ihre Chancen im Alltag. Das eigene Argumentationsverhalten wird um die Möglichkeit, sich in andere hineinversetzen zu können geschärft. Auch das Vertreten von Positionen wird geübt, die nicht unbedingt die eigenen sind, was im beruflichen Alltag durchaus vorkommen kann. Bei all dem geht es auch um die Bereitschaft zu einem Kompromiss, um möglichst die wesentlichen Elemente der eigenen Position umsetzen zu können. Das Seminar ist praxisorientiert und enthält Elemente aus Rhetorik, NLP und Theaterarbeit.
A-502557 | VHS im KOMED
11.12., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 63 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar

Anerkannt als Online- Bildungsurlaub
Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden. Das Ziel dieses Seminars ist, mit Ihren Inhalten Sicherheit und eine klare Struktur für Ihre Präsentation zu erhalten. Wir setzen gemeinsam im „geschützten“ Rahmen des Teams theoretische Hilfsmittel der Rhetorik in die Praxis um. Mit Feedback und Perspektivwechseln erarbeiten wir die beste Version Ihres ganz persönlichen Vortrags, Ihrer Gesprächsvorbereitung oder Präsentation:
- Ich habe etwas zu sagen, aber wie?
- Gedanken eine Struktur geben
- Ganz locker vor anderen sprechen – Vorbereitung ist alles
- Spiegeln – wie wirke ich für mich und auf andere
- Wir sind alle Experten – Argumente aufgreifen und zum eigenen Nutzen wandeln
- "Komm‘ auf den Punkt“ – Das Wesentliche herausarbeiten
- Spaß am eigenen Auftritt entwickeln

O-502561-BU | →● Online
3x, 15.11. – 17.11.,
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 187 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** |
Constanze von Poser

Anerkannt als Bildungsurlaub
A-502562-BU | VHS im KOMED
3x, 3.3. – 5.3., Do – Sa, 9 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Constanze von Poser**

Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken – Wie Sie Körpersprache im Beruf und Alltag nutzen

Abendkurs an drei Terminen
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 und überzeugend Sie mit anderen kommunizieren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen: Körpersprache spielt neben verbalen Botschaften eine sehr große Rolle im täglichen Miteinander. Nonverbale Signale lassen uns – gekonnt eingesetzt – „Türen öffnen“, überzeugender und wirkungsvoller kommunizieren. 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.
Einen weiteren angebotenen Termin für diesen Kurs finden Sie im Programmheft unter "PR-Berater*in VHS"
A-502571 | VHS im KOMED
5.9., So, 10 – 17:30 Uhr | 178 €, zzgl.
Kopierpauschale: 1 € | **Bianca Grünert**

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-502576 | VHS im KOMED
5x, 2.9.–30.9., Do, 18:30–21:30 Uhr |
136 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Bianca Grünert

Telefonakquise: Mit System zum Erfolg

Das Seminar vermittelt Techniken und Strategien für eine erfolgreiche Telefonakquise. In praxisorientierten Rollenspielen lernen Sie Kund*innen zu überzeugen.

Seminarinhalte:
- in welchen Fällen und zu welchen Zeiten Telefonakquise sinnvoll ist
- Projektmanagement mit Wiedervorlagesystem, CRM
- die optimale Vorbereitung, dass optimale Setting
- Ihre klare Botschaft
- Ihre überzeugenden Argumente mit Nutzenorientierung
- Ihr Verhalten bei Einwänden
- Ziel- und Ergebnisorientierung
- Bedarfsanalyse, Fragetechniken, Fragetypen, aktives Zuhören
- Respekt und Empathie
- Stimme und Sprache, Sprachmuster, positive Signale

Zielgruppe: Alle, die per Telefon für ein Unternehmen oder als Freiberufler*in gewerbliche Kund*innen oder die für einen Verein Sponsor*innen gewinnen möchten.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-502581 | →● Online
29.10., Fr, 9–15:45 Uhr | 9 UStd |
69 € | **Wolfgang Uhle**

Botschaften in Geschichten verpackt – Storytelling als Kommunikationsform

Wochenendseminar

Das Erzählen von Geschichten, neudeutsch Storytelling, hat eine uralte Tradition. Früher wurden so den Menschen Werte und Normen vermittelt. Es diente zur Stabilisierung von Gruppen. Manche Geschichten waren frei erfunden oder abgewandelt. Alle hatten Botschaften. Heute erfährt das Storytelling zunehmend Anwendung, da man weiß, dass man Menschen so besser „mitnehmen“ kann als durch das Aufzählen von Fakten. Storytelling dient etwa zur Vertriebsunterstützung in Form künstlicher oder echter Referenzen. Oder zur beispielhaften Bearbeitung von Konflikten in Teams oder bei Klienten. Oder auch zur Vitalisierung abstrakter Inhalte im Bereich professioneller Kommunikation. Dinge werden so lebendig in einen Prozess eingebunden und begreifbar. Dieses Seminar richtet sich an Berufe im Bereich Beratung, Betreuung und PR. Außerdem hilft der Workshop privat wie beruflich bei Beziehungsaufbau und Beziehungspflege. Im Seminar geht es um eine Vitalisierung der Sprache als Win-Win-Situation. Vorteilhaft für die, die zuhören oder lesen wie auch für die, die Informationen transportieren. Abgesehen davon liegt das Augenmerk an den beiden Tagen auf einer stimmigen Performance des jeweiligen „Erzählers“ für den Einsatz in Face-to-Face-Situationen. Alles praxisorientiert, experimentell, ein wenig „unkomfortabel“ und mit Spaß an Sprache.

A-502593 | VHS im KOMED
27.11., 28.11., Sa, So, 10–16:45 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Sprechtraining

Voice-Worker, aber... was tun, wenn die Stimme streikt?

Immer mehr Menschen arbeiten in Berufen, in denen sie ihre Kompetenzen sprechend anbieten; immer größer werden dabei auch die Anforderungen einer professionellen Kommunikation. Das „Instrument“ jedoch, dass all dies trägt, muss unausgebildet, fraglos funktionieren. Doch was machen wir, wenn es diesen Dienst verweigert? Wenn es die ihm aufgebürdeten Rollen nicht mehr erträgt? Was machen wir, wenn unsere Stimme kratzig und rau klingt? Wenn wir heiser werden oder ein unangenehmes Klos-im-Hals-Gefühl haben? Wenn wir zu schnell reden, zu leise sind, monoton wirken oder nicht selbstbewusst genug rüberkommen? Unsere Stimme lässt sich nicht je nach Bedarf wie ein neues Make-up oder ein neuer Anzug wechseln, denn sie ist sowohl mit uns selbst, mit unseren tiefsten leiblichen wie seelischen Schichten und unserer persönlichen Geschichte verbunden als auch damit, wie wir uns in einer Situation fühlen. Nur in einem guten Kontakt zu uns selbst, können wir mit gekonnter Schauspiellust „Rechtsanwältin“, „Lehrer“, „Pfleger“, „Call-Center-Agentin“ spielen. Der Kurs möchte aus einem Spüren des Körpertonus und der Atembewegung heraus experimentierend eine physiologisch gesunde Ton-Produktion einüben. Wie fühlt und wie hört sich ein schwingender, obertonreicher Klang an? Wie töne ich? Unser

schönstes Timbre wollen wir zunächst in einfachen künstlerischen Texten zur Geltung bringen. Dann jedoch stellen wir heikle berufliche kommunikative Situationen nach, um zu analysieren, was nun mit unserer Körperspannung, unseren Emotionen, unserem Atem und somit mit unserer Stimme passiert. Wie können wir dabei Prozessen von Verkrampfung, Verspannung, Verknotung begegnen und entgegensteuern, damit "the voice works!"? **Bequeme Kleidung ist hilfreich, bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen!**
A-502602 | VHS im KOMED
6.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 1 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

Ihre Stimme schafft Vertrauen!

Anerkannt als Bildungsurlaub
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-502605-BU | VHS im KOMED
3x, 11.10. – 13.10.,
Mo – Mi, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU** |
Claudia Röhnelt

Ihr "perfekter" beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

Kommunikationstraining – Anerkannt als Bildungsurlaub
A-502617-BU | VHS im KOMED
3x, 7.12. – 9.12., Di – Do, 8:45 – 16:15 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 9 € | **BU S** | **Karin Punitzer**

Sprechen wie ein Profi – Authentisch überzeugen mit professionellem Handwerkszeug!

Sprechtraining – Wochenende
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-502625 | VHS im KOMED
22.10., 23.10., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 11 UStd | 86 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

A-502626 | VHS im KOMED
17.12., 18.12., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 11 UStd | 86 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

A-502627 | VHS im KOMED
18.2., 19.2., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 11 UStd | 86 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

Präsentation und Moderation

Interessant fragen – gekonnt vortragen

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)
Welche Fragen stellen sich meine Zuhörenden? Welche Argumente kann ich vorbringen? Wie kann ich mich auf Einwände vorbereiten? Dieses Seminar gibt Ihnen zahlreiche Anregungen und Impulse zu systematischer Fragetechnik, die ihnen hilft, ihre Vorträge zu einem Erfolg zu machen.
Themen:

- Fragen und Frageformen
- dialogorientiert vortragen
- Freie Rede spannend gestalten

Methoden: Gruppenarbeit, Rollenspiel, moderierte Diskussion, Praxisübungen, Theorievermittlung
Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die für ihre berufliche Tätigkeit interessante Vorträge gestalten, die ergänzende Methoden zur inhaltlichen Vorbereitung kennenlernen oder ihre Vorträge mit dialogorientierten Elemente anreichern möchten.
A-502700 | VHS im KOMED
13.11., 14.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Markus Lücke

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und visualisieren

Praxisworkshop mit einem Kommunikationstrainer und einer Visualisierungs-Trainerin – Kleingruppe (max. 8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub
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 Interaktion mit der Gruppe und Gruppendynamik werden besprochen. Außerdem geht es um den Umgang mit "typischen" Schwierigkeiten (z. B. 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-502718-BU | VHS im KOMED
4x, 7.9. – 10.9., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 394 €, zzgl. Skript Kosten: 18 € | **BU S** | **Peter Pütz, Michaela Maïno**

Moderation von Online-Meetings, Online-Workshops und ähnlichen Veranstaltungen

Online-Seminar an einem Tag

Online-Veranstaltungen wirken oft für viele Beteiligte anstrengend und bleiben manchmal als unbefriedigend in Erinnerung. In diesem kurzen Online-Seminar wollen wir Probleme und Besonderheiten von Online-Meetings und Workshops aus Sicht der Teilnehmenden und aus Sicht der Moderierenden herausarbeiten und Lösungsstrategien entwickeln. Auch wenn es keine perfekte Lösung für alle Veranstaltungen und für alle denkbaren Gruppen gibt, so gibt es doch hilfreiche Herangehensweise und praktische Tipps, die die Moderation solcher Veranstaltungen erleichtern.

Dieses Online-Seminar bezieht sich auf kein bestimmtes Konferenztool und es ist kein Technik-Training.

Themen sind unter anderem:

- Verzögerte Kommunikation gestalten: Schriftliche und mündliche Kommunikation (Chat, Mikrofon) sind online zeitverzögert. Das gilt es bei der Moderation zu berücksichtigen (Zeitplanung für Fragen, Anmerkungen; Frage- und Austauschzeiten visualisieren)
- Kommunikation und Distanz: Wie verringert man die Distanz in digitalen Räumen und wie erlangt man Feedback, wenn Teilnehmende nicht sichtbar sind (Fehlen nonverbaler Kommunikation, Fragetechniken kennen)
- Aufmerksamkeit herstellen und sichern: Methoden und Möglichkeiten (Visualisierungen, ggf. externe Tools), Teilnehmenden zu aktivieren und sie bei der Stange zu halten.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-502723 | →● Online
4.9., Sa, 10:30 – 14 Uhr | 32 € | **WE** |
Dörte Stahl

O-502725 | →● Online
4.12., Sa, 10:30 – 14 Uhr | 32 € | **WE** |
Dörte Stahl

Sicher auftreten – selbstbewusst präsentieren!

Kleingruppe – max. 8 Personen

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-502736 | VHS im KOMED
3x, 19.11. – 21.11., Fr, 19.11., 18 – 21 Uhr, Sa, 20.11., und So, 21.11., 10 – 17 Uhr |
194 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Peter Pütz

"Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte" – Visualisieren

Workshop in der Kleingruppe 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. Sie können eine große Auswahl an Materialien vor Ort ausprobieren, um Ihre Botschaften bildlich-kreativ umzusetzen und für andere sicht- und begreifbar zu machen. 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- und Dialogprozesse der Teilnehmenden. Visualisierungen 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-502753 | VHS im KOMED
16.10., 17.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 154 €, zzgl. Materialkosten:
16 € | **WE** | **Michaela Maïno**

A-502754 | VHS im KOMED
15.1., 16.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd |
154 €, zzgl. Materialkosten: 16 € | **WE** |
Michaela Maïno

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

Anerkannt als Bildungsurlaub

Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen dazu: Einkaufslisten, 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 strukturieren Inhalte sinnvoll, 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 oder ums Zeichnen lernen, sondern wie wir Gehirn-freundlich 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. Damit der Workshop für Sie so praxisrelevant wie möglich ist, werden Sie insbesondere am zweiten und dritten Tag viel Raum dafür haben, an eigenen Projekten zu arbeiten. Fast alle beruflichen (oder privaten) Aufgaben, bei denen Sie etwas analysieren, entwickeln, erkunden, planen oder dokumentieren wollen, sind geeignet. Sketchnotes spielen ihre Stärken aus, wenn eine Flut von Informationen in eine sinnvolle Struktur gebracht werden soll: Vielleicht recherchieren Sie gerade Literatur für eine schriftliche Arbeit? Oder bereiten einen Vortrag, ein Seminar oder eine Schulung vor? Planen eine Veranstaltung oder eine Reise? Wollen Ihrer Chefin, Kollegen oder Kunden demnächst einen Projektplan erläutern? Müssen Abläufe und Prozesse dokumentieren, vielleicht auch Ergebnisse aus Meetings festhalten? Oder etwas ganz anderes…? Bitte bringen Sie eigene Themen mit, wir schauen dann gemeinsam, was wir mit dem Werkzeug Sketchnoting daraus machen!

Methodik:

In Werkstattatmosphäre werden die Inhalte in kurzen Impulsen vorgestellt und in vielen Übungen ausprobiert und umgesetzt. Ein Starterset mit Notizheft und verschiedenen Stiften bekommen Sie zur Verfügung gestellt, können aber gerne auch eigenes Material mitbringen (Lieblingsstifte, Notizbuch, Klemmbrett, …).

Zielgruppe:

Interessierte Menschen, die Lust haben, Ideen und Gedanken in sinnvoll strukturierten, bildhaften Notizen festzuhalten und die eigenen Visualisierungsfähigkeiten wiederzuentdecken.

Viktoria Cvetković ist zertifizierte Trainerin und hat sich auf visuelle Kommunikation und Gehirn-freundliche Präsentation spezialisiert. Sie hilft Menschen dabei, durch die Nutzung visueller Sprache von anderen besser verstanden zu werden und befähigt sie, Komplexes anschaulich darzustellen.

A-502764-BU | VHS im KOMED
3x, 28.10. – 30.10.,
Do – Sa, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €,
zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten:
22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

A-502765-BU | VHS im KOMED
3x, 4.11. – 6.11.,
Do – Sa, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €,
zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten:
22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

A-502766-BU | VHS im KOMED
3x, 20.1.–22.1.,
Do–Sa, 10–17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

A-502767-BU | VHS im KOMED
3x, 24.3.–26.3.,
Do–Sa, 10–17:30 Uhr | 24 UStd | 187 €, zzgl. Skriptkosten: 8 €, zzgl. Materialkosten: 22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

Konfliktkommunikation

Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen

Praxisworkshop an drei Tagen (2 – 4.11.21) & online-Seminar zum Erfahrungsaustausch (16.12.2021) – Anerkannt als Bildungsurlaub

Arbeiten Sie in einem internationalen Kontext? Wollen Sie im Ausland studieren? Sind Ihre internationalen Projekte fehlgeschlagen und Sie wissen nicht warum? Klappt die Zusammenarbeit mit Ihren Kollegen oder Kommilitonen aus anderen Kulturkreisen nicht? Wenn die Antwort auf eine dieser Fragen ja ist, sind Sie bei diesem Seminar richtig. Interkulturelle Kompetenz zählt heutzutage in einer globalisierten Welt zu einer der wichtigsten Kompetenzen für die Arbeit, das Studium und für das Alltagsleben. In diesem Seminar können Sie Ihre interkulturelle Kompetenz aufbauen und weiterentwickeln. Dadurch verbessern Sie Ihre interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten, lernen potenzielle Konflikte im interkulturellen Kontext leichter zu erkennen, zu vermeiden und zu lösen. Das Seminar ist praxisorientiert gestaltet: zahlreiche Fallbeispielen, Gruppenübungen, Rollenspiele oder Diskussionen, etc., sind Bestandteil. Es bietet auch Raum für eigene Fälle und Beispiele. Diese können in der Gruppe reflektiert und analysiert werden. Sie erhalten Beratung und Feedback – so können Sie in optimales Ergebnis erzielen! Zusätzlich zum dreitägigen Bildungsurlaub bietet dieser Kurs ein halbtägiges online-Seminar zum Erfahrungsaustausch, der kollegialen Beratung und Auffrischung der Inhalte.

A-502824-BU | VHS im KOMED
4x, Di, Mi, Do, 9–16:30 Uhr,
Do, 9–12 Uhr | 28 UStd | 213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** |
Dr. Verónica Fernández Caruncho

Praxisworkshop an drei Tagen (28-30.3.2022) & Onlinetreffen zum Erfahrungsaustausch (7.5.2022) – Anerkannt als Bildungsurlaub

A-502825-BU | VHS im KOMED
4x, Mo, Di, Mi, 9–16:30 Uhr,
Sa, 9–12 Uhr | 28 UStd | 213 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** |
Dr. Verónica Fernández Caruncho

Intensivkurs am Abend
Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-502826 | →● Online
6x, 13.9.–18.10., Mo, 18–21 Uhr |
24 UStd | 187 € | **S** |
Dr. Verónica Fernández Caruncho

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen

Anerkannt als Bildungsurlaub

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-502841-BU | VHS im KOMED
4x, 6.9.–9.9., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 250 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Dr. Andrea Dederichs**

A-502842-BU | VHS im KOMED
4x, 22.3.–25.3., Di–Fr, 9–16:30 Uhr |
32 UStd | 250 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU | **Dr. Andrea Dederichs**

Konflikt- und Kommunikationstraining: Probleme aktiv lösen

Wochenende

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-502845 | VHS im KOMED
14.8., 15.8., Sa, So, 10–17 Uhr |
18 UStd | 141 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Dr. Andrea Dederichs**

A-502847 | VHS im KOMED
11.12., 12.12., Sa, So, 10–17 Uhr |
18 UStd | 141 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Dr. Andrea Dederichs**

Existenzgründung

Women go Business – Existenzgründung für Frauen

Wochenendseminar

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-503001 | VHS im KOMED
3.12., 4.12., Fr, Sa, 9:30–17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Seminarskript: 12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

Women go Business – Existenzgründung für Frauen*

A-503002 | VHS im KOMED
11.3., 12.3., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Seminarskript:
12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Webinar in einer Kleingruppe (max. 8 Personen)

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*in
- Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

Zielgruppe: Gründerinnen und Gründer vor und während Gründung bzw. in der Startphase.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-503013 | →● Online
3x, 17.11. – 8.12., Mi, 18 – 21 Uhr |
11 UStd | 107 €, zzgl. Seminarskript: 11 € |
Claudia Wessling

O-503014 | →● Online
4.2., 5.2., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 181 €, zzgl. Seminarskript:
11 € | **Claudia Wessling**

We Go Business 2 – Next Step – Strategische Umsetzung und Weiterentwicklung

Sie sind bereits selbständig und erleben die Herausforderungen des unternehmerischen Alltags. Es läuft nicht immer nach Plan – trotz bester Vorbereitung zeigt sich die Auftragslage manchmal unvorhersehbar. Dies zeigt auch die momentane Situation. Wir sehen uns mit neuen Entwicklungen konfrontiert, die sich unserer Kontrolle entziehen. Es ist wichtig, Kreativität im Umgang mit Komplexität und Veränderungen zu entwickeln. In diesem Seminar werden Methoden vorgestellt, die Sie fit machen für die strategische Weiterentwicklung Ihres Business. Mit praktischen Übungen und Erfahrungen aus der Praxis.

Themen:
- Modell zur Situationsanalyse
- Liquiditätsplanung
- Ziel- und Strategieentwicklung mit Ansätzen aus Design Thinking und Business Model You
- Workflow-Strukturierung mit Ansätzen aus der Organisationsentwicklung

Zielgruppe:
Selbständige (Freiberufliche und Unternehmer*innen), die ihr Business verändern oder weiterentwickeln wollen.

Die Dozentin:
Claudia Wessling ist Betriebswirtin, systemischer Coach und Organisationsentwicklerin (M.A.) und verfügt über langjährige Erfahrung in der Unternehmensentwicklung.

A-503016 | VHS im KOMED
8.10., 9.10., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Seminarskript:
12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus

Anerkannt als Bildungsurlaub

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens:
- 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
- Buchen auf Bestand – und Erfolgskonten
- Einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Abschreibungen
- Buchen der Vorsteuer und Mehrwertsteuer, Umsatzsteuervoranmeldungen
- Buchen der Personalaufwendungen
- Buchen von Privateinlagen und -entnahmen
- Monats- und Jahresabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss
- Umsatzsteuermeldungen

A-503020-BU | VHS im KOMED
5x, 11.10. – 15.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
312 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € | **BU S** |
Hermann Hirsch

A-503021-BU | VHS im KOMED
5x, 14.3. – 18.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
312 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € | **BU S** |
Hermann Hirsch

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
- Organisation
- Kosten- und Finanzplanung
- Unternehmensführung und Personal

A-503027 | VHS im KOMED
29.10., 30.10., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 13.33 UStd | 104 €, zzgl.
Seminarskript: 7 € | **WE S** |
Hermann Hirsch

FIND YOUR BUSINESS IDEA – Academy for the next startups

Anerkannt als Bildungsurlaub

Das Ziel des Workshops ist es, Teilnehmer*innen, die bislang keine (konkrete) Gründungsidee haben, eine Gelegenheit für die Entwicklung einer Unternehmensidee zu geben sowie einen ersten Überblick über die Grundlagen für ein stimmiges Canvas Model zu erhalten. Anschließend erhalten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, einen (ersten) Prototypen zu entwickeln bzw. einen Erfolg versprechenden Pitch zu trainieren.

Inhalte:
- Entwicklung einer einer eigenen Geschäftsidee

- Überlegungen zu Firmennamen und Logo
- Das Business Model Canvas
- Elevatorpitch und Prototyping

Methodisches Vorgehen:
Eine spezielle Methode schafft die Voraussetzungen für Gründungsinteressierte, alleine oder in kleinen Gruppen in kurzer Zeit eine Gründungsidee zu entwickeln. Ebenfalls ist es möglich, bereits vorhandene Ideen zu vertiefen und auszuarbeiten. Feedback-System: Bei jedem Modul des Workshops besteht die Option, Feedback von den anderen Teilnehmer*innen und/oder der Moderation zu erhalten.

A-503030-BU | VHS im KOMED
3x, 1.9.–3.9., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Materialkosten:
11 € | **BU S** | **Constanze Brinkmann**

A-503031-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2.–16.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Materialkosten:
11 € | **BU S** | **Constanze Brinkmann**

Teambuilding und Teammanagement

Tagesseminar
Wie ist das Team zusammengesetzt? Wer oder was fehlt im Team? Und wie arbeitet man effektiv zusammen? Diese Fragen kennzeichnen für Gründerteams wichtige Aspekte, von denen der zukünftige Erfolg des gesamten Unternehmens abhängt. Denn fehlende Kompetenzen oder eine mangelnde Struktur lassen sich später nicht ohne Probleme ausgleichen. Das Seminar wird den Teilnehmer*innen zeigen, wie man bereits zu Beginn ein Team bildet, das unabhängig von der Branche oder den finanziellen Startvoraussetzungen wirklich erfolgreich ist. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt sind leicht umsetzbare Strategien für effizientes Arbeiten im Team.

Inhalte:
- ein gemeinsames Ziel
- Fähigkeiten erkennen und effektiv einsetzen
- Ergänzungen für das Team finden
- optimale Aufgabenteilung von Beginn an
- Arbeiten mit Team-Tools
- Zeitprobleme bei der Teamarbeit

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Gründer*innen, Mitarbeiter*innen in Startups und alle, die in einem jungen Unternehmen arbeiten oder arbeiten möchten.

A-503035 | VHS im KOMED
25.10., Mo, 9–16:30 Uhr |
168 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Recht für Gründer*innen

Anerkannt als Bildungsurlaub
Das Seminar ermöglicht Gründer*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmer*innen können von Beginn an ihre (fiktive) Geschäftsidee ins Zentrum der Erarbeitung stellen und das Erlernte direkt umsetzen. Sie erhalten dabei Feedback von den anderen Teilnehmer*innen und der Leitung.

Themen Tag 1
- Überlegungen zur Rechtsform
- Kooperationen und ihre rechtliche Einordnung
- Gewerbeanmeldung
- Firmennamen
- Geschäftsbriefe
- Aufbewahrung von Dokumenten

Themen Tag 2
- Aufträge rechtssicher bearbeiten
- Vertragsschluss
- Leistungsbeschreibung
- Angebote
- AGB
- Rechnungen
- Mahnungen
- Rechtskonformes Marketing

Themen Tag 3
- Informationspflichten auf Websites
- rechtssichere Onlineshops
- Datenschutzrecht (DSGVO)
- Wettbewerbsrecht
- Rechtskonformes Online-Marketing

Methodisches Vorgehen: Eine spezielle Methode schafft die Voraussetzungen für Gründungsinteressierte, alleine oder in kleinen Gruppen in kurzer Zeit eine Gründungsidee zu entwickeln. Ebenfalls ist es möglich, bereits vorhandene Ideen zu vertiefen und auszuarbeiten. Feedback-System Bei jedem Modul des Workshops besteht die Option, Feedback von den anderen Teilnehmer*innen und/oder der Moderation zu erhalten.

A-503038-BU | VHS im KOMED
3x, 13.9.–15.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Constanze Brinkmann**

A-503039-BU | VHS im KOMED
3x, 7.2.–9.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 187 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **BU S** | **Constanze Brinkmann**

Onlineworkshop am Abend
Das Seminar ermöglicht Gründer*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die 3 Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmer*innen können von Beginn an ihre (fiktive) Geschäftsidee ins Zentrum der Erarbeitung stellen und das Erlernte direkt umsetzen. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:
- Überlegungen zur Rechtsform
- Kooperationen und ihre rechtliche Einordnung
- Gewerbeanmeldung
- Firmennamen
- Geschäftsbriefe
- Aufbewahrung von Dokumenten
- Aufträge rechtssicher bearbeiten
- Vertragsschluss
- Leistungsbeschreibung
- Angebote
- AGB
- Rechnungen
- Mahnungen
- Rechtskonformes (Online-) Marketing
- Informationspflichten auf Websites
- rechtssichere Onlineshops
- Datenschutzrecht (DSGVO)
- Wettbewerbsrecht

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.

O-503042 | →● Online
3x, 24.9.–8.10., Fr, 17–20 Uhr |
12 UStd | 82 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer*innen

Der Workshop richtet sich in erster Linie an gerade (durch-)gestartete Unternehmer*innen. Diese haben vielleicht erste Aufträge akquiriert und weitere Geschäfte sind in Aussicht. Gerade in der Anfangsphase benötigen Unternehmer*innen Unterstützung und sollten erkennen, dass der eigene Schreibtisch nicht sich selbst überlassen werden darf. Es droht sonst das frühzeitige Aus der Selbständigkeit. Denn nach Aussage des RKW Kompetenzzentrums ist mehr als jedes dritte Unternehmen mit den bürokratischen Anforderungen überfordert. Ziel des Workshops ist es, den Aufbau einer Ordnungs-Basis-Struktur zu vermitteln und Unternehmer*innen durch Tipps zur effektiven Organisation bei der (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben zu unterstützen, damit sie mehr Zeit für ihr originäres Geschäft haben. Die insgesamt fünf rund 1,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals für die übrigen Gründer*innen interessante Aspekte ergeben können.

Inhalte:
- Arbeiten digital oder analog? Auf die

Struktur kommt es an.
- Ziele setzen und erreichen
- Zeitmanagement
- Aufgaben mit den richtigen Prioritäten bewältigen
- Individuelle Lösungen für individuelle Zeitfresser

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-503045 | →● Online
3x, 26.10.–9.11., Di, 18–20 Uhr |
8 UStd | 55 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Der rechtssichere Onlineshop

Online-Workshop am Abend

Onlineshops gewinnen noch immer zunehmend an Attraktivität. Ein Onlinehandel kann eine sehr lukrative Haupt- oder Nebenerwerbsquelle sein. Rechtliche Fallstricke können diese aber zu einem Alptraum werden lassen. Gemietete oder gekaufte Shopsysteme sind nicht immer rechtssicher. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt zu einer entspannten Gestaltung Ihres Shops. An den interaktiv gestalteten Terminen arbeiten Sie in der Gruppe an einer anwendbaren Checkliste, die das Ergebnis des Kurses darstellt und Ihnen als Leitfaden für Ihren Onlineshop dienen kann.

Inhalte:
- Datenschutz und Impressum
- Korrekte Produktbeschreibungen
- Rechtskonforme Bestellprozesse
- Allgemeine Geschäftsbedingungen

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-503051 | →● Online
18.1., 25.1., Di, 18–20:15 Uhr |
6 UStd | 41 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

Bewerbungstraining und Berufs-orientierung

Beruf oder Berufung? – Auf der Suche nach Veränderung

Wochenendkurs in Kleingruppe (max. 8 Personen)

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-504015 | VHS im KOMED
23.10., 24.10., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Martin Holzer**

Agieren statt funktionieren – Als Frau* zwischen Job und Familie den eigenen Weg (wieder-) entdecken

Onlinekurs

Ein Tages-Workshop für Frauen, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven – abseits des Hamsterrades – für sich zu entwickeln.

Wie werde ich allem gerecht?

Für die einen ist es der Spagat zwischen Karriere und Kindern, zwischen beruflichem Erfolg und privatem Glück. Raus aus dem Funktionieren-Modus – wer nur noch reagiert, kann nicht mehr erfolgreich agieren, weder für sich selbst, noch für das Unternehmen oder die Familie. Für die anderen ist es der Verlust der eigenen Wünsche – es geht nur noch um Reaktion statt eigener Aktion. Die Sicht auf sich selbst verschwimmt. Mit dem unbestimmten Gefühl, nicht mehr ganz bei sich zu sein und nicht (mehr) alle Optionen zu haben, auch im Beruf. Die möglichen Perspektiven erscheinen eingeschränkt.

Doch wie die Situation ändern?

In dem Kurs geht es darum, zunächst zu erkennen, wo man selbst steht. Bin ich noch da, wo ich wirklich sein möchte? Wo liegt mein Fokus und wie kann ich diesen verändern? Mit dem Trainieren des eigenen Bewusstseins können wir eine neue Perspektive, eine neue Sichtweise erhalten. Wir lernen aufzudecken, was uns limitiert und stresst.

Inhalt:
- Die eigenen Herausforderungen erkennen
- Selbsterfahrung durch Fremderfahrung
- Die Macht der eigenen Gedanken
- Zur Ruhe kommen
- Impulse für das Training des eigenen Bewusstseins
- Perspektivenwechsel einläuten

Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.
Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

O-504017 | →● Online
3x, 9.9.–23.9., Do, 20–22 Uhr |
8 UStd | 63 € | **WE** |
Constanze von Poser,

Bewerbungstraining für junge Menschen/ Berufseinsteiger – mit vorgeschaltetem Bewerbungs-Check

Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sie stehen vor Ihrem ersten Job und wissen nicht so recht, wie Sie sich bewerben sollen: was in das Anschreiben reinkommt, wie man einen Lebenslauf gestaltet, und wie man vor allem ein Bewerbungsgespräch erfolgreich meistert. Dann sind Sie bei dem Seminar genau richtig!Im Bewerbungstraining 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, um im Bewerbungsprozess einen Schritt weiterzukommen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, ein Bewerbungsgespräch unter realen Bedingungen (Zeit, Fragenkatlog) zu simulieren. Dafür werden Sie im Vorfeld zum stattfindenden Präsenz-Seminar gebeten, der Trainerin Ihre Bewerbungsunterlagen zur Verfügung zu stellen. Hierbei kann sich entweder auf eine konkrete oder aber auch fiktive (Ausbildungs-)Stelle beworben werden. Der Interviewer wird die Referentin, Isabelle Fouchs, sein, die in ihrer beruflichen Laufbahn bereits zahlreiche Interviews auf verschiedenen Ebenen geführt hat. Von ihr als Referentin sowie vom Plenum erhalten Sie im Anschluss des Gespräches ein fachliches Feedback, wie auch zu Ihrer Bewerbungsmappe.

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 – worauf es bei einer erfolgreichen Bewerbung bzw. eines erfolgreichen Auswahlverfahrens ankommt
- Auf welche Fragen muss ich vorbereitet sein?
- Darstellung der eigenen Stärken und Schwächen

- Die Meisterung von heiklen Situationen
- Wie überzeuge ich meinen Gesprächspartner?
- Die optimale Selbstdarstellung durch rhetorische Überzeugung
- Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?

Methoden:
Optimierung der Bewerbungsunterlagen, Coaching-Gespräche, Konkrete Handlungsempfehlungen, Fallbeispiele, Rollenspiele
Zielgruppe:
Die Veranstaltung richtet sich an junge Personen, die auf der Suche nach einem ersten Job sind. Das können Schulabsolventen, Azubis oder Hochschulabsolventen sein, die erfolgreich den Schritt in das Berufsleben gehen wollen.
Bewerbungsunterlagen:
Bitte senden Sie Ihre Unterlagen vor dem Training an vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.
A-504021 | VHS im KOMED
23.10., 24.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Bewerbungsunterlagen-Check: 16 € | **WE** |
Isabelle Fouchs

A-504022 | VHS im KOMED
29.1., 30.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
125 €, zzgl. Bewerbungsunterlagen-Check:
16 € | **WE** | **Isabelle Fouchs**

Bewerbungstraining für Akademiker*innen 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:
- Was lese ich aus Stellenangeboten?
- Wie entwickle ich ein überzeugendes Profil?
- Wie baue ich formal und inhaltlich ein erfolgreiches Anschreiben auf?
- Was kommt in den Lebenslauf, wie baue ich ihn auf?
- Was ist für ein Bewerbungsgespräch vorzubereiten?

Bitte – soweit vorhanden – die eigenen Bewerbungsunterlagen mitbringen. Diese werden im Plenum besprochen. In diesem Seminar gibt es kein Skript und es ersetzt kein Einzelcoaching.
A-504024 | VHS im KOMED
24.9., 25.9., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 94 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-504025 | VHS im KOMED
14.1., 15.1., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 94 €, zzgl.
Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Bewerbungstraining mit vorgeschaltetem Bewerbungs-Check

Wochenendseminar für Menschen mit Berufserfahrung –
Kleingruppe (max. 8 Personen)
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*innen gebeten, dem Referenten ihre Bewerbungsunterlagen zur Verfügung zu stellen. Hierbei kann sich entweder auf eine konkrete oder aber auch fiktive Stelle beworben werden. Auf Basis der eingereichten Unterlagen werden während des Präsenz-Seminars Bewerbungsgespräche unter realen Bedingungen (Zeit, Fragenkatalog) simuliert.
Im Anschluss des Gespräches erhält jede*r 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 Einstellungshemmnissen
- 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 Personen mit Berufserfahrung in aktuellen bzw. zukünftigen Bewerbungssituationen.
Bewerbungsunterlagen:
Bitte senden Sie Ihre Unterlagen vor dem Training an
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.
A-504026 | VHS im KOMED
11.9., 12.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Bewerbungsunterlagen-Check: 21 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

Aktuelle Trends für Bewerbung und Jobrecherche

Tagesseminar
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-504028 | VHS im KOMED
10.10., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 63 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

Texten eines Bewerbungsschreibens

Onlineworkshop in einer
Kleingruppe (Max. 8 Personen)
Das Bewerbungsschreiben ist laut Studien einer der drei entscheidenden Punkte, wegen denen man zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen wird. Oder wegen seiner mangelnden Qualität eben auch nicht. In diesem Seminar lernen Sie zu punkten. Auf der Basis von Stellenanzeigen, die Sie exemplarisch beisteuern, erarbeiten wir sehr konkret wirksame Bewerbungsschreiben. Texte, die dem potentiellen Arbeitgeber deutlich machen, warum genau Sie für die ausgeschriebene Stelle passen.
Das Seminar ist eine Lern- und Schreibwerkstatt. Bitte bringen Sie Stellenanzeigen mit die Sie ansprechen.
Dozent:
Wolfgang Uhle verfügt über langjährige Erfahrung als Arbeitgeber, Journalist, Werbetexter, Bewerbungstrainer und -coach.
Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-504036 | →● Online
1.10., Fr, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 76 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Bewerbungstraining in drei Terminen – ein Online-Zyklus

Der typische Bewerbungsprozess besteht aus verschiedenen Bausteinen. Da Bewerben auch oft während eines Beschäftigungsverhältnisses erfolgt, ist dieser Kurs in Online-Form als Zyklus an drei Abenden aufgebaut.

- Termin 1:
  das eigene Profil, der Abgleich mit Stellenanzeigen, die Lesart von Stellenanzeigen
- Termin 2:
  der Aufbau einer Mappe, eines Bewerbungsschreibens sowie eines Lebenslaufes
- Termin 3:
  das Vorstellungsgespräch: Vorbereitung, Elemente, Körpersprache, heikle Fragen, spezifische Besonderheiten bei der Präsenz- bzw. Onlineform.

Buchbar sind die Termine nur komplett, da sie aufeinander aufbauen.

Dozent: Wolfgang Uhle hat langjährige Arbeitgebererfahrungen, berät bei der Einstellung von Fach- und Führungskräften und ist seit vielen Jahren erfolgreicher Bewerbungstrainer und -coach.

Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-504038 | →● Online
3x, 18.11.–20.11., Do–Sa, 18–21 Uhr |
12 UStd | 114 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche

Tagessseminar am Wochenende

Mit Ihren Bewerbungsunterlagen sind Sie soweit zufrieden und haben auch eventuell schon Einladungen bekommen. Ihre Qualifikation und das Interesse an der Stelle haben Sie schriftlich überzeugend darstellen können. Beim Vorstellungsgespräch kommen nun Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Ihr persönliches Auftreten ins Spiel.

Inhalte:

- wie Sie sich inhaltlich und formal vorbereiten sollten
- was aktuell als Etikette gilt
- wie Sie sich vorteilhaft 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, Ihrem beruflichen Werdegang oder Ihren Charaktereigenschaften vorbereiten können

Methoden: NLP, Rollenspiele, ein sehr praxisorientiertes Seminar, bitte im Bewerbungs-Outfit erscheinen! Es gibt kein Skript. Das Seminar ersetzt kein Einzelcoaching.

A-504038 | VHS im KOMED
23.1., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 63 €,
zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Assessment-Center-Training

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Dieses Seminar soll die praktischen Grundlagen eines Assessment-Centers 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.

Folgende Programminhalte werden interaktiv vermittelt und praktisch durch Simulationen eingeübt:

- Der praktische Ablauf eines Assessment Centers
- Vorteile gegenüber herkömmlichen Auswahlverfahren
- Die wichtigsten Assessment Center-Übungen
- Durchführung von drei Probe-Assessment Center Übungen mit individueller Rückmeldung
- Vorschläge zur Verhaltensoptimierung
- Der Umgang mit gruppendynamischen Effekten 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?

Methoden: Rollenspiele, Präsentationen, Gruppendiskussionen, (evt. auch Planspiele und/oder psychologische Testverfahren.)

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich auf ein eventuell anstehendes Assessment Center vorbereiten und damit ihre Erfolgswahrscheinlichkeiten erhöhen wollen, sowie an Personen, die den Ablauf und die und die Aufgaben eines Assessment Centers kennen lernen möchten.

A-504050 | VHS im KOMED
3x, 10.9.–12.9., Fr–So, 10–17 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Isabelle Fouchs**

Assessment-Center-Training – ein Blick auf die Persönlichkeit

Kleingruppe (max. 8 Personen)

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.

Zielgruppe:
Der Kurs ist hilfreich für alle, die bei der Jobsuche für den nächsten Karriereschritt mit einem Assessment-Center rechnen müssen: Studenten, Führungskräfte, auch Abiturienten, die immer früher durch Bewerbungsverfahren müssen.

A-504051 | VHS im KOMED
23.10., 24.10., Sa, So, 9:30–16:30 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Jill Ben Cadi**

Assessment-Center

Vorbereitungskurs am Wochenende – Kleingruppe (max. 8 Personen)

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 nicht-fachliche Kompetenzen im Vordergrund und es wird überprüft, inwiefern der/die Bewerber*in 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 – 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*innen bewerben sich auf eine fiktive Stelle. Sie haben hierbei die Möglichkeit in verschiedene Rollen zu schlüpfen und auch die Sicht der Entscheider einzunehmen)

A-504052 | VHS im KOMED
27.11., 28.11., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
16 UStd | 155 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Christoph Meunier-Götz

Personal-management, Führungskräfte-trainings und Teamentwicklung

Lean Management – viel mehr als nur „schlank"!

Kleingruppe (max. 8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub
Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
Seminarziel: Ziel des Seminars ist, den Teilnehmer*innen 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.
Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
A-506016-BU | VHS im KOMED
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
387 €, zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

Anerkannt als Bildungsurlaub
Zielgruppe: Mitarbeiter*innen 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 **Zielgruppe:** Mitarbeiter*innen und Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung
A-506018-BU | VHS im KOMED
3x, 29.11.–1.12.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €,
zzgl. Skript: 11 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Value Stream Mapping – Wertstromanalyse in der Praxis

Seminarziel:
Ziel des Seminars ist, den Teilnehmer*innen weitergehende Erfahrungen in der Anwendung von Lean-Methoden, insbesondere der Wertstromanalyse zu vermitteln.
Im Seminar werden zur Erinnerung die grundlegenden 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

Zielgruppe:
Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung
Arbeitsformen/Methoden:
Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen
A-506019-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2.–23.2., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

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?
- Mitarbeitendenmotivation – Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- Zielvereinbarungen
- Die ideale Führungskraft
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.
A-506023-BU | VHS im KOMED
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
4387 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

A-506024-BU | VHS im KOMED
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
4387 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

Gesundes Führen in Komplexität und Wandel

Praxisworkshop für Führungskräfte und Projektleitende – Anerkannt als Bildungsurlaub

Alles wird schneller und alles muss immer in kürzerer Zeit bewältigt werden. Das Stressniveau nimmt bei Führungskräften und Mitarbeiter*innen 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*innen 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*innen. Ebenso wird thematisiert, wie ein so persönliches Thema wie die Gesundheit der Mitarbeiter*innen 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*innen, die Kund*innen 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-506028-BU | VHS im KOMED
3x, 23.11.–25.11.,
Di–Do, 9:30–17 Uhr | 26 UStd | 252 €,
zzgl. Skript: 12 € | **BU** | **Claudia Wessling**

Die Führungskraft als Coach

Anerkannt als Bildungsurlaub

Coaching arbeitet mit Methoden und Instrumenten, die heute auch für zeitgemäße Führung genutzt werden. Eine coachende Haltung der Vorgesetzt*innen und eine coachende Gesprächsführung fördern das selbstverantwortliche Handeln und die Motivation der Mitarbeiter*innen. 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 der Mitarbeiter*innen.

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-506032-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2.–16.2.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €,
zzgl. Skript Kosten: 5 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

Wertschätzend und erfolgreich führen

Als Führungskraft souverän und empathisch agieren

Wissen Sie, wie Ihre Mitarbeiter*innen oder Kolleg*innen „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*innen. 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-506033 | VHS im KOMED
3x, 18.11.–2.12., Do, 18:30–21:30 Uhr | 12 UStd | 114 € | **Andrea Mergel**

Unternehmenskulturen – warum manche Organisationen zu mir passen und andere nicht

Wochenendseminar

Sie sind schon eine ganze Weile in Ihrem Unternehmen. Oder Sie haben gerade erst in einer neuen Organisation angefangen. Aber irgendwie ist der Wurm drin. Sie fühlen sich an Ihrer Stelle „nicht (mehr) wirklich richtig". Vielleicht kommen Sie sich vor wie ein Rädchen einer Maschine, das immer und überall nur zu funktionieren hat. Oder alle sind ständig so übertrieben nett und freundlich, dass Sie das Gefühl haben, in Watte zu ersticken. Vielleicht herrscht auch ein rauer Kasernenhofton. Oder es zählen nur Spezialisten….
Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz regelmäßig etwas erleben, dass irgendwie „nicht passt", kann das an der Unternehmenskultur liegen. Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, was die unausgesprochenen Erwartungen sind. Oder das „Wie man es hier macht", kollidiert mit Ihren Werten und Ansprüchen an sich und andere. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen erkennen, sich leichter beantworten können, „warum es nicht passt" und erkennen, worauf Sie achten sollten, wenn Sie das Unternehmen wechseln möchten. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohl zu fühlen und Ihre Leistung bringen zu können. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie mit schwierigen Kulturen besser umgehen und etwaige Kollisionen vermeiden können.

A-506040 | VHS im KOMED
11.9., 12.9., Sa, So, 9–16:30 Uhr | 16 UStd | 125 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen

Anerkannt als Bildungsurlaub

Zielgruppe: Frauen mit aktueller bzw. zukünftiger Führungsverantwortung Erwartungen an Führungskräfte heute sind hoch: Hoch belastbar, umsetzungsstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst … die Liste ist beliebig erweiterbar und stellt hohe Anforderungen an jeden, der ein Team zu leiten hat. Ansprüche an Frauen als Führungskräfte sind dabei häufig – unausgesprochen – noch höher: Sie sollen strukturiert und gleichzeitig kreativ, pragmatisch und gleichzeitig visionär sowie durchsetzungsstark und gleichzeitig empathisch sein und damit alle Gegensätze vereinigen, die typischerweise als männlich oder weiblich betrachtet werden. In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen. Es geht es um mehr Klarheit bezogen auf diese Fragen:

- Was bedeutet Führung für mich, was für meine Umgebung?
- Welche Werte und Normen sind mir wichtig?
- Wie gehe ich mit Mitarbeitenden, Gleichgestellten und Vorgesetzten um?
- Wie kann ich meine natürlichen Stärken für meinen Führungserfolg nutzen? Wie kann ich meine schwächeren Seiten kompensieren?
- Was ist der für mich und mein Team passende Führungsstil?
- Wie gelingt der Spagat zwischen äußeren Ansprüchen und meinen Bedürfnissen?
- Wie kann ich mein Frausein besser nutzen, um die gesteckten Ziele zu erreichen, ohne mich dabei zu verbiegen?

Ziele und Inhalte:

- Führung, Rechte und Pflichten einer Führungskraft
- Auswirkungen der Unternehmenskultur
- Selbstreflexion – zur Rolle, zu eigenen Stärken und Schwächen als Führungskraft
- Entwicklung persönlicher Strategien für die Führungsaufgabe
- berufliche und persönliche Supportstrukturen

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

A-506044-BU | VHS im KOMED
3x, 6.9.–8.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Skript Kosten: 11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

Als Projektleitung unter Kolleg*innen jonglieren mit der Doppelrolle

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder*innen, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven. Als Projektleitung wird von Ihnen erwartet, dass Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln, Konflikte schlichten und alle motivieren. Und doch sind Sie auch unmittelbar Kolleg*innen. Das kann durchaus zum Spagat werden und innerlich spalten. Dieses Seminar richtet sich an alle, die zu ihrer Tätigkeit auch immer wieder Arbeitsgruppen, Teams oder Projekte leiten.

Inhalte:

- Faktoren für schwierige Situationen und Gespräche
- Diskussionen lenken
- Die eigene Rolle
- Grundlagen motivbasierter Gesprächsstruktur
- Vorwürfe und Kritik entschärfen
- Eigene Gedanken und Gefühle steuern
- Selbstreflexion
- Bewusstes Handeln zwischen Reiz und Reaktion
- Gesprächsführung
- Lob und Tadel

A-506046-BU | VHS im KOMED
3x, 25.10.–27.10.,
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** | **Andrea Mergel**

Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen

Um den Herausforderungen von Leitung und Führung zu begegnen, gibt es viele Herangehensweisen. Ein systemischer Führungsstil schließt Beziehungen, Kommunikation, potenzielle Veränderungen und die Umwelt ein. Das Team, die Abteilung werden als System mit Wechselbeziehungen verstanden, mit Stärken und Schwächen, mit Einzelnen im Ganzen. Einen Raum für persönliches Wachstum bieten, für Eigenverantwortung und Verantwortung für Arbeitsergebnisse und Engagement. Das heißt, individuell statt standardisiert zu arbeiten und die Aufgabe, die arbeitenden Menschen und die Bedingungen gleichwertig im Blick zu haben. Dadurch ist ein systemischer Führungsstil gleichzeitig auch agil. Beobachten, achtsam und bereit für neue Lösungen zu sein, zeichnet systemisch denkende Leitungskräfte aus. Statt vorgefertigter Antworten geben Fragen die Richtung vor: Wozu ist das gut? Wo liegt der Sinn? Wer profitiert davon? Während des Bildungsurlaubs schauen wir u.a. auf den eigenen Führungsstil, Möglichkeiten und Grenzen von Methoden und den Umgang mit schwierigen Situationen.

Inhalte:

- Was ist Führen?
- Führungsrollen und Rollenverständnis
- Der eigene Führungsstil
- Systemisches Denken und Führung I

Möglichkeiten und Grenzen

- Systemisches Denken und Führung II
- Techniken und Methoden von Führung und ihre Grenzen

Umgang mit schwierigen Situationen

- Was macht Situationen schwierig?
- Situationen systemisch begegnen

A-506049-BU | VHS im KOMED
3x, 6.12.–8.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **BU S** | **Andrea Mergel**

Management 3.0

Tagesveranstaltung am Wochenende

Durch die neue, durch Digitalisierung entstehende Komplexität, wird es für Unternehmen zunehmend wichtiger, kurze Dienstwege, flache Hierarchien und Augenhöhe-Diskussionen zu führen. Selbstorganisation und Zeitmanagement sind entscheidende Faktoren im heutigen Unternehmensprozess und können den Ausschlag über Erfolg und Misserfolg geben. Im Seminar lernen Sie die Unterschiede von Management 1.0, 2.0 und 3.0 kennen. Sie erfahren, welche Motivatoren in jedem stecken und warum es von Vorteil ist ein Unternehmen im M3.0 Stil aufzuziehen.

Inhalte

- Definition M1.0, 2.0. 3.0
- Complexitiy
- Agility
- Energize People
- Empower Teams
- Align Constraints
- Develop Competence
- Grow Structure
- Improve Everything

Methodik

- Selbstlernend und spielerisch
- Moving Motivators
- Delegation Board
- Teammatrix

Zielgruppe Führungskräfte, die sich weiterentwickeln möchten, angehende Führungskräfte, Teams, Menschen, die sich für New Work interessieren.

A-506052 | VHS im KOMED
20.11., 21.11., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr |
16 UStd | 125 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
WE | **Maria Steinbrück**

Agile Organisationen

Tagesworkshop am Wochenende

Im Seminar Agile Organisationen lernen Sie die Basisbegriffe von agile kennen. Wozu brauchen wir agile Methoden? Ist das nur ein Trend? Woraus setzt sich agile zusammen und was ist eigentlich der Unterschied von agile und Scrum? Es wird genug Raum für individuelle Beispiele geben, die wir gemeinsam besprechen können. Tauchen Sie ein in die Welt von New Work Methoden und lernen Sie die agilen Grundsätze kennen.

Inhalte:

- Agile: Definition, Herkunft, Anwendungsfälle
- Kanban
- Complexity
- Scrum
- Agile Product Delivery
- User Story Maping

Methodik:

- Agile
- Kanban
- Scrum
- User Story Mapping

Sie lernen die Methoden in praxisnahen Übungen kennen.

Zielgruppe:

Alle, die schon immer wissen wollte, was ich mit den Begriffen agile und Scrum auf sich hat. Anwärter, die gern eine Scrum-Zertifizierung machen möchten. Ihnen dient es als Basisworkshop. Menschen, die im New Work arbeiten, in Unternehmen, die sich im Wandel befinden und sich gern mit der agilen Arbeitsweise vertraut werden möchten.

A-506055 | VHS im KOMED
10.10., So, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd |
63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** |
Maria Steinbrück

Effektives Personalmanagement: Softskills, Leadership und Kommunikation

Führungskräftetraining am Wochenende

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.

Arbeitsformen, Methoden: medial unterstützte Vorträge, praxisnahe Beispiele und Übungen in kleineren Gruppen, Rollenspiele, Einzelübungen, Diskussionen nach Wunsch, Analyse von konkreten Fallstudien aus dem Kreis der Teilnehmenden.

A-506101 | VHS im KOMED
27.11., 28.11., Sa, So, 9 – 18 Uhr |
194 €, zzgl. Skript Kosten: 6 € | **WE S** |
Manfred Husz

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis

Anerkannt als Bildungsurlaub

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung

Seminarziel: Das Thema ist gerade in beruflicher Hinsicht in aller Munde – von der Bäckerei bis zum Großkonzern wollen alle Unternehmen ihre Abläufe und Prozesse verbessern: Eine Google-Anfrage zum Thema „Prozessoptimierung“ liefert alleine in der deutschsprachigen Seite mehr als 1,8 Mio. Ergebnisse. Aber was genau sind eigentlich Abläufe, wie kann ich sie beschreiben oder verbessern und warum sollte ich das eigentlich tun? Darum geht es in diesem Bildungsurlaub. Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Möglichkeiten der Prozessoptimierung im (Berufs-)Alltag zu identifizieren und die Methoden entsprechend anzuwenden. Durch Optimierung Ihrer Abläufe können Sie den eigenen Handlungsspielraum aktiv erweitern und Ihre Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag steigern.

Lernziele & Inhalte:

- Begriffsdefinition
- Methoden und Werkzeuge zur Prozessoptimierung
- Anwendung der Methoden und Werkzeuge im Praxisbeispiel
- Grundzüge der Qualitätsmanagementsysteme und Lean Management

Arbeitsformen/Methoden:

Gruppenarbeit, Kurzvorträge/Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit und ohne Führungsverantwortung

A-506324-BU | VHS im KOMED
5x, 15.11. – 19.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
4387 €, zzgl. Skript: 12 € | **BU S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Unternehmenskulturen – wer passt in welche Organisation?

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleg*innen. Meist funktioniert beides zur Zufriedenheit, manchmal jedoch „stimmt was nicht“. Wenn Sie erleben, dass sich Mitarbeitende an ihrer Stelle „nicht wirklich richtig“ fühlen, kann das an der Unternehmenskultur liegen. Oft ist gar nicht bewusst, was die meist unausgesprochenen Erwartungen sind. Oder „wie man es hier macht“, kollidiert mit den Werten und Ansprüchen Ihrer Mitarbeitenden an sich und andere.

Seminarziel ist es, Antworten auf folgende Fragen zu finden: „Warum passt es nicht?“, „Woran erkenne ich Konflikte zwischen persönlichen Werten und Normen und der bestehenden Unternehmenskultur?“, „Worauf muss ich achten, wenn ich neue Mitarbeiter einstellen will?“ Theorie-Input und Erfahrungsaustausch mit anderen befähigt Sie, wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen zu erkennen. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen und Ihre Leistung bringen

zu können. Auf dieser Grundlage erarbeiten Sie Methoden, wie Sie Ihre Mitarbeiter*innen beim Umgang mit der bestehenden Unternehmenskultur unterstützen können, bzw. wie Sie bereits bei der Einstellung erkennen können, welche Menschen gut „passen" werden.
Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Übungen
Zielgruppe: Mitarbeiter*innen mit derzeitiger oder zukünftiger Führungsverantwortung
A-506326-BU | VHS im KOMED
3x, 25.10.–27.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE S** |
Dr. Jutta Jessenberger

A-506327-BU | VHS im KOMED
3x, 2.5.–4.5., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd | 228 €, zzgl. Skript: 11 € | **WE S** |
Dr. Jutta Jessenberger

Personalauswahl und -entwicklung: Personal-Interviews erfolgreich führen

Tagesseminar am Wochenende – Kleingruppe (max. 8 Personen)
Sie sind Führungskraft, Neuling in der HR-Welt oder eines wachsenden Startup? Sie führen (demnächst) Interviews – ob Einstellungsinterviews oder Perspektivgespräche zur individuellen Weiterentwicklung – und dafür brauchen Sie noch Handwerkszeug? Dann sind Sie in diesem Training genau richtig. Hier lernen Sie, wie Sie die Spreu vom Weizen trennen können: Ist Ihr Gegenüber in der Lage und gewillt, den Job zu meistern? Um dies beantworten zu können, sind Interviews das Mittel der Wahl. Wie Sie diese erfolgreich führen, verrät Ihnen Isabelle Fouchs. Neben ihren Erfahrungswerten im Bereich Personalauswahl und -entwicklung werden folgende Aspekte im Seminar interaktiv behandelt sowie praktisch durch Simulationen eingeübt:

- Arten von Interviews
- Ablauf eines Interviews Fragetechniken
- Typische Fehler, die man kennen sollte
- Tipps, um die Fehler zu vermeiden
- Rechtliche Stolpersteine
- Do's and Dont's bei Interviews
- Weitere Auswahlmethoden zur Erfassung der Kompetenz eines Bewerbers/einer Bewerberin

Sie werden nicht nur erfahren, wie man ein Interview entwickelt, sondern auch wie man damit zu einer Entscheidung kommen kann. Interviews dienen dazu, die Job-relevanten Fähigkeiten und Kompetenzen sowie die Motivation und Einstellung Ihres Gegenübers zu erfassen. Mit den Antworten und dem Auftreten der Bewerber*innen können Sie die Wahrscheinlichkeit für den späteren Berufserfolg bestimmen.
Zielgruppe: Das Training richtet sich an alle, die Interviews führen (werden): Ob bereits erprobte Führungskraft, Neuling in der HR-Welt oder eines wachsenden Startups.
A-506334 | VHS im KOMED
5.9., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 63 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **WE** | **Isabelle Fouchs**

Projekt- und Veranstaltungsmanagement

Seminare zu computergestütztem Projektmanagement mit MS-Project finden Sie im Bereich EDV/Multimedia weiter vorne im Programmheft.

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.
Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-507143 | →● Online
11.9., 12.9., Sa, So, 9–18 Uhr | 156 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € | **WE S** |
Manfred Husz

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement mit betreuter Selbstlernphase

Videokonferenzen und betreute Selbstlernphase mit einem Gesamtumfang von 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. **Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-507144 | →● Online
3x, 20.11.–15.1., Sa, So, 9–18 Uhr | 3374 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € | **WE S** |
Manfred Husz

Prüfungsvorbereitung "Project Management Professional" (PMP) mit betreuter Selbstlernphase

Videokonferenzen und betreute Selbstlernphase mit einem Gesamtumfang von 76 Unterrichtsstunden
Zielgruppe:
Projektmanager*innen und erfahrene Projektmitarbeiter*innen, 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 Non-Profit-Bereich. Der Qualifizierungsbedarf ist dementsprechend hoch. Die VHS bereitet in diesem 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 Prüfungscoaching bereitet inhaltlich für alle relevanten Wissensgebiete des "Project Management Professional" vor.
Ohne Prüfungsvorbereitung liegen die Durchfallquoten bei schätzungsweise ca. 40-50 %, dabei werden keine offiziellen Zahlen von PMI veröffentlicht. Teilnehmende an diesem Seminar haben in der Vergangenheit mit einer Erfolgsquote von über 80 % bestanden.
Sie werden im Seminar auf die speziellen Denkweisen des PMI trainiert, um mit einer großen Wahrscheinlichkeit die Prüfung im ersten Anlauf zu bestehen. Theorieblöcke wechseln sich mit prüfungsähnlichen Übungen ab, um das Erlernte zu festigen. Am letzten Seminartag findet eine Prüfungssimulation mit anschließender Besprechung der richtigen Antworten statt, der Lerneffekt für die Prüfung ist dabei enorm. Auch ein Austausch unter den Teilnehmer*innen zu den Anmelde- und Zulassungsformalitäten des PMI wird ermöglicht, durch beratende Unterstützung des Dozenten (seit 2009 selber PMP zertifiziert).
Informationen zur Zulassungsbedingungen und der Anmeldung zur Prüfung erhalten Sie beim PMI. Die Anmeldung liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf
www.pmi.org.

Hinweis:
Es werden nach Seminarende 76 Unterrichtsstunden bescheinigt.

Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-507163 | →● Online
4x, 25.9.–19.12., Sa, So, 10–18 Uhr |
37.33 UStd | 592 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € |
WE S | **Manfred Husz**

Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis

Onlineworkshop am Wochenende

Scrum (aus englisch scrum für „[das] Gedränge“) ist ein Vorgehensmodell des Projekt- und Produktmanagements, insbesondere zur agilen Softwareentwicklung. Es wurde ursprünglich in der Softwaretechnik entwickelt, ist aber davon unabhängig. Mittlerweile wird diese Methode in beinahe allen Geschäftsbereichen erfolgreich angewendet, vom industriellen über den pädagogisch-sozialen Bereich, sogar bis hin zu Bau-Projekten. Sie lernen im Seminar nicht nur die Grundsätze und Arbeitsweisen dieser neuartigen Methode kennen, sondern können auch Möglichkeiten erarbeiten, Ihre bisherige Arbeitsweise auf agile Ansätze umzustellen. Im ersten Teil des Seminars lernen Sie die Rollen und Artefakte des scrum kennen, wie Sie im Manifesto von der Urbegründern definiert wurden. Im zweiten Teil werden Sie unter Anleitung des Seminarleiters eine praxisnahe Übung nach agiler Herangehensweise in der Gruppe bewältigen; dabei werden Sie anschaulich und praxisnah die Vorteile des scrum „erfassen“, und das Gelernte erfolgreich auf Ihren Arbeitsbereich übertragen können. Sie werden merken, dass scrum zwar eine neuartige Herangehensweise an Projekte darstellt, jedoch keineswegs als Religion zu verstehen ist: auch bisher klassische Projektstrukturen können agil werden, ohne sich von Grund auf neu zu strukturieren.

Zielgruppe: Angehende Mitarbeiter*innen und Führungskräfte in agilen Projekten – mit und ohne Projekterfahrung.

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-507178 | →● Online
6.11., 7.11., Sa, So, 9–18 Uhr |
194 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € | **WE S** |
Manfred Husz

O-507179 | →● Online
22.1., 23.1., Sa, So, 9–18 Uhr |
194 €, zzgl. Skript Kosten: 5 € | **WE S** |
Manfred Husz

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

Anerkannt als Bildungsurlaub

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden. Hervorgegangen ist Scrum aus dem „Agilen Manifest“. Für die Anwendung der Methoden und Ansätze ist es zunächst wichtig, die Grundsätze dieses Manifests zu verstehen, bevor man sich mit einzelnen seiner Mechanismen auseinandersetzt. Im Kurs werden die Teilnehmer*innen so zunächst an die Grundlagen und Hintergründe von Scrum herangeführt, um dann konkrete Arbeitstechniken zu erlernen. Über alle Seminartage hinweg, wird durch die Teilnehmenden das Erlernte sofort in praxisnahen Übungen vertieft, sodass nicht nur die theoretischen Grundlagen von Scrum erlernt werden, sondern dessen praktische Umsetzung direkt im Anschluss Anwendung finden kann.
Am Ende des Kurses sollten alle Teilnehmenden in der Lage sein, die wesentlichen Tools und Methoden von Scrum anzuwenden und deren Vor- und Nachteile zu erkennen. Für Interessierte, die im Nachgang zum Kurs auch eine offizielle Zertifizierung zum Scrum Master oder Product Owner anstreben, bietet der Kurs eine gute inhaltliche Vorbereitung – insbesondere in die vertiefte Praxisanwendung.

Zielgruppe:

- Mitarbeiter*innen und Führungskräfte in agilen Projekten, die sich neben klassischen Projektmanagementmethoden auch mit agilen Arbeitsweisen auseinandersetzen und diese in der Praxis anwenden möchten.
- Einsteigende mit dem Ziel, eine spätere Zertifizierung als Scrum Master oder Product Owner zu erlangen.

A-507184-BU | VHS im KOMED
3x, 18.8.–20.8., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Yvonne Romes**

A-507185-BU | VHS im KOMED
3x, 27.9.–29.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Maria Steinbrück**

A-507186-BU | VHS im KOMED
3x, 20.12.–22.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Yvonne Romes**

A-507187-BU | VHS im KOMED
3x, 2.2.–4.2., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
24 UStd | 232 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Maria Steinbrück**

Büro

Strategisches Networking

Onlineworkshop am Abend

Nicht ohne Grund werden seit Jahrhunderten berufliche Kontakte in Clubs, Vereinen und Verbänden gepflegt. Und gerade heute ist es aufgrund der schnelllebigen Zeit wichtig, ein unternehmerisches Beziehungsnetz zu knüpfen und systematisch und strategisch zu erweitern. Unternehmer*innen können mit den richtigen Netzwerkpartner*innen massiv zum eigenen unternehmerischen Erfolg beitragen – wenn sie diese gezielt auswählen und bestimmte strategische Punkte beachten.

Im Mittelpunkt stehen die Themen
- Was ist Networking?
- Chancen und Risiken
- Strategieentwicklung
- Digitales Networking
- Netzwerketikette – Netzwerksünden

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508000 | →● Online
9.12., 16.12., Do, 18 – 20:30 Uhr |
6.67 UStd | 51 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Effektives Arbeiten im Homeoffice

In den vergangenen Monaten ist der Begriff „Homeoffice" stärker in den Fokus gerückt. In der Regel ist eine ungewollte Ablenkung von geplanten beruflichen Aufgaben in einem privaten Umfeld wesentlich höher. Dieser Workshop liefert nicht nur Tipps zum Zeit- und Aufgabenmanagement, er sieht das Selbst- und Arbeitsplatzmanagement ganzheitlich. Die Chancen für effektives Arbeiten im Homeoffice sind erstaunlicherweise oftmals größer als im auswärtigen Büro – wenn man bestimmte Dinge berücksichtigt. Die Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:
- Was bei der Einrichtung beachtet werden sollte
- Die richtige Struktur
- Tipps für den Workflow
- Motivation schaffen und erhalten
- Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch
- Rechtskonformes Archivieren

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508042 | →● Online
4x, 3.11. – 24.11., Mi, 18 – 21 Uhr |
16 UStd | 109 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Der Schreibtisch: ein geheimnisvoller Ort, an dem Dinge verschwinden und die Konzentration manchmal wie von Zauberhand nachlässt. Der Online-Workshop zeigt, wie das Chaos in den Griff zu bekommen ist und das übliche zeitaufwändige Suchen nach Unterlagen und Dokumenten entfällt. Die gewonnene Energie und Zeit kann schließlich für berufliche und private Ziele besser genutzt werden.

Im Mittelpunkt stehen die Themen
- Der optimale Arbeitsplatz
- Ordnung und Struktur – analog und digital
- Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508044 | →● Online
4.10., Mo, 18 – 20 Uhr | 21 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Effektiver Umgang mit E-Mails

Der Workshop richtet sich an alle, die Unsicherheiten im Schreiben und Archivieren von Mails haben. Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung. Die insgesamt drei 2-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:
- Das Postfach: auf dem Weg zu Inbox Zero
- Rechtskonformer Umgang mit Mails
- E-Mail Werkstatt – ansprechend, klar und rechtssicher formulieren

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508045 | →● Online
3x, 22.9. – 6.10., Mi, 18 – 20 Uhr |
8 UStd | 55 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

„Endlich effektive Meetings "

Online-Workshop am Abend

Unendliche und oftmals ermüdende Meetings sind wahre Zeit- und Energieräuber. Aber wenn man sich ein paar Dinge bewusst macht und beachtet, kann man Zeit sparen und dennoch optimale Ergebnisse bei Team-und Kundenbesprechungen erzielen.

Inhalte:
- Ziele von Meetings
- Die optimale Vorbereitung
- Rollenverteilung in Besprechungen
- Kommunikationskultur
- Nachbereitung und Nutzwertanalyse
- Tipps und Tricks für mehr Effektivität
- Ein besonderes Meeting: das Kundengespräch

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508051 | →● Online
3x, 10.1. – 24.1., Mo, 18 – 20 Uhr |
8 UStd | 55 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

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. **Zielgruppe:** Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige aller Art (Berufseinsteiger*innen, Angestellte, Selbständige und Freiberufler*innen), die Ihnen Alltag besser strukturieren möchten und so mehr Zeit für sich und das „Wesentliche" gewinnen möchten.

A-508055 | VHS im KOMED
21.10., Do, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
61 €, zzgl. Kopierkosten: 3 € |
Sarah Jeschke

Elefantenkurs – Gedächtnistraining mit Humor

Tagesveranstaltung am Wochenende

Peinliche Momente unseres Lebens wollen wir schnell vergessen – können wir aber nicht. Einfachste Namen, Zahlen, oder Fakten kriegen wir jedoch nicht in den Kopf. Woran liegt das? Wenn Sie glauben, Sie haben ein schlechtes Gedächtnis, irren Sie sich vielleicht. Gehirngerechte Lern- und Merkmethoden können Ihnen aus dieser Denkfalle heraushelfen. Erst recht wenn Lernen und Erinnern wieder Spaß machen. Erproben Sie an 2 Terminen in fröhlicher Atmosphäre, systematisches, humorvolles Gedächtnistraining, das zu Ihren Zielen und Ihrem individuellen Lerntyp passt.
- Brainmotivation: Gedächtnis-Grundlagen & individuelle Zielsetzung Hirnfunktionen, Lerntyp-Analyse, Motivations-Check,

- Brainyoga: Assoziative Denktechniken zum Merken, Hirngerechte Lernverfahren & Mnemo -Tools
- Brainstormtools: kreative Techniken zum Memorieren
- Brainfun: Lächelnd Lernen MERK-würdige humorvolle Eselsbrücken für Fakten, Zahlen, Infos u.v.m.
- Brainwork: Anwendung individueller Mnemo-Tools für Beruf, Alltag & Studium
- Braincare: Grundlagen in Gedächtnis- und konzentrationsförderlicher Achtsamkeit

Schon nach einer Woche können Sie Denk- und Lernerfolge an sichbeobachten. Sie werden staunen, wie effizient und stressfreier Sie sich Dinge merken. Entdecken Sie lustiges Gedächtnistraining als lebenslange Lernfreude und gewinnen Sie Ihr Vertrauen in sich zurück.

A-508065 | VHS im KOMED
14.8., 21.8., Sa, 9:30 – 17 Uhr | 136 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** | **Torsten Fraundorf**

Gedächtnistraining mit Humor – Brainfitness für Beruf, Studium, Business und Alltag!

Onlineworkshop

O-508066 | →● Online
16.10., 23.10., Sa, 9:30 – 17 Uhr | 136 €, zzgl. Skript: 6 € | **S** |
Torsten Fraundorf

Geschäftsbriefe schreiben – professionell und mit Stil

Tagesseminar

Das Seminar stellt Ihnen die Möglichkeiten wirkungsvoller, kundenorientierter Geschäftskorrespondenz vor. Sie lernen, wie Sie Voranfragen, Angebote, Mahnungen, Rechnungen, Aufträge, Rechnungen u.a. in professioneller Form und mit Stil schreiben. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Vorlagen mit.

Themen:

Von DIN 5008 zu einem Corporate Wording:
- Aufbau eines professionellen Briefbogens – zunächst einmal millimetergenau
- Vom Briefgeheimnis im Adressfeld
- Korrekte Anrede
- Der Infoblock
- Vom Knicken und Falzen
- Der Eyecatcher – aber wie?
- Angenehme Lesbarkeit dank Struktur
- Die Kreativität in der Grußformel

Sprachliches:
- Weg vom Beamtendeutsch!
- Das Prinzip ESPA
- Sätze entmüllen, von Floskeln und Füllwörtern befreien

Die Wirkung spüren:
- Von der Nominal- zur Verbalsprache
- Vom Konjunktiv zum Indikativ
- Vom Passiv zum Aktiv
- Vom Wir/Ich zum Sie

Korrespondenz, die herausfordert:
- Mahnungen
- Berechtigte Reklamationen
- Unberechtigte Reklamationen
- Kritik jeglicher Couleur

E-Mail-Korrespondenz:
- Unterschiede? Unterschiede!

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.

O-508071 | →● Online
11.10., Mo, 9 – 16:30 Uhr | 8.67 UStd | 68 € | **Lydia Libutzki**

Moderne und kundenorientierte Geschäftskorrespondenz

Der Geschäftsbrief muss halten, was das Unternehmen verspricht – nämlich kundenfreundlich zu sein. Schreiben zu verfassen, die neben dem Inhalt auch professionell in Form und Stil gehalten sind und auch Unangenehmes freundlich zu formulieren, lernen Sie in diesem Seminar.

Zunächst lernen Sie die DIN 5008 kennen, die die äußere Form professioneller Korrespondenz regelt. Danach erleben Sie an Beispielen und in zahlreichen praktischen Übungen, wie Sie wesentliche Botschaften für jeden Anlass prägnant, anschaulich und wirkungsvoll formulieren können.

Inhalte:

Von DIN 5008 zu einem Corporate Wording:
- Aufbau eines professionellen Briefbogen, Adressfeld, Korrekte Anrede, Infoblock
- Der Eyecatcher und angenehme Lesbarkeit dank Struktur
- Die Kreativität in der Grußformel
- Sprachliche Wirkung
- Das Prinzip ESPA
- Sätze entmüllen. Von Floskeln und Füllwörtern befreien
- Verbalsprache, Indikativ, Aktiv, persönliche Ansprache
- Korrespondenz, die herausfordert:
- Mahnungen, Reklamationen, Kritik

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.

O-508074 | →● Online
20.9., Mo, 9 – 17 Uhr | 8.67 UStd | 68 € | **Lydia Libutzki**

Zeit- und Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement

Onlineworkshop am Abend

Der Tag hat zu wenig Stunden? Die Wichtigkeit von Aufgaben wird von anderen bestimmt? Teilnehmer dieses Workshops machen einen ersten Schritt in ein neues, organisierteres und selbstbestimmtes Leben. Die insgesamt fünf 2,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer*innen eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmer*innen besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

Inhalte:
- Optimales Terminmanagement
- Ziele setzen und durch Planung erreichen
- Zeitmanagement
- Aufgaben mit den richtigen Prioritäten bewältigen
- Individuelle Lösungen für individuelle Zeitfresser

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.

O-508202 | →● Online
5x, 4.11. – 2.12., Do, 18 – 20:30 Uhr | 16.67 UStd | 114 € | **S** |
Constanze Brinkmann

Onlineworkshop: Fokussiert und konzentriert im Job

Im Berufsalltag wird eine gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit erwartet. Doch die eigene Konzentration als Basis jeder guten Leistung wird nicht selten durch zahlreiche Einflüsse untergraben. In diesem Webinar werden Sie Ihre persönlichen Störenfriede der Konzentration identifizieren. Sie erlernen konkrete Techniken, mit denen Sie
- Ablenkungen steuern und kontrollieren
- Ihre Aufmerksamkeit fokussieren
- die Konzentration steigern

mit dem Ziel Ihre Arbeitsergebnisse deutlich zu verbessern.

Methoden: Impulsreferate, praktische Übungen, Austausch im Forum

Zwischen den einzelnen Webinaren wird es einen von der Dozentin begleiteten Austausch geben. Diese Phasen dienen der Vor- und Nachbereitung der Seminarinhalte und

haben keinen festen Zeitplan. Sie können individuell und flexibel daran teilnehmen.
Technische Voraussetzungen:
Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Onlinekurse auf unserer Website.
O-508205 | →● Online
3x, 19.8.–2.9., Do, 19–20 Uhr |
48 € | **S** | **Monika Richhardt**

Fokussiert und konzentriert im Job
Onlineworkshop
O-508206 | →● Online
3x, 18.11.–2.12., Do, 19–20 Uhr |
48 € | **S** | **Monika Richhardt**

Selbstmanagement mit System
Onlineworkshop am Wochenende
Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode „von der Stange" zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln, dieses in den (Berufs-)Alltag zu integrieren und in regelmäßigen Abständen zu optimieren. Darüber hinaus werden aber auch die kognitiven Aspekte der Stressbewältigung berücksichtigt und gleichsam mächtige Ansätze vermittelt, mit denen es gelingen soll, die Lufthoheit über das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu erlangen. Dadurch lässt sich ein Zustand von innerer Ruhe, Klarheit und Zentriertheit etablieren, aus dem heraus sich alle Aufgaben „immer Schritt für Schritt" meistern lassen.
Schwerpunkte:
- Anregungen für die Erstellung eines eigenen Selbstmanagementsystems
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des Zeitmanagements
- Aspekte der kognitiven Stressbewältigung
- Das Steuern der Aufmerksamkeit / Energie
- 7-Punkte-Format zur Etablierung innerer Gelassenheit

Technische Voraussetzungen: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für online Kurse auf unserer Website.
O-508211 | →● Online
11.12., 12.12., Sa, So, 10–17 Uhr |
14.67 UStd | 115 € | **S** |
Dr. Dennis Teschner

Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen

Finanzielle Fördermittel

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben
Anerkannt als Bildungsurlaub
Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Wie geht man am besten vor, welche Methoden haben sich bei der Antragstellung bewährt und was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten? In diesem Workshop werden all diese Fragen beantwortet. Neben der Vermittlung von Wissen werden Sie in Gruppenarbeit selbst zum Antragsteller. Sie werden gemeinsam eine Projektidee entwickeln, zentrale Antragsfragen beantworten und eine eigene Kalkulation aufbauen. Gleichzeitig werden sie auch die Position des Gutachters innehaben und die Qualität anderer Projektideen beurteilen. Dieser Workshop richtet sich an jene, die bisher keine oder kaum Erfahrungen in der Akquise von Fördermitteln haben.
Inhalte:
- Struktur der Förderlandschaft und Recherchemöglichkeiten
- Ablauf der Projektförderung allgemein und innerhalb der Organisation
- Vorgehen bei der Antragstellung
- Kalkulation

A-509102-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8.–3.9.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 312 €, zzgl. Skript:
7 € | **BU S** | **Friederike Vorhof**

A-509103-BU | VHS im KOMED
5x, 21.3.–25.3.,
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 312 €, zzgl. Skript:
7 € | **BU S** | **Friederike Vorhof**

Finanzbuchhalter*in 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*in 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 strategische Entscheidungen vor. Das Berufsbild der Finanzbuchhalter*in 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*in (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*in (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*in 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*in (VHS)" liegt zwischen den Anforderungen der Kaufmannsgehilfenprüfung und dem "Bilanzbuchhalter*in IHK". Er bietet somit eine fundierte Vorbereitung zur Prüfung zum "Bilanzbuchhalter*in 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*in. 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 Abschluss **Fachkraft 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
I. Jureck, Tel. (0221) 221-23686
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung mit der Bildungsprämie oder dem Bildungsscheck.

Finanzbuchhalter*in 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 zuzuordnen

Fertigkeiten (grundlegend)
- Bilanzen, Gewinn- und Verlustrechnungen durchführen
- Bestandskonten 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*in VHS". Abschluss: Ausführliche Bescheinigung. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509213 | VHS im KOMED
10x, 23.8.–21.9.,
Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 216 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Buch von Bornhofenverlag: 23 € | **S** | **Martin Aleth**

Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 1b – Buchführung Aufbaukurs

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 im Industrie- und Handelsbetrieb, Betriebs- und Ertragssteuer kennen
- Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge) kennen
- Die Begriffe Personalkosten, Jahresabschlussarbeiten, Hauptabschlussübersicht definieren und in den Gesamtkontext der Buchführung einzuordnen

Fertigkeiten (vertiefend)

- Bestandsveränderungen auf Industrie- und Handelsbetrieb buchen
- Abschreibungen auf Sachanlagen und Geringwertige Wirtschaftsgüter vornehmen
- Buchungen im Beschaffungs- und Absatzbereich
- Buchungen im Anlage- und Umlaufvermögen
- Buchung von Preisnachlässen, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, steuerlichen Geschäftsvorfälle buchen
- 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*in VHS". Für Lehrgangsteilnehmende gibt es einen separaten Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro).

Abschluss:
Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalters.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509224-BU | VHS im KOMED
5x, 13.9.–17.9., Mo–Fr, 9–17:30 Uhr | 270 €, zzgl. Buch vom HERDT-Verlag: 30 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter*in Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509225 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

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 im Industrie- und Handelsbetrieb, Betriebs- und Ertragssteuer kennen
- Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge) kennen
- Die Begriffe Personalkosten, Jahresabschlussarbeiten, Hauptabschlussübersicht definieren und in den Gesamtkontext der Buchführung einzuordnen

Fertigkeiten (vertiefend)
- Bestandsveränderungen auf Industrie- und Handelsbetrieb buchen
- Abschreibungen auf Sachanlagen und Geringwertige Wirtschaftsgüter vornehmen
- Buchungen im Beschaffungs- und Absatzbereich
- Buchungen im Anlage- und Umlaufvermögen
- Buchung von Preisnachlässen, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, steuerlichen Geschäftsvorfälle buchen
- 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*in VHS". Für Lehrgangsteilnehmende gibt es einen separaten Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro).

Abschluss:
Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Kurses. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509226 | VHS im KOMED
11x, 27.9.–16.11.,
Mo, Di, 18:30–21:30 Uhr | 44 UStd |
238 €, zzgl. Buch vom HERDT-Verlag: 30 € | **S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter*in Modul 1b: Buchführung Aufbaukurs

A-509227 | VHS im KOMED
17.11., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

Bildungsurlaub
Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter*in 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*in 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. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509234-BU | VHS im KOMED
6x, 15.11.–20.11.,
Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 324 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Rechnungswesen: 3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und Gehalt: 3 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

A-509235 | VHS im KOMED
21.11., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 3 – Recht und Finanzen

Bildungsurlaub
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*in VHS" verwendet werden. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (49 Euro). Abschluss: Ausführliche Bescheinigung oder Prüfung im Rahmen des Kurses. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509238-BU | VHS im KOMED
6x, 23.8.–28.8.,
Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 € | **BU S** | **Martin Aleth,**

Prüfung Finanzbuchhalter*in Modul 3: Recht und Finanzen

A-509239 | VHS im KOMED
29.8., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 4 – Kosten – und Leistungsrechnung

Anerkannt als Bildungsurlaub

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
- Deckungsbeitragsrechnung 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. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509244-BU | VHS im KOMED
6x, 6.12.–11.12., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter*in Modul 4: Kosten – und Leistungsrechnung

A-509245 | VHS im KOMED
12.12., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Martin Aleth, Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter*in 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 Kurses. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509250-BU | VHS im KOMED
6x, 25.10.–30.10., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 312 €, zzgl. Skript Kosten: 28 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Finanzbuchhalter*in Modul 5: Betriebliches Steuerrecht

A-509251 | VHS im KOMED
31.10., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Finanzbuchhalter*in VHS: Modul 6 – Bilanzierung

Bildungsurlaub

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 Kurses. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509260-BU | VHS im KOMED
6x, 22.11.–27.11., Mo–Sa, 9–17:30 Uhr | 324 €, zzgl. Skript Kosten: 29 €, zzgl. Kopierkosten: 1 € |
BU S | **Martin Aleth**

Prüfung Finanzbuchhalter*in Modul 6: Bilanzierung

A-509261-BU | VHS im KOMED
28.11., So, 9–12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

Kaufmännisches Grundwissen

Finanziell nach vorne kommen

Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge

Finanzbildung ist heute so wichtig wie nie zuvor. Wenn Ihnen dieser Satz bekannt vorkommt, haben Sie entweder aufmerksam die Zeitung verfolgt oder den Kurs „Cleverer Umgang mit Geld“ besucht. In beiden Fällen wissen Sie um den Wert alltäglicher Finanzkompetenz und Sie können vor allem bei dem Thema private Vorsorge kaum erwarten loszulegen. In diesem Fortgeschrittenen Kurs dreht sich alles um das Thema „Private Altersvorsorge“! Wie funktioniert eine Börse, was kann man an einer Börse kaufen und was hat diese Börse mit Deiner Altersvorsorge zu tun? Welche Strategien zum Vermögensaufbau erzielen welche Ergebnisse, was ist ein passiv gemanagter Investmentfonds und wieso steht und fällt Dein Erfolg bei der Geldanlage mit der richtigen Risikostreuung? Und: Online Depot Spezial – zusammen mit dem Referenten schauen Sie sich die Oberfläche und die Bedienung eines echten Wertpapierdepots an. Dieser Kurs kann Ihnen helfen, dass Ihr Start in die Börsenwelt ein Erfolg wird.
Der Workshop versetzt die Teilnehmer in die Lage:

- die theoretischen Grundlagen der Kapitalmärkte nachvollziehen zu können.
- die praktischen Grundlagen der Geldanlage zu verstehen und anwenden zu können.
- ein Wertpapierdepot bei einer Bank zu eröffnen Zwischen verschiedenen Investmentfonds unterscheiden zu können.
- die richtigen Finanzprodukte für die individuelle Situation bestimmen zu können.
- die Kapitalanlage im Laufe eines Anleger-Lebens umzuschichten.

A-509305 | VHS im KOMED
18.9., Sa, 12 – 18:30 Uhr | 8 UStd |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

A-509306 | VHS im KOMED
9.10., Sa, 12 – 18:30 Uhr | 8 UStd |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

Cleverer Umgang mit Geld

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

A-509307 | VHS im KOMED
13.11., Sa, 12 – 15:15 Uhr | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Jacob Risse**

Finanziell nach vorne kommen

Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge

Finanzbildung ist heute so wichtig wie nie zuvor. Wenn Ihnen dieser Satz bekannt vorkommt, haben Sie entweder aufmerksam die Zeitung verfolgt oder den Kurs „Cleverer Umgang mit Geld“ besucht. In beiden Fällen wissen Sie um den Wert alltäglicher Finanzkompetenz und Sie können vor allem bei dem Thema private Vorsorge kaum erwarten loszulegen. In diesem Fortgeschrittenen Kurs dreht sich alles um das Thema „Private Altersvorsorge“! Wie funktioniert eine Börse, was kann man an einer Börse kaufen und was hat diese Börse mit Deiner Altersvorsorge zu tun? Welche Strategien zum Vermögensaufbau erzielen welche Ergebnisse, was ist ein passiv gemanagter Investmentfonds und wieso steht und fällt Dein Erfolg bei der Geldanlage mit der richtigen Risikostreuung? Dieser Kurs kann Ihnen helfen, dass Ihr Start in die Börsenwelt ein Erfolg wird. Der Workshop versetzt die Teilnehmer*innen in die Lage:

- die theoretischen Grundlagen der Kapitalmärkte nachvollziehen zu können.
- die praktischen Grundlagen der Geldanlage zu verstehen und anwenden zu können.
- ein Wertpapier-Depot bei einer Bank zu eröffnen Zwischen verschiedenen Investmentfonds unterscheiden zu können.
- die richtigen Finanzprodukte für die individuelle Situation bestimmen zu können.
- die Kapitalanlage im Laufe eines Anleger-Lebens umzuschichten.

A-509308 | VHS im KOMED
27.11., Sa, 12 – 18:30 Uhr | 8 UStd |
82 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

Cleverer Umgang mit Geld

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

A-509309 | VHS im KOMED
4.12., Sa, 12 – 15:15 Uhr |
28 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jacob Risse

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

A-509317 | VHS im KOMED
25.9., 26.9., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509318 | →● Online
20.11., 21.11., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

O-509319 | →● Online
21.1., 22.1., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

A-509320 | VHS im KOMED
18.2., 19.2., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 146 €, zzgl. Skript: 11 € |
WE | **Claudia Wessling**

Kaufmännisches Aufbauwissen

Buchführung mit Lexware Buchhalter

Anerkannt als Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnisse konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen. Die Teilnehmer lernen die Software kennen und wenden sie unmittelbar an. Ergänzend werden besondere Geschäftsfälle einschließlich der Buchungen zum Jahresende behandelt.

Seminarziel:

Rechtliche Anforderungen an die Rechnungslegung kennen, Software kennenlernen, besondere Geschäftsfälle buchen und Konten führen, Auswertungen erstellen. Die Teilnehmer können nach dem Bildungsurlaub ihre Kenntnisse anwenden und selbständig buchen.

Inhalte:

- Rechtsanforderungen zur Rechnungslegung
- EDV-geführte Buchführung mit Lexware Buchhalter
- Kontenrahmen und Kontenplan kennen / anlegen / führen
- Buchen der Geschäftsfälle auf Bestands- und Erfolgskonten, auf Debitoren und Kreditorenkonten
- Besondere Geschäftsvorfälle buchen, Jahresabschlussbuchungen durchführen,
- Monats- und Jahresabschluss durchführen

Arbeitsformen: Methoden: Kurzvorträge, Unterweisung, Praxisbeispiele mit der Software trainieren

A-509822-BU | VHS im KOMED
4x, 20.9. – 23.9., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
32 UStd | 250 €, zzgl. Skript Kosten: 7 € |
BU S | **Hermann Hirsch**

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 anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten im Rahmen von DATEV pro selbständig auszuführen. Der Abschluss ist eine ausführliche Bescheinigung.

Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509882-BU | VHS im KOMED
6x, 6.9. – 11.9., Mo – Sa, 9 – 17:30 Uhr |
324 €, zzgl. Kopierkosten: 1 €, zzgl. Skript Kosten: 20 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Rechnungswesen: 3 €, zzgl. Übungssoftware DATEV Lohn und Gehalt: 3 € | **BU S** |
Martin Aleth

Prüfung Fachkraft Lohn und Gehalt mit DATEV

A-509883 | VHS im KOMED
12.9., So, 9 – 12 Uhr | 52 € |
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 Lohnbüro- 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.

Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-509890-BU | VHS im KOMED
5x, 30.8. – 3.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
216 €, zzgl. Buch vom Edumedia-Verlag: 13 € | **BU S** | **Martin Aleth**

Prüfung Arbeitsrecht für die Abrechnung

A-509891 | VHS im KOMED
4.9., Sa, 9 – 12 Uhr | 52 € |
Aleth UG Martin Aleth

SAP-Software

SAP Grundlagen: Navigation

online Kurs

Die Teilnehmer*innen erlernen die grundlegende Navigation im SAP® ERP.

Seminarinhalt:

- An- und Abmelden im SAP
- Verstehen und Erkennen von SAP-Bildschirmen, -Menüs, -Feldern und -Sonderfunktionen
- Kennenlernen verschiedener SAP-Symbole
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen im SAP
- Einrichten von "Favoriten" für häufig verwendete Transaktionen
- Systemmeldungen im SAP verstehen
- Einstellung von Standardwerten für häufig zu verwendende Felder
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Kennenlernen der Druckfunktion

Zielgruppe:

Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systemsaneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Seminarvoraussetzungen:

Erforderliches Wissen: Keines

Abschluss:

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509907 | →● Online
10.9., 11.9., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509908 | →● Online
15.10., 16.10., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509909 | →● Online
5.11., 6.11., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

O-509910 | →● Online
3.12., 4.12., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Einkauf in SAP HANA

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen den Anwender*innen in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP kennen.

Seminarinhalt:
- Organisationsebenen in der Materialwirtschaft
- Lieferantenstammsatz
- Materialstamm
- Einkaufsinfosatz
- Bestellanforderung anlegen
- Bestellungen anlegen mit und ohne Bezug zur Banf
- Wareneingang zur Bestellung buchen
- Rechnung mit Bezug zur Bestellung / Wareneingang

Zielgruppe:
Anwender*innen im Einkauf und in der Materialdisposition.

Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu EinkaufsprozessenEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss:
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509931 | →● Online
8.10., 9.10., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Personaladministration in SAP HANA

Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

Seminarinhalt:
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

Zielgruppe:
Anwender*innen in der Personaladministration

Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu PersonalprozessenEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss:
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509941 | →● Online
17.9., 18.9., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Debitorenbuchhaltung in SAP HANA

Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmer*innen erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.

Seminarinhalt:
- Pflegen von Debitorenstammsätzen
- Verwalten von Debitorentransaktionen
- Verwalten von Kundenkorrespondenz
- Anlegen von Debitorenklärungsfällen
- Verwalten der Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Durchführen eines Mahnlaufs

Zielgruppe: Anwender*innen im Bereich Debitorenbuchhaltung.

Seminarvoraussetzungen: Erforderliches Wissen: BuchführungskenntnisseEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss:
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509951 | →● Online
10.12., 11.12., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Kreditorenbuchhaltung in SAP HANA

Diese Schulung ist speziell für Anwender*innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmer*innen erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden.

Seminarinhalt:
- Pflegen von Kreditorenstammsätzen
- Anwendung von Kreditorentransaktionen
- Verwalten der Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Materialwirtschaft
- Durchführen eines Zahllaufs

Zielgruppe:
Anwender*innen im Bereich Kreditorenbuchhaltung.

Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: BuchführungskenntnisseEmpfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Abschluss:
Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!

O-509961 | →● Online
12.11., 13.11., Fr, 13 – 18 Uhr,
Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € | **WE** |
Alfatraining

Mathematik

Keine Angst vor Zahlen: Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse

Präsenzkurs

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“)
- Dreisatzrechnung
- Prozentrechnung
- Zinsrechnung
- Berechnen von linearen Gleichungen
- Zeichnen von Geraden (Wertetabelle, Punkte eintragen)
- Textaufgaben

Erforderliche Vorkenntnisse:
Nur die elementaren Grundrechenarten (plus, minus, mal, geteilt) werden vorausgesetzt. Bitte Taschenrechner, Bleistift und Lineal mitbringen.

A-589001 | VHS im KOMED
8x, 24.9. – 26.11., Fr, 18:45 – 20:15 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Erkan Koc

Onlinekurs

O-589002 | →● Online
8x, 2.12. – 20.1., Do, 18 – 19:30 Uhr |
16 UStd | 73 € | **Erkan Koc**

Präsenzkurs
A-589003 | VHS im KOMED
8x, 11.2.–8.4., Fr, 18:45–20:15 Uhr |
16 UStd | 73 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Erkan Koc

Onlinekurs
O-589004 | →● Online
8x, 5.5.–7.7., Do, 18–19:30 Uhr |
16 UStd | 73 € | **Erkan Koc**

Brückenkurs: Mathematik für einen guten Start in Ausbildung und Weiterführende Schule

Ferienkurs 2021

Zielgruppe: angehende Auszubildende und Teilnehmende weiterführender Schulen (z.B. von Berufskollegs), offen für andere Interessierte.

Für den erfolgreichen Start in vielen (nicht nur kaufmännischen) Ausbildungsberufen, in der Höheren Handelsschule oder auf dem Wirtschaftsgymnasium sind sichere Grundlagenkenntnisse der Mathematik ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Neben dem dort neu zu Erlernenden sind Lücken – gerade in der Mathematik- oft nur noch sehr schwer aufzuholen.

Für ein gutes Verständnis der Themenbereiche werden im Kurs die Grundlagen an Beispielen des Alltags erarbeitet. Nach Rückmeldungen früherer Kursteilnehmer konnten danach ähnliche Fragestellungen erfolgreich angegangen werden.

Nutzen Sie daher die Gelegenheit, Ihre Startchancen zu optimieren und besuchen Sie den Brückenkurs um Lücken zu schließen, bereits Erlerntes zu wiederholen und zu festigen.

Inhalte:
- Bruchrechnen
- Prozentrechnen
- Dreisatz
- Terme und Gleichungen lösen
- Lineare Funktionen und Funktionsgraphen verstehen und zeichnen

A-589007 | VHS im KOMED
5x, 9.8.–13.8., Mo–Fr, 10–13:15 Uhr |
entgeltfrei | **Josef Schöpper**

A-589013 VHS im Komed
5x, 9.8.-13.8., Mo-Fr, 10–13:15 Uhr |
20 UStd. | entgeltfrei | **Horst Donsbach**

Ferienkurs 2022
A-589012 | VHS im KOMED
5x, 1.8.–5.8., Mo–Fr, 10–13:15 Uhr |
105 €, zzgl. Kopierpauschale: 3 € |
Josef Schöpper

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

Mathematik mit Spaß – ein erfrischender Weg zum Verständnis von Zahlen, Brüchen, Prozenten und Rabatten, Funktionen, Wachstumsprozessen, Wahrscheinlichkeiten

Ferienkurs für Schüler*innen der Jahrgangsstufen 8–10

Ziel dieses Kurses ist ein anderer (spezieller) Weg zum mathematischen Verständnis. Ausgehend von bekannten Alltagserfahrungen werden die mathematischen Verfahren und Regeln erkannt. In den behandelten Beispielen wird der mathematische Grundgedanke herausgearbeitet, bildlich dargestellt und die Verbindung zum Schulbuch hergestellt. Ein genaues Hinsehen führt zum Verständnis.

Einige Beispiele:
- Prozent- und Rabattrechnung beim Einkauf
- Vorbereitung einer Geburtstagsfeier - Bruchrechnung und Maßeinheiten
- Lösungen finden durch Schätzen, Ausprobieren
- mit den Fingern bis 1023 zählen - die Eigenschaften eines Stellenwertsystems
- Wahrscheinlichkeiten - Überleben meine Topfpflanzen, wenn eine etwas chaotische Freundinsich während meines Urlaubs um die Zimmerpflanzen kümmert?

A-589008 | VHS im KOMED
5x, 2.8.–6.8., Mo–Fr,
10–13:15 Uhr | entgeltfrei |
Josef Schöpper

A-589014 | VHS im Komed
5x, 2.8.-6.8.,
Mo-Fr, 14–13:15 Uhr | 20 UStd |
entgeltfrei | **Erkan Koc**

A-589009 | VHS im KOMED
5x, 18.10.–22.10.,
Mo–Fr, 10–13:15 Uhr | Schülerpreis: 79 €,
zzgl. Kopierpauschale: 3 € | **Josef Schöpper**

A-589010 | VHS im KOMED
5x, 25.7.–29.7.,
Mo–Fr, 10–13:15 Uhr | Schülerpreis: 79 €,
zzgl. Kopierpauschale: 3 € | **Josef Schöpper**

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Vorbereitungskurs

für Schülerinnen und Schüler der Sek I aus Realschule, Gesamtschule EK, Sekundarschule, Typ B

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 95 € inkl. Kopierpauschale.

A-589011 | VHS im KOMED
8x, 5.3.–7.5., Sa, 10–13:15 Uhr |
32 UStd | Schüler-Preis (WE): 126 €, zzgl. Verbrauchsmaterial: 2 € | **S** | **Erkan Koc**

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-589013 | VHS Nippes
6x, 15.9.–3.11., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd | 110 €, zzgl. Kopierpauschale:
1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589014 | VHS Nippes
7x, 26.1.–9.3., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, 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-589015 | VHS Nippes
6x, 10.11.–15.12., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd | 110 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jürgen Nauroschat

N-589016 | VHS Nippes
6x, 16.3.–4.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
24 UStd | 110 €, 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-589017 | VHS Nippes
7x, 31.1.–21.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Jürgen Nauroschat

N-589018 | VHS Nippes
7x, 11.5.–22.6., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, 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*innen, Studierende und andere Interessenten.
Voraussetzungen: Vertrautheit mit Brüchen, Prozenten und dem üblichen Koordinatensystem.
Bei Vorlage von Schüler*innen- oder Studentenausweis: 94 €, zzgl. bei Vorlage des Köln-Pass 70 € (inkl. Sachkosten).

N-589020 | VHS Nippes
7x, 25.10.–13.12., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Jürgen Nauroschat

N-589021 | VHS Nippes
7x, 28.3.–23.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |
28 UStd | 128 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Jürgen Nauroschat

Wie aus Zahlen und Daten Fakten werden

Zahlen, Daten und Statistiken verstehen

Mit Zahlen wird Politik gemacht, werden Entscheidungen vorbereitet und begründet. Wir werden täglich überschüttet mit Ergebnissen vom Umfragen, Inzidenzwerten, Absatzzahlen etc..Zahlenbasierte Entscheidungen sind hilfreich, doch oftmals auch verwirrend. Manchmal schrillen die Alarmglocken gemäß dem Motto "Trau keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast. "

Im Seminar geht es darum,
- ein Verständnis für die Zahlen, Daten und Auswertungen zu entwickeln, die Sie tagtäglich in den Medien und im Berufsleben erleben und zu erkennen welche Fallstricke hinter präsentierten Daten oder Analysen lauern können.
- Sie lernen, die richtigen Fragen zu zahlenmäßig oder statistisch präsentierten Erkenntnissen zu stellen, um einschätzen zu können, wann man geschilderten Belegen vertrauen kann

Inhalte:
- Was sind Daten?
- Wie wirken Zahlen?
- Was beschreiben Mittelwerte wirklich?
- Was steht hinter Prozentzahlen und Indexwerten?
- Was ist der Unterschied zwischen Korrelation und Kausalität?
- Warum sind alle Modelle falsch?
- Wie werden Berechnungen trotz Fehlern zuverlässig?
- Wie rechnet man mit dem Zufall?
- Wie beschreibt man Zusammenhänge richtig?

O-589022 | →● Online
13.11., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |
54 € | **Dr. Jutta Jessenberger**

Oberstufenmathematik:: Klausur- und Abitur-Training

Crashkurs in den Herbstferien

A-589220 | VHS im KOMED
5x, 18.10.–22.10.,
Mo–Fr, 9:30–12:45 Uhr | Schülerpreis::
79 € | **Manfred Roth**

Vorbereitung MatheZentralabitur 1

Analysis, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (Grundlagen)

Der frühe Vogel fängt den Wurm! Die Abiturprüfung steht im nächsten Jahr bevor. Du willst nicht erst auf den letzten Drücker mit der Vorbereitung beginnen? Dieser Kurs begleitet Dich kleinschrittig bei der Aufarbeitung der relevanten Themengebiete.

Inhalte: Funktionen:
- Parameterabhängige Funktionen (-Scharen)
- Realitätsnahe Funktionen (Modelle)
- Ganzrationale Funktionen (Polynome)
- e-Funktionen, e-Logarithmen (Ln)
- Ableitungen, Integrale

Vektoren & Matrizen (Analytische Geometrie, Lineare Algebra):
- Skalarprodukte
- Gleichungssysteme, Gauss-Methode
- Geometrische Objekte, Punkte, Geraden, Ebenen
- Darstellungen/Untersuchungen z.B. zur Lage, Produktion

Ermäßigung: bei Vorlage des Köln-Pass 80 € (inkl. Kopierpauschale)

A-589222 | VHS im KOMED
8x, 29.10.–17.12.,
Fr, 17:30–20:45 Uhr | 32 UStd | Schüler*innen-Preis: 110 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Jürgen Nauroschat

Vorbereitung MatheZentralabitur 2

Stochastik (Grundlagen)

Inhalte:
- Darstellungen/Untersuchungen zu Übergangsprozessen mit Matrizen, Vektoren
- Stichproben, Wahrscheinlichkeitsverteilungen
- Mittelwerte, Erwartungswerte
- Varianzen, Standardabweichungen
- Wahrscheinlichkeiten, insbesondere bei Binomialverteilungen

Ermäßigung: bei Vorlage des Köln-Pass 42 € (inkl. Kopierpauschale)

A-589223 | VHS im KOMED
4x, 14.1.–4.2., Fr, 17:30–20:45 Uhr |
16 UStd | Schüler*innen-Preis: 55 €, 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 Schüler*innen-Preis. Bei Vorlage des Köln-Pass: 90 € inkl. Umlage**

A-589224 | VHS Nippes
9x, 11.2.–29.4., Fr, 17:30–20:45 Uhr | 36 UStd | Kopierpauschale: 2 €, zzgl. Entgelt Schüler*innen-Preis: 123 € |
Jürgen Nauroschat

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.

Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Reduzierter Schüler*innen-Preis, bei Vorlage des Köln-Pass: 58 €

A-589230 | VHS im KOMED
5x, 10.4.–14.4., So–Do, 9:30–12:45 Uhr | Schüler*innen-Preis: 79 € | **Manfred Roth**

A-589231 | VHS im KOMED
5x, 10.4.–14.4., So–Do, 14–17:15 Uhr | Schüler*innen-Preis: 79 € |
Erkan Koc

Fit fürs Abi in Mathematik (LK)

Osterferien-Crashkurs

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.

Reduzierter Schüler*innen-Preis, bei Vorlage des Köln-Pass: 58 €

A-589234 | VHS im KOMED
5x, 19.4.–23.4., Di–Sa, 14–17:15 Uhr | Schüler*innen-Preis: 79 € |
Erkan Koc

Einführung in die Hochschulmathematik

Zielgruppe: Dieser Brückenkurs richtet sich an alle angehenden Studierenden, die in ihrem Studium mit Mathematik zu tun haben werden und vor Beginn die unverzichtbaren mathematischen Grundkenntnisse auffrischen wollen, um mit einem gefestigtem Verständnis in ihr Studium zu starten.

In den 10 Terminen werden die folgenden Themen, soweit es der Wissensstand der Teilnehmenden und die Zeit zulässt, erarbeitet und anhand von Beispielen verdeutlicht und mit Aufgaben vertieft.

Inhalte:

Mengenlehre, Zahlenbereiche (Zahlenmengen), Rechnen mit reellen Zahlen und Brüchen, Summen- und Produktzeichen, vollständige Induktion und Summenformeln, binomischer Lehrsatz, Fakultäten, Binomialkoeffizienten, Rechnen mit Potenzen und allgemeinen Wurzeln sowie Logarithmen, Lineare Gleichungen einer Variablen, Geradengleichungen in der x-y-Ebene, Ungleichungen und Beträge, Gleichungen höherer Ordnung und Polynomdivision, Lineare Gleichungssysteme und Grundlagen der ebenen Geometrie, Trigonometrische Funktionen und Bogenmaß, Volumina und Oberflächen von Körpern, Folgen (reelle Zahlenfolgen) und spezielle Reihen, Differenzialrechnung bei Funktionen einer Variablen, Integralrechnung.

Da in den Vorlesungen die Infinitesimalrechnung ausführlich Darstellung findet, beschränkt sich dieser Kurs nur auf deren Grundlagen.

Lehrwerk: Das Buch "Brückenkurs Mathematik" von Karl Bosch ist von den Teilnehmenden schon zum ersten Termin mitzubringen (ISBN: 978-3-486-59777-6, Preis: 21,95 €)

Ermäßigung: bei Vorlage des Schüler- oder Studienausweises: 25 %, bei Vorlage des Köln-Pass: 45 %, zzgl. Kopierkosten.

A-589330 | VHS im KOMED
10x, 27.9.–20.12., Mo, 18–20:30 Uhr | 137 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Lutz Neugebauer

A-589331 | VHS im KOMED
10x, 29.1.–9.4., Sa, 18–20:30 Uhr | 137 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
Lutz Neugebauer

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 Mitarbeiter*innen:

- 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: P. 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:

P. 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:

P. 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

Termine, Zeit und Ort sprechen wir gerne mit Ihnen ab.Weitere Informationen auf Anfrage.
Sprechen Sie uns an:
P. 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:
P. 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:
P. 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 dieArbeitsmotivation 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:
P. 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:
P. 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:
P. Tenbrink, Tel.: (0221) 221-23742,
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593013 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Professionell moderieren und präsentieren

Bühne frei – so optimieren Sie Ihren Auftritt!

A-593015 | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

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:
P. Tenbrink, Tel. (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
A-593018 | 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. Mit unserem Fortbildungsprogramm entwickeln wir die Qualität unserer Kurse stetig weiter, richten uns aber auch an Trainer*innen in der Weiterbildung 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. Train the Trainer (EPQ): Diese Veranstaltungen sind Teil des modularen Zertifikatslehrgangs, können aber auch einzeln gebucht werden, soweit Sie die inhaltlichen Voraussetzungen mitbringen. Melden Sie sich frühzeitig an – danke.

Inhaltliche Beratung: I. Ofteringer
E-Mail: irene.ofteringer@stadt-koeln.de
Anmeldung und Organisation: B. Jäger
E-Mail: bianca.jaeger@stadt-koeln.de

Trainer*innentag digital – Vorankündigung

Im Herbst wird die Volkshochschule einen kostenlosen digitalen Trainer*innentag im Rahmen der Veranstaltungsroute Digital dabei des Regionalen Bildungsbüros durchführen. Anbieten werden wir Kurzworkshops zu verschiedenen Aspekten der digitalen Lehre – von Onlinetools und Plattformen bis zu Bewegung und Spiel, der Gestaltung von Ankommen und Abschied, Körperlichkeit und Stimme im digitalen Raum, Lebendigkeit und Interaktivität.

O-600009 | →● Online | 7.33 UStd | Entgeltfrei im Rahmen der Veranstaltungsroute Digital dabei des Regionalen Bildungsbüros. | **WE** |
Irene Ofteringer

Train the Trainer Basiswissen:

Seminargestaltung

Train the Trainer (EPQ): Basiswissen Seminargestaltung

Bildungsurlaub. EPQ Basismodule

Die Basis der pädagogischen Arbeit ist stets die Kommunikation. Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalte ich Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Wissen und praktische Werkzeuge für die Seminargestaltung an die Hand. Sie erarbeiten gleichzeitig fünf der zehn Seminarmodule des Lehrgangs Train the Trainer (EPQ) (vorher: Erwachsenenpädagogische Qualifikation). Der neu überarbeitete und aktualisierte Lehrgang des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW orientiert sich am GRETA-Kompetenzmodell des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung. Sie erhalten im Anschluss an den Bildungsurlaub eine Teilnahmebescheinigung des Landesverbandes der Volkshochschulen. Der Gesamtlehrgang umfasst fünf weitere Seminarmodule, die Sie zusätzlich buchen und aus einem Spektrum von Angeboten wählen können, Hospitationen und eine Abschlussarbeit. Den Abschluss bildet ein ausführliches Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen.

A-602005-BU | VHS Lindenthal
5x, 29.11.–3.12., Mo–Fr, 9:30–16:30 Uhr |
4410 € 325 € für Dozent*innen der VHS Köln und Düsseldorf | **Nora Rütten**

Train the Trainer Aufbauwissen:

Seminare und mehr

Train the Trainer (EPQ): Aktivierung der Teilnehmenden

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 von der Wissensvermittlung, hin zum*zur Manager*in 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. Material zur Vor- und Nachbereitung wird auf der vhs. cloud zur Verfügung gestellt, wo Sie sich über den Kurs hinaus austauschen können und auch Ihre Abschlussaufgabe hinterlegen.
A-602534 | VHS-Studienhaus
12.12., So, 10 – 17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** |
Nora Rütten

Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen

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 diese aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier. Material zur Vor- und Nachbereitung wird auf der vhs. cloud zur Verfügung gestellt, wo Sie sich über den Kurs hinaus austauschen können und auch Ihre Abschlussaufgabe hinterlegen.
A-602545 | VHS-Studienhaus
11.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr |
9 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 €, zzgl. Lizenzgebühr EPQ: 5 € | **WE** | **Nora Rütten**

Gesprächsführung, Kommunikation, Meine Rolle als Trainerin

Train the Trainer (EPQ): Innere Haltung und äußere Wirkung: Körper, Atem und Stimme

Als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation anerkannt
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 Trainer*in, sie eignen sich aber auch für Ihre Arbeit in Ihren Lerngruppen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.
A-603726 | VHS-Studienhaus
3.9., 4.9., Fr, Sa, 11 – 17:30 Uhr |
14.67 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf 5 € |
Dr. Ruth zum Kley

Train the Trainer (EPQ): Der pädagogische Kittel: Mein Rollenverständnis als Trainerin – Wie ich mir und den Teilnehmenden gut tue

Als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation anerkannt.
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-603732 | VHS Lindenthal
3x, 25.8. – 8.9., Mi, 18 – 20:15 Uhr |
9 UStd | 85 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf 5 € | **WE** |
Dr. Ruth zum Kley

Der Kursraum als Bühne

Dieser Kurs ist für Lehrende und Dozierende aller Bereiche konzipiert. Er soll Anregungen bieten, den Ort Kursraum und auch den Unterricht neu zu überdenken und zu erleben – auch und gerade unter den gegenwärtigen stark regulierten Bedingungen. Wie kommt man im Kursraum weg vom Frontalunterricht, hin zu bewegtem Lernen? Wie kann man Unterrichtsstoff nutzen und gleichzeitig körperlich und spielerisch vermitteln? Wie nutze ich die Enge des Kursraums richtig? Diesen Fragen werden wir uns mit theaterpädagogischen Methoden nähern.
L-603741 | VHS Lindenthal
5x, 18.11. – 16.12., Do, 19 – 21 Uhr |
8.33 UStd | 48 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **Melanie Delvos**

Train the Trainer: Theater als interkultureller und interreligiöser Icebreaker

Die Gesellschaft wird multikultureller und multireligiöser, das gilt selbstverständlich auch für die Menschen, die wir unterrichten – in Schule, Erwachsenenbildung und außerschulischer Jugendbildung gleichermaßen. Manchmal fehlt das Wissen, ein anderes Mal treten wir vielleicht in Fettnäpfchen, ohne es zu wollen, oder sind zu vorsichtig. Der Kurs soll Fragen beantworten, mit theaterpädagogischen Methoden vermitteln und das Eis auf spielerische Art brechen. Melanie Delvos ist seit vielen Jahren im Bereich Theaterpädagogik tätig, sowohl mit Erwachsenen als auch Jugendlichen, in der Schule und anderswo. Sie hat in verschiedenen multikulturellen und multireligiösen Kontexten gearbeitet und Fortbildungen zu diesem Themen durchgeführt.
A-603744 | VHS Lindenthal
25.9., 26.9., Sa, So, 10 – 16:45 Uhr |
16 UStd | 96 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € |
Melanie Delvos

A-603746 | VHS-Studienhaus
4.12., 5.12., Sa, So, 10 – 16:45 Uhr |
16 UStd | 96 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € |
Melanie Delvos

Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren

Anerkannt als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation
Eine Vielzahl von Faktoren kann dazu führen, dass ein Seminar als besonders wertvoll und erfolgreich erlebt wird, und ebenso viele können Lernstörungen oder Konflikte auslösen. Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? In diesem Seminar lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, damit ein reibungsloser Verlauf ermöglicht wird. Sie schulen ihre Wahrnehmungsfähigkeit und sind in der Lage, Ihr eigenes und das Verhalten Ihrer Teilnehmenden besser zu reflektieren. Durch praktische Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Trainerin oder Trainer und gezielten Einsatz eigener Ressourcen erhalten Sie eine gute Basis für konfliktfreie Kommunikation. Eine Vielzahl von Übungen ermöglicht Ihnen, das Gelernte zu erleben und Ihren „Werkzeugkoffer“ zu füllen. Als Basis der Reflexion werden, u. a. das Eisberg-Modell, das Konfliktmodell von Julio Quan und ausgewählte NLP Methoden dienen. Für alle, die sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten in (Seminar)Gruppen wünschen. Sie bringen mit: Erfahrung als Seminarleitung oder in der Arbeit mit Gruppen.
A-603752 | VHS-Studienhaus
20.11., 21.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 96 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € |
WE | **Renata Kern**

Train the Trainer (EPQ): Visualisierung im Seminar – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten

Anerkannt als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation
Wir alle haben sicherlich die Erfahrung gemacht, dass nicht immer das Seminarthema, sondern vielmehr die Art der Vermitt-

lung, die Lebendigkeit und das Herzblut der Lehrenden unsere Motivation wecken und ein effektives Lernen bewirken. Was heißt eigentlich: Seminare lebendig gestalten? Was bewirkt, dass das innere Erleben stärker wird und wir das erworbene Wissen leichter in unsere eigene Praxis übertragen können? Sie werden an den zwei Tagen lernen, wie Bilder das Seminargeschehen von Beginn an positiv beeinflussen können, sodass eine vertrauensvolle und offene Lernatmosphäre entsteht und das vermittelte Wissen im wahrsten Sinne des Wortes „hängen bleibt". Es geht hierbei nicht nur um die Visualisierung auf dem Flipchart, sondern auch darum, wie Sie Bilder ohne Papier und Stift in den Köpfen Ihrer Teilnehmenden erzeugen können. Sie lernen, wie Sie Metaphern und Metaphern-Geschichten gezielt einsetzen, und bekommen die Möglichkeit, dies auch praktisch auszuprobieren. Am zweiten Tag gestalten Sie einen Ausschnitt Ihres Seminars mit dem gelernten Wissen und erhalten Feedback von anderen Teilnehmenden. Für alle Lehrenden, die ihre Performance durch Einsatz von Flipchart und bildliche Sprache verbessern möchten. Sie bringen mit: Bereitschaft und Mut, mehr Kreativität zuzulassen.
A-603758 | VHS Lindenthal
18.9., 19.9., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 96 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** | **Renata Kern**

Train the Trainer Lernen 4.0:

Das Internet didaktisch nutzen

Train the Trainer: Bewegung im WebSeminar

Als Trainer*innen sind wir derzeit stärker denn je aufgefordert, uns mit digitalen Seminaren auseinanderzusetzen. Aus der analogen Arbeit wissen wir, wie wichtig und vielschichtig die Gestaltung der Lernatmosphäre ist. Was also machen wir mit unserer kommunikativen und sozialen Kompetenz, die wir im digitalen Raum nicht so richtig ausleben können? Wie können wir damit umgehen, dass unser Verstand ausgetrickst wird, weil wir zusammen sind und unser Körper doch spürt, dass wir es nicht sind? Womit können wir die Reduzierung der körpersprachlichen und mimischen Ebene kompensieren? Ziel ist es, sich im digitalen Raum so zu bewegen, dass Lebendigkeit, Abwechslung und Partizipation auf Augenhöhe möglich sind. Gemeinsam werden wir Bewegung im Webinar ausprobieren und reflektieren. Hierzu werden wir zusammen, einzeln oder in kleinen Gruppen arbeiten, mit und ohne Kamera oder Mikro, sitzend und stehend … Das Webinar wird über Zoom stattfinden. Voraussetzung ist, dass Sie mit den Basisfunktionen von Zoom vertraut sind.
O-603653 | →● Online
19.11., 20.11., Fr, 16 – 19 Uhr,
Sa, 11 – 15 Uhr | 9.33 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf nur 5 € | **WE** |
Dr. Ruth zum Kley

Train the Trainer: Onlineseminare abwechslungsreich gestalten

Gute WebSeminare leben von einem Methodenwechsel und von Interaktivität. In diesem Live-Onlineseminar lernen Sie unterschiedliche Methoden und Tools kennen, um Ihre eigenen Veranstaltungen abwechslungsreich zu gestalten. Inhalt: Vorstellung und Gespräch, Interaktivität in Edudip (Chat, Zeichnen, Umfrage, Co-Moderation), Kollaboratives Arbeiten mit padlet, Videos richtig einsetzen, Abstimmungen und Feedback einholen mit Mentimeter. Das Seminar wird mit der Software Zoom durchgeführt. Vor Beginn senden wir Ihnen per E-Mail Informationen zum Seminarzugang.
O-603655 | →● Online
20.9., Mo, 18 – 21:15 Uhr | 4.33 UStd | 14 € Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei. | **Jens Jacob**

Train the Trainer: iPad im Präsenz- und Online-Unterricht – Online-Kurs

Anerkennung als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation ist beantragt

Das iPad – eine Bereicherung für den Unterricht? Ja! – Wer neu einsteigt, muss sich allerdings erst einmal zurechtfinden: Neue Technik, ungewohnte Bedienung, die vielen Apps. Und in den einschlägigen Internet-Ratgebern finden sich noch viele weitere „must-haves". Wir wollen es einfach halten und beschränken uns (weitgehend) auf die „Bordmittel" des iPads. Allein damit kann das iPad schon ein großer Gewinn für Ihren Unterricht sein – Sie werden staunen, was alles möglich ist! In den ersten beiden Sitzungen steht die Vermittlung im Vordergrund. Der dritte Abend ist als offene Werkstatt und Sprechstunde konzipiert, in der Sie praktische Fragen erörtern und Dinge gemeinsam austesten können.Bitte beachten Sie die ausführliche Kursausschreibung auf unserer Webseite.
O-603657 | →● Online
3x, 15.9. – 29.9., Mi, 18 – 21:15 Uhr,
Mi, 19 – 20:30 Uhr | 10.67 UStd | 60 € Ermäßigung möglich. Für Dozent*innen der VHS Köln entgeltfrei bei Anmeldung über die Fachbereichsleitung | **Frank Balzer**

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, wie 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.
O-603661 | →● Online
16.8., Mo, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 60 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Jens Jacob**

Train the Trainer (EPQ): Seminarvideos aus der Hosentasche. Handy-Videos im und für den Unterricht erstellen

Als Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation anerkannt
O-603663 | →● Online
18.10., 23.10., Mo, 17 – 21:15 Uhr,
Sa, 10 – 11:30 Uhr | 7 UStd | 60 € Ermäßigung möglich. Für Dozent*innen der VHS Köln entgeltfrei bei Anmeldung über die Fachbereichsleitung | **Jens Jacob**

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 den Einsatz im Bildungskontext Videos zu erstellen. 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.
O-603664 | →● Online
14.11., So, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 60 €
Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Jens Jacob**

Train the Trainer (EPQ): Online-Moderation – eine Einführung

Aufbaumodul
Einen Onlinekurs interessant und abwechslungsreich gestalten: Dazu gehört nicht nur technische Fertigkeit, sondern das Wissen über verschiedene Formen und Möglichkeiten des asynchronen und synchronen Onlinelernens. Wie schaffe ich online eine Gruppe? Warm-up, Interaktion, sinnvoll gestaltete Gruppenarbeiten und kollaborative Möglichkeiten, Bewegung, Abwechslung... Wie gestalte ich inhaltlich und methodisch sinnvoll ineinandergreifende Lernphasen und -angebote? Der Kurs wird auf der Lernplattform der Volkshochschulen vhs.cloud durchgeführt, verwendet aber Formate, die mit unterschiedlichen Systemen umgesetzt werden können. Auch werden externe Tools einbezogen.
O-603690 | →● Online
31.8., 3.9., Di, Fr, 17 – 20 Uhr | 5.33 UStd | 70 € Für Lehrende und Beratende VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Irene Ofteringer**

Train the Trainer Werkstatt und Austausch: Interaktive Tools in Onlineseminaren nutzen

Gute WebSeminare leben von Methodenwechsel und von Interaktivität. Sie haben erste Ideen, wie es gehen könnte, und haben das eine oder andere interaktive Tool schon einmal angesehen. Hier ist eine Trainingsfläche zum Ausprobieren und zum kollegialen Austausch für Sie, bevor Sie den "Ernstfall" im Kurs proben. Teilnahmevoraussetzung: Sie haben bereits ein wenig mit Zoom oder einem anderen Konferenztool gearbeitet und bereiten eine kurze interaktive Aktivität vor. Z.B. mit VHS-Pad, Padlet, ideaboardz, MentiMeter, Umfrage, Gruppenräumen oder anderen kollaborative oder interaktiven Tools. Sie werden für 10 Minuten Host und haben Gelegenheit, Ihre Aktivität mit der Gruppe dem Praxistest zu unterziehen.
O-603691 | →● Online
18.8., Mi, 17 – 18:30 Uhr | Entgeltfrei.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Fachbereich und das Tool an, das Sie erproben oder vorstellen möchten. | **Irene Ofteringer**

O-603692 | →● Online
14.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | Für Lehrende der Volkshochschule Köln entgeltfrei, andernfalls fällt ein Entgelt von 9 € an. Dies wird unbeschadet der Buchungsbestätigung im nachhinein erhoben. | **Irene Ofteringer**

O-603693 | →● Online
25.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | Für Lehrende der Volkshochschule Köln entgeltfrei, andernfalls fällt ein Entgelt von 9 € an. Dies wird unbeschadet der Buchungsbestätigung im nachhinein erhoben. | **Irene Ofteringer**

O-603694 | →● Online
30.11., Di, 17:30 – 19 Uhr | Für Lehrende der Volkshochschule Köln entgeltfrei, andernfalls fällt ein Entgelt von 9 € an. Dies wird unbeschadet der Buchungsbestätigung im nachhinein erhoben. | **Irene Ofteringer**

Train the Trainer: EB MOOC Focus 2021 Begleitgruppe

EBmooc ist ein offener Online-Kurs für die Erwachsenenbildung. MOOC steht für "Massive Open Online Course", es machen also viele mit! Der fokussierte Spezialkurs 2021 für qualitätsvolle Online-Angebote bringt kurz und übersichtlich alles, was man seit 2020 über die Live-Online-Arbeit in der Erwachsenenbildung wissen muss. Der Kurs besteht aus vier Modulen mit jeweils rund 4 Stunden Arbeitsaufwand. Er ist kostenfrei, kann zeitlich flexibel absolviert werden und wird durch ein Zertifikat bescheinigt.
O-603699 | →● Online
4x, 27.9. – 18.10., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 8 UStd | kostenlos | **Irene Ofteringer**

Train the Trainer (VHS):

Die Erwachsenen-pädagogische Qualifikation

Die Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ), der Train the Trainer Lehrgang des Landesverbandes der Volkshochschulen NRW, ist grundlegend aktualisiert und überarbeitet worden. Umbenannt in Train the Trainer (EPQ) und orientiert am GRETA-Kopentenzmodell des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung, bleibt die Grundstruktur erhalten: Die Ausbildung vermittelt praxisorientiert und auf aktueller wissenschaftlicher Grundlage Handwerkszeug, um Fachkenntnisse und Fähigkeiten an Erwachsene zu vermitteln. Sie richtet sich an Menschen, die gerade ins Unterrichten einsteigen oder die ihre Vermittlungspraxis professionalisieren möchten. Train the Trainer (EPQ) umfasst zehn in der Regel 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. Hospitationen und eine Abschlussarbeit (Unterrichtsfeinplanung) bilden den fachpraktischen Teil des Lehrgangs. Eine ausführliche inhaltliche Beratung ist vor der Buchung notwendig, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit I. Ofteringer (irene.ofteringer@stadt-koeln.de).

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*innen an ihrer Schule

Die VHS ist daran interessiert, Projekte für Schüler*innen 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 Räumlichkeiten des Berufskollegs an.

Seit 2016 wirbt das Berufskolleg außerdem bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund dafür, die Gelegenheit zu nutzen, an der VHS telc-Türkisch-Prüfungen zu absolvieren, um mit dem Sprachenzertifikat in der Muttersprache die eigenen Kompeenzen zu belegen und so die eigenen Chancen in späteren Bewerbungsgespächen zu erhören.

Ihre Schule ist ebenfalls einer an einer Kooperation interessiert? Sie möchten mehr erfahren?

Wenden Sie sich bitte an P. Tenbrink:
Tel.: (0221) 221-23742
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

A-579100 | Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

Lehrerfortbildungen

Auf Anfrage von Gruppen / Kollegien

Digital dabei in Köln: Das vhs-Lernportal

Veranstaltungsreihe im Rahmen der Route digital dabei für Pädagogische Fachkräfte der Regionalen Bildungslandschaft Köln

Das vhs-Lernportal ist ein kostenfreies Lernangebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. (DVV).

Online-Seminare der Veranstaltungsreihe
jeweils einzeln zu buchen und anmeldepflichtig. 8 bis max. 40 Teilnehmende
entgeltfrei!
Beginn: jeweils 14 Uhr

Zielgruppen des Lernportals:

- Lehrkräfte und Pädagog*innen der Erwachsenenbildung und der schulischen und außerschulischen Jugendbildung.
- Jugendliche und erwachsene Lernende in Schule, Kursen und als Selbstlernende,
- mit und ohne Migrationshintergrund,
- funktionale Analphabet*innen und
- Schüler*innen, die sich auf den Hauptschulabschluss vorbereiten wollen.

Inhalte:

Das vhs-Lernportal bietet digitale Kurse für Alphabetisierung und Grundbildung sowie für Deutsch als Zweitsprache an. Diese setzen die Rahmencurricula für Integrations- und Grundbildungskurse sowie DeuFöV-Konzepte um.

Alle Materialien sind geeignet für

- den Einsatz in schulischen und außerschulischen Kontexten
- die Binnendifferenzierung im Präsenzunterricht,
- den Einsatz in Blended-Learning-Szenarien oder
- das individuelle Selbstlernen von Jugendlichen und Erwachsenen.

Im Projekt LernPORTAL wird die Lernplattform bis Ende 2024 technisch und inhaltlich weiterentwickelt und um neue Kurse ergänzt, sodass sie als digitales Instrument von der Sek I bis zur Erwachsenenbildung genutzt werden kann. Sämtliche Bildungsschritte von der Alphabetisierung bzw. dem Zweitspracherwerb bis zur Vorbereitung auf den Schulabschluss können dann durchlaufen werden.

Die Besonderheiten des vhs-Lernportals

- **Tutorielle Begleitung aller Lernenden**
  Alle Lernenden im vhs-Lernportal werden durch Tutori*innen begleitet, die im Kursverlauf online kontaktiert werden können. Freitextaufgaben der Lernenden werden korrigiert und kommentiert, außerdem können die Lernenden individuelle Rückmeldungen zu ihrem Lernerfolg erhalten. Die tutorielle Begleitung erfolgt entweder durch Kursleitende, die ihre Lerngruppen im vhs-Lernportal betreuen, oder durch DVV-Tutor*innen für unabhängig Lernende. Lernende wechseln nahtlos zwischen der Betreuung durch Kursleitung und DVV-Tutor*in, wenn sie einen Kurs beginnen oder auch nach Kursende noch im Portal weiterlernen.
- **Mit allen Geräten, online und offline**
  Im responsiven Design gestaltet, sind die Kurse im vhs-Lernportal auch mit Smartphones optimal nutzbar. Ergänzende Apps zu Kursen machen zudem die Offline-Nutzung der meisten Kurse möglich, wenn ein permanenter und stabiler Internetzugang nicht gewährleistet ist. Lerninhalte können lektionsweise in die App heruntergeladen werden, wenn Zugang zu einem W-LAN besteht. Alle Eingaben in den Übungen, empfangene und gesendete Nachrichten sowie durch den/die Tutor*in zugewiesene Übungen und
- Korrekturen werden mit dem Portal synchronisiert, sobald Zugang zum Internet besteht.
- Niedrigschwelliger Zugang, leichte Bedienung

Für Nutzer*innen mit wenig Leseroutine werden im vhs-Lernportal Texte auch als Audio-Versionen angeboten. In den Deutschkursen bis B1-Niveau sind die gesamte Navigation sowie Inhalte und Lernzielbeschreibungen in 18 Sprachen übersetzt. Erklärende Videos erleichtern den Zugang zum und die Arbeit im vhs-Lernportal zusätzlich.

O-575000 | →● Online
5 Tage, 20.9. - 16.12. |
Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

Online-Deutschkurse (DaZ/DaF) im vhs-Lernportal

Einführungsschulung für Pädagogische Fachkräfte der Regionalen Bildungslandschaft Köln

Sie unterrichten Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache und möchten Ihre Kurse digitaler gestalten?

Der Deutschkursbereich des vhs-Lernportals ist kontinuierlich gewachsen und umfasst mittlerweile die Kurse A1 bis B1, B2 Beruf, einen ABC-Kurs für Zweitschriftlernende und einen Test-Trainer zum Orientierungskurs. In den einzelnen Kursen werden die sprachlichen Kompetenzen der Deutschlernenden systematisch aufgebaut. Die vier Grundfertigkeiten Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen trainieren die Lernenden dabei mithilfe unterschiedlicher Übungstypen. Die Kurse setzen die Rahmencurricula für Integrationskurse sowie die DeuFöV-Konzepte um und sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als digitale Lehrwerke anerkannt.

Kooperationsveranstaltung mit dem DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.)
Dozent*innen: Christine Mahnke / Simon Mues
Den Zugangslink zum virtuellen Konferenzraum finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtler*innen der Regionalen Bildungslandschaft Köln

O-575001 | →● Online
1 Nachmittag, 20.9., Mo, 14 - 17 Uhr |
Christine Mahnke, Simon Mues

Blended-Learning-Kurse gestalten mit dem vhs-Lernportal: Tipps und Ideen für den hybriden DaZ-Unterricht

Fortbildung für Lehrkräfte der Regionalen Bildungslandschaft Köln

Sie möchten Ihren DaZ-Kurs im Blended-Learning-Format anbieten und mit dem vhs-Lernportal gestalten?

In dieser Schulung werden mögliche Blended-Learning-Modelle für den Einsatz des vhs-Lernportals im DaZ-Unterricht sowie konkrete Anwendungsbeispiele für die Gestaltung der Online-Phasen vorgestellt.

Hinweis: Es empfiehlt sich, zuvor den Einführungskurs „Online-Deutschkurse im vhs-Lernportal“ am 20.9.21 besucht oder sich eigenständig mit den Funktionalitäten des vhs-Lernportals vertraut gemacht zu haben.
Kooperationsveranstaltung mit DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.) Dozententeam: Christine Mahnke / Winfried Altmann
Den Zugangslink zum virtuellen Konferenzraum finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung. Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtler*innen der Regionalen Bildungslandschaft Köln
O-575002 | →● Online
1 Nachmittag, 20.10., Mi, 14 - 17 Uhr |
Christine Mahnke Winfried Altmann

Rechnen :: Schreiben :: Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss // Onlinekurse im vhs-Lernportal - Einführungsschulung für Pädagogische Fachkräfte der Regionalen Bildungslandschaft Köln

Sie sind Mathematiklehrer in der Sek I, unterrichten Rechnen oder Schreiben in der Grundbildung und/oder bereiten Schüler*innen auf die Hauptschulabschlussprüfung vor?
Das vhs-Lernportal bietet dazu interessante digitale Kurse an. Alle Materialien sind geeignet für

- den Einsatz in schulischen und außerschulischen Kontexten
- die Binnendifferenzierung im Präsenzunterricht,
- den Einsatz in Blended-Learning-Szenarien oder das individuelle Selbstlernen von Jugendlichen und Erwachsenen.

In der Schulung werden die wichtigsten Inhalte und Funktionen des vhs-Lernportals der Bereiche Rechnen, Schreiben und Vorbereitung auf den Schulabschluss vorgestellt und mögliche Einsatzszenarien präsentiert.
Kooperationsveranstaltung mit dem DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.) Dozent*innen: Christine Mahnke / Bettina Kruse.
Den Zugangslink zum virtuellen Konferenzraum finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung. Allgemeine Informationen zur Veranstaltungsreihe vhs-Lernportal finden Sie hier.
Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtler*innen der Regionalen Bildungslandschaft Köln
O-575003 | →● Online
1 Nachmittag, 3.11., Mi, 14 - 17 Uhr |
Christine Mahnke Bettina Kruse

Das vhs-Lernportal - Kurzschulung für Lernbegleiter*innen von Selbstlernenden

Fortbildung für Ehrenamtler*innen und pädagogische Fachkräfte der Regionalen Bildungslandschaft Köln
Sie möchten Lernenden den Einstieg in die Arbeit mit dem vhs-Lernportal erleichtern und sie beim digitalen Lernen unterstützen? Die kostenfreien Lernangebote im Bereich DaZ, Grundbildung und Schulabschluss bieten eine große Anzahl an Übungen, Szenarien und Filmen und sind größtenteils auch mobil verfügbar. In der kostenlosen Schulung lernen Sie die wichtigsten Inhalte und Funktionen des Portals kennen und erfahren, wie Lernende die Kurse für ihr selbstgesteuertes Lernen nutzen und Sie sie dabei ggf. unterstützen können.
Kooperationsveranstaltung mit dem DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.) Dozent*innenteam: Christine Mahnke / Simon Mues
Den Zugangslink zum virtuellen Konferenzraum finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung. Allgemeine Informationen zur Veranstaltungsreihe vhs-Lernportal finden Sie hier.
Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtler*innen der Regionalen Bildungslandschaft Köln
O-575004 | →● Online
1 Nachmittag, 17.11., Mi, 14 - 15:30 Uhr |
Christine Mahnke Simon Mues

App Stadt | Land | DatenFluss - Möglichkeiten des Einsatzes in Schule und anderen Bildungskontexten

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtler*innen der Regionalen Bildungslandschaft Köln
Künstliche Intelligenz, Big Data und das Internet der Dinge erleichtern unseren Alltag. Doch was genau verbirgt sich eigentlich dahinter? Wie funktionieren technische Innovationen? Und was hat das alles mit Daten zu tun? Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um den souveränen Umgang mit Technologien und Daten bietet die neue App „Stadt | Land | DatenFluss“ des Deutschen Volkshochschul-Verbands auf spielerische Art und Weise. Sie ist Teil der “Initiative Digitale Bildung“ und steht unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel. In der Kurzschulung erfahren Sie mehr über die curricularen Hintergründe und den Aufbau des kostenlosen Lernangebots sowie über die Möglichkeiten des Einsatzes der App in Ihren Bildungskontexten.
Kooperationsveranstaltung mit dem DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.)
Dozent*innenteam: Christine Mahnke / Simon Mues
Den Zugangslink zum virtuellen Konferenzraum finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung.
Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte und Ehrenamtler*innen der Regionalen Bildungslandschaft Köln
O-575005 | →● Online
1 Nachmittag, 1.12., Mi, 14 - 15:30 Uhr |
Christine Mahnke Simon Mues

Gesundheit als Thema der Grundbildung im vhs-Lernportal

Zielgruppe: Lehrkräfte von Alphabetisierungs- und DaZ-Kursen, Pädagog*innen aus Berufsvorbereitungsmaßnahmen, Sonderschulpädagog*innen und Lehrer*innen aus der Sek I
(Health) Literacy/Gesundheitskompetenz ist bei vielen Schüler*innen und Teilnehmenden der Grundbildung besonders wichtig, aber nicht unbedingt ausreichend vorhanden.
Dem Thema Gesundheit ist daher ein eigener Kurs im vhs-Lernportal gewidmet.
In dieser kompakten Schulung werden die Inhalte und die didaktische Konzeption des Online-Kurses “Gesundheit“ im vhs-Lernportal vorgestellt. Es wird gezeigt, wie er auch in einem Blended-Learning-Konzept genutzt werden kann.
Kooperationsveranstaltung mit dem DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.)
Dozent*innenteam: Christine Mahnke / Simon Mues
Den Zugangslink zum virtuellen Konferenzraum finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung.
O-575006 | →● Online
1 Nachmittag, 16.12., Do, 14 - 15:30 Uhr |
Christine Mahnke Simon Mues

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 9)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

Dr. S. Märkt
Tel. (0221) 221-25185
Programmbereichsleitung

B. August
Sozialpädagog*in
Tel. (0221) 221-26431 (Mi)

H. Havenith
Projektakquise und
Projektleiter
Tel. (0221) 221-23798

A. Meinke-Angaji
Sozialpädagog*in
Tel. (0221) 221-23169

E. Palusiak
Fachbereichsleiter*in
Berufsbezogenen Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)
Tel. (0221) 221-23849

M. Sanchez
Leiter Verwaltung
Tel. (0221) 221-23656

D. Steinfeld
Projektleiter*in
Tel. (0221) 221-21136

U. Vöcking
Projektleiter*in
Tel. (0221) 221-22678

A. Weiß
Fachbereichsleiter*in
Berufsbezogene Deutschsprach-
förderung (DeuFö)
Tel. (0221) 221 23676

B. Wojaczek
Beraterin Berufsbezogene
Deutschsprachförderung
(DeuFö)
Tel. (0221) 221-24417

Nicht abgebildet:

D. Dappen
Sozialpädagog*in
Tel. (0221) 221-35334

S. Hendriks
Projektleiter*in
Tel. (0221) 221-23887

Verwaltung:

S. Epp
Tel. (0221) 221-32402

M. Eroglu
Tel. (0221) 221-22574

B. Hartmann
Tel. (0221) 221-29769

G. Hengstenberg
Tel. (0221) 221-33686

J. Hübner
Tel. (0221) 221-23846

K. Köpcke
Tel. (0221) 221-23913

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 Arbeitssuchende
- 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

Die VHS Köln sondiert stets den Markt für Qualifizierungen und entwickelt bedarfsbezogen neue Angebote. Neue Angebote, die wir noch nicht in das Programmheft aufnehmen konnten, werden wir hier platzieren:
vhs-koeln.de/Artikel/cmx58174931e72e3.html

Angebote für (Allein-)Erziehende

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*innen 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 erziehen aktuell Kinder (das jüngste Kind muss mindestens 1 Jahr alt sein) und beziehen Arbeitslosengeld 2.
- 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 bis 12:15 Uhr
Ansprechpartner*in bei der VHS Köln:
S. Hendriks
Telefon: (0221) 221-23887
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob die Maßnahme aufgrund der Corona-Pandemie in alternativer Maßnahmendurchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

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 2) 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 Nippes
Neusser Str. 450
50733 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartner*in bei der VHS Köln:
U. Vöcking
Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob die Maßnahme aufgrund der Corona-Pandemie in alternativer Maßnahmendurchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Migrantinnen aktiv vor Ort

Das Projekt „Migrantinnen aktiv vor Ort“ richtet sich an (allein-)erziehende Frauen mit Migrationshintergrund, für die aufgrund ihrer bisherigen Lebensbiographie, langjähriger Erziehungszeiten und verschiedener Benachteiligungen eine Integration in den Arbeitsmarkt bzw. in das berufliche Ausbildungssystem noch nicht möglich war. Im Projektverbund mit den Einrichtungen Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V. und Vingster Treff

wird eine berufliche (Neu-) Orientierung bzw. ein (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt unterstützt, um eine nachhaltige berufliche Perspektive aufzubauen. Eine individuelle Stabilisierung und Stärkung von eigenen Ressourcen, die Teilnahme an Seminaren, Klärung der Kinderbetreuung und Vermittlung in eine Beschäftigung runden das Projekt ab.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen:
VHS Köln im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450
50733 Köln
Unterrichtszeiten: auf Anfrage
Ansprechpartner*in bei der VHS Köln:
U. Vöcking
Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob die Maßnahme aufgrund der Corona-Pandemie in alternativer Maßnahmendurchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Angebot für die ganze Familie

Fit und aktiv in Chorweiler

Der Sozialraum Blumenberg, Chorweiler und Seeberg-Nord gilt als besonders benachteiligtes Begiet in Köln. Mihilfe dieses im Mai 2019 gestarteten Projektes werden Kinder und Jugendliche, die schulpflichtig sind, und die in Bedarfsgemeinschaften leben, Jugendliche U25 und deren Eltern, die arbeitslos nach SGB-II sind, zu den Themen Bewegung und Ernährung beraten.
Es steht eine offene sozialpädagogische Beratung als Anlaufstelle zur Verfügung, in der auch einmalige Beratungen sowie Verweisberatungen an andere, spezialisierte Einrichtungen zur weiterführenden Unterstützung möglich sind. Im Sinne einer ganzheitlichen, humanistischen Förderung werden Gesundheitskompetenzen, Wissen über gesunde Ernährung und Partizipationsmöglichkeiten an Bewegungs- und Sportangeboten aufgebaut. Flankierend werden Schlüsselkompetenzen und Grundbildung je nach Bedarf gefördert. Ziel dieser ganzheitlichen Förderung ist die Unterstützung bei der nachhaltigen Überführung von gesundheitsfördernden Strukturen in den Alltag.
Beratung: Nach Absprache
Lehrgangsbeginn:
Auf Anfrage Unterrichtsort: VHS Köln im Handwerkerhof, Athener Ring 3a, 50767 Köln Haltestelle Köln-Chorweiler S-Bahn: S11 Stadtbahn: Linie 15
Unterrichtszeiten: Auf Anfrage
Ansprechpartner*in bei der VHS Köln:
U. Vöcking, Telefon: (0221) 221-22678
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
B. August, Telefon: (0221) 221-26431
E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Corona-Pandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Fit und aktiv in Porz

Das Projekt „Fit und aktiv“ in Porz unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Familien, ihre gesundheitlichen Kompetenzen zu stärken und aktiv am gesellschaftlichen Leben in Porz teilzunehmen.
Sie wohnen in Porz-Ost, Finkenberg, Gremberghoven, Eil, Porz-Mitte, Urbach und leben in einer Bedarfsgemeinschaft, sind alleinerziehend oder sind unter 25 Jahren?
Sie haben Fragen oder wünschen eine allgemeine Beratung zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung?
Wir bieten Ihnen
- offene und telefonische Beratung für Sie und Ihre Kinder
- Vorträge von Expert*innen
- Seminare zur Gesundheitsförderung
- Seminare zum Thema Ernährung
- Begleitung zu bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten
- Ausflüge, Exkursionen
- Digitale Schulungen und digitale Angebote zu den Themen Ernährung und Gesundheit
- Grundbildungsangebote zu Deutsch und Mathe

Alle Angebote sind für die Teilnehmenden kostenlos!
Beratung: nach Absprache
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort: VHS im Bezirksrathaus Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64 - 70, 51143 Köln
Ansprechpartnerin bei der VHS Köln:
D. Steinfeld
Telefon: (0221) 221-21136
Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Corona-Pandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.

Beruflicher (Wieder-)Einstieg

Zurück in den Beruf – Informationen für Berufsrückkehrende

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Köln richtet die VHS Köln Veranstaltungen für Berufsrückkehrende aus. Sie haben Ihre berufliche Tätigkeit aufgrund Betreuung und Erziehung von Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger für einen längeren Zeitraum unterbrochen und möchten wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren? Da ist es gut zu wissen, dass es Rat und Hilfe gibt. Einen Überblick erhalten Sie bei der Informationsveranstaltung „Zurück in den Beruf“. Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, informiert über den regionalen Arbeitsmarkt, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Fördermöglichkeiten bei beruflicher Weiterbildung, Möglichkeiten der Beschäftigungssuche und weitere Dienstleistungen der Agentur für Arbeit. An verschiedenen Terminen werden Sie über eine mögliche Rückkehr in den Beruf informiert und beraten. Über die Kurssuche auf unserer Internetseite und Eingabe des Veranstaltungstitels gelangen Sie zu den Terminübersichten.
Termine: Freitag, 24.9.2021, 10 – 12 Uhr
Freitag, 5.11.2021, 10 – 12 Uhr
Online über Zoom, Dauer: 2 Stunden
Leitung:
Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Köln Rückfragen an:
koeln.bca@arbeitsagentur.de oder
Tel. 0221-9429 5400
Preis: Es fallen keine Kosten an.

Deutsch und Beruf

Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob die Kurse aufgrund der Corona-Pandemie in alternativer Durchführung wie virtuelle Klassenzimmer erfolgen.

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

Die Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) ist ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen 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.
Basissprachkurse B2:
500 UE in ca. 5 Monaten
Basissprachkurse C1:
400 UE in ca. 4 Monaten
Für Personen, die den Integraitonskursanspruch ausgeschöpft haben und noch nicht das Sprachniveau B1 erreicht haben, bieten wir an:
Spezialkurse B1:
400 UE in ca. 4 Monaten.
Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt, es handelt sich um Vollzeitkurse. Teilnahme nur mit Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF möglich.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage

Unterrichtsort für die Qualifizierungen: VHS im Bezirksrathaus Nippes Neusser Str. 450, 50733 Köln
Ansprechpartner*innen bei der VHS Köln:
B. Wojaczek, Telefon: (0221) 221-24417
A. Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: 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? Dieser Spezialkurs erweitert Ihre Deutschkenntnisse um wesentliche Aspekte des Berufsfeldes Einzelhandel und ist auf die konkreten Anforderung in der Arbeitswelt ausgerichtet.

Der Kurs 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.

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 Straße 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten: vormittags von 9 – 13 Uhr oder nachmittags von 13 – 17 Uhr.
Ansprechpartner*innen bei der VHS Köln:
B. Wojaczek, Telefon: (0221) 221-24417
A. Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Spezialkurs für Gewerbe-Technik (Fachspezifischer Unterricht)

Der Spezialkurs „Gewerbe-Technik“ bietet eine wichtige Grundlage für einen qualifizierten Eintritt in diesen Berufsbereich. Dieser Spezialkurs ist gezielt auf die konkreten Anforderungen in der Arbeitswelt gewerblich-technischer Berufe ausgerichtet.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- Deutschkenntnisse (Deutsch als Zweitsprache) auf dem Niveau B1 aufweisen
- eine berufliche Tätigkeit / Ausbildung im Berufsbereich Gewerbe-Technik anstreben
- ausbildungs-, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet oder
- bereits im gewerblich-technischen Bereich beschäftigt sind und sprachliche Unterstützung benötigen, um ihren Arbeitsplatz zu sichern bzw. ihre berufliche Entwicklungsmöglichkeiten verbessern möchten.

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 Gewerbe-Technik:
300 UE in ca. 3 Monaten Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage
Unterrichtsort für die Qualifizierungen: VHS im Bezirksrathaus Nippes Neusser Str. 450, 50733 Köln
Ansprechpartner*innen bei der VHS Köln:
B. Wojaczek, Telefon: (0221) 221-24417
A. Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö) Spezialkurs für Nichtakademische Gesundheitsberufe

Der Spezialkurs richtet sich an Menschen, die

- über eine im Herkunftsland abgeschlossene Ausbildung in den u. g. Berufen verfügen
- Deutschkenntnisse (Deutsch als Zweitsprache) auf dem Niveau B1 aufweisen
- sich im Anerkennungsverfahren für die Referenzberufe Kinderkrankenpfleger*in, Altenpfleger*in oder Gesundheits- und Krankenpfleger*in befinden oder dieses anstreben
- die Aufnahme einer Tätigkeit im u. g. Berufsfeld anstreben oder bereits in einem Gesundheitsberuf beschäftigt sind
- 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.

Die Spezialkurs stellt eine wichtige Grundlage für die Verbesserung der berufsbezogenen Sprachkenntnisse im Kontext von Anerkennungsverfahren beruflicher Abschlüsse für die folgenden nichtakademischen Gesundheitsberufe dar:

- Gesundheits- und Krankenpfleger*innen
- Entbindungspfleger*innen
- Physiotherapeut*innen.

Der Kurs schließt mit der telc-Prüfung Deutsch B1/B2 Pflege ab.

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 den konkreten Bedarfen der Kursteilnehmenden. Die Kurse finden mit 25 Unterrichtsstunden in der Woche statt.
Lehrgangsbeginn: auf Anfrage **Unterrichtsort für die Qualifizierungen:** VHS im Bezirksrathaus Nippes Neusser Str. 450, 50733 Köln
Unterrichtszeiten: vormittags von 9 – 13 Uhr oder nachmittags von 13 – 17 Uhr
Ansprechpartner*innen bei der VHS Köln:
B Wojaczek, Telefon: (0221) 221 24417
A. Weiß, Telefon: (0221) 221-23676
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Basissprachkurse zur Arbeitsmarktintegration von Flüchtlingen

In Kooperation mit dem Modellprojekt „Early Intervention“ der Arbeitsagentur zur frühzeitigen Arbeitsmarktintegration von Asylbewerber*innen, führt die VHS Köln Sprachkurse für Flüchtlinge mit einer individuell guten (nicht eindeutig erklärten) 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
Ansprechpartner*in bei der VHS Köln:
D. Steinfeld
Telefon: (0221) 221-21136
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
Ansprechpartner*in für die Beratungen bei der VHS Köln:
J. Steinebach
Telefon: (0221) 221-23999
E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Impressum

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin
Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Fotos:
Rudolf Meier, Michael Schulze, Wolfgang Wieneritsch, Norman M. Zey, cienpies, Kölner Verkehrsbetriebe AG

Fotos der Mitarbeitenden:
Studio157.info
Fotografenmeister Thomas Ahrendt
Dellbrücker Hauptstr. 157, 51069 Köln

Titelbild:
© Zebra Werbeagentur GmbH

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) und Jens Krebs Ltd. (www.jenskrebs.com)

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, Mörfelden-Walldorf

Diese Ausgabe wurde auf Holmen XLNT Classic gedruckt.

13/42/20.000/6.2021

Inserentenverzeichnis

Artservice	113
AWB – Abfallwirtschaftsbetriebe	35
Basteln-Creativ Discount	115
Bläserforum Blasinstrumente	135
NORDIKA	
Sparkasse KölnBonn	75
Stadtentwässerungsbetriebe Köln	U4
Stiftung Schloss Dyck	108
Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH	107
WDR	U2

Stichwortverzeichnis

A

1700 Jahre . . . 24f, 34, 108
3D-Druck . . . 227ff
Access . . . 219, 224f, 242
Achtsamkeit . . . 59ff, 67ff, 77f, 83ff, 284
Acryl . . . 113ff
Acrylmalerei . . . 116f
Adobe Creative Cloud . . . 130, 230
Adurino . . . 242
Affinity-Photo . . . 228
Afghanistan . . . 39
Afrikanisches Trommeln . . . 137
Afternoon Tea . . . 110
Altersvorsorge . . . 289f
Analysis . . . 293f
Analytische Geometrie . . . 293f
Android . . . 132f, 199, 203ff, 235, 253, 259
Antisemitismus . . . 20, 24ff, 51
Anwerbeabkommen . . . 25, 81
Apple . . . 132f, 199, 205ff, 259
Aquarellmalerei . . . 115ff
Architektur . . . 34ff, 46, 52, 106f, 112ff
Art Clay Silver . . . 123
Artenvielfalt . . . 41ff
Assessmentcenter . . . 276
Ästhetik . . . 83, 121f
Atem . . . 82ff, 143ff, 259, 269, 298
Auftritt . . . 60, 133, 145, 250, 263ff, 276, 296
Ausstellung . . . 23, 32, 106f
Austausch . . . 23, 30, 36ff, 61, 104f, 109, 132, 147ff, 212ff, 231, 256ff, 282ff, 298ff
Automatisierung . . . 212, 219, 224

B

Ballett . . . 143
Barock . . . 37, 46, 110, 139
Barrierefreie Kommunikation . . . 199, 250f
Basis Zeichnen . . . 113
Bauchtanz . . . 144
Bäume . . . 44ff
berufliche Weiterbildung . . . 208
Berufsbegleitende Fortbildungen . . . 21f, 67ff
Berufsorientierung . . . 199, 304
Beschäftigungsförderung . . . 157, 199, 303ff
Betriebssystem . . . 199ff, 235, 244, 253, 259
Betriebswirtschaft . . . 199, 285
Bewegung . . . 26f, 66, 77ff, 89ff, 111ff, 132, 143ff, 154, 297ff, 305
Bewerbungstraining . . . 199, 274ff, 304
Biden . . . 39
Bildbearbeitung . . . 130f, 199, 228ff, 248f
Bildhauerei . . . 103, 123
Bildideen . . . 113
Bildungs- und Kompetenzberatung . . . 262f
Biogarten . . . 43f
Blender . . . 230
Botanik . . . 45
Brasilianisch . . . 152, 188
Bruchrechnen . . . 291f
Brücken . . . 47, 109
Buchführung . . . 272, 286ff
Bundestagswahl . . . 22ff, 32f
Bürgerschaftliches Engagement . . . 21, 27
Büro . . . 28ff, 37, 79ff, 88, 92, 104, 199, 210ff, 223, 261, 282f
BWL . . . 289

C

C# . . . 244f
C++ . . . 243f
CAD – Computer Aided Design . . . 199
CAD – Computer Aided Design . . . 227
Cha Cha . . . 143
China . . . 26ff, 38f, 90, 120
Clown . . . 146
CMS . . . 240
Coaching . . . 29, 61f, 69ff, 143, 199, 261f, 278, 304
ColognePride . . . 23, 32f

Computertechnik . . . 203
Controlling . . . 219
Conversation . . . 158ff
Corona . . . 27, 50, 66, 80, 145, 167
CSS . . . 236ff, 249

D

Datenbanken . . . 199, 208, 217, 224f, 242ff
Datenmanagement . . . 293
Datenschutzgrundverordnung . . . 209
DATEV . . . 286ff
Demokratie . . . 22ff, 30ff, 37, 50, 74
Design . . . 31, 112, 126, 176f, 199, 211, 220ff, 227, 237ff, 243ff, 272, 301
Deutschland . . . 20ff, 32f, 37f, 42ff, 80, 131, 157
Diagramme . . . 211ff, 227
Digitale Bildbearbeitung . . . 229ff
Digitale Kompetenz . . . 199, 260
Digitales Fotografieren . . . 127
Digitalisierung . . . 28ff, 37f, 57, 79f, 236, 257, 261, 280
discussion . . . 158f, 165, 171f
Diskriminierung . . . 23f, 39
Diskurs . . . 26
Diskussion . . . 23, 32ff, 51, 59f, 75, 127, 189, 200, 258ff, 265ff
Drehbuchschreiben . . . 257f
DSGVO . . . 209, 253, 273

E

eBay . . . 208
E-Books . . . 204, 232
Edith Stein . . . 110, 129
EDV . . . 198ff, 281, 304
Ehrenamt . . . 27ff, 72, 104
Engagement . . . 21ff, 27ff, 34ff, 74f, 85, 104, 200, 250, 261, 279
Englisch . . . 40, 121f, 150ff, 197, 282, 301
Entspannung . . . 77, 82ff, 111, 120, 297, 304f
EPQ . . . 297ff
Erbe . . . 38ff
Erste Schritte am PC . . . 202
Erwachsenenpädagogische Qualifikation . . . 297ff
EU . . . 26, 36ff, 43, 304
Europa . . . 22, 26ff, 35ff
Europäische Union . . . 36f
Evolution . . . 47, 51
Excel . . . 210ff, 242
Excelsior Hotel Ernst . . . 110
Existenzgründung . . . 75, 199, 271f
Exkursion . . . 45ff, 83, 108f, 126ff

F

Fahrrad . . . 52
Fairer Handel . . . 24
FAIR TRADE . . . 24, 33
FAIR TRADE NIGHT . . . 33
Film . . . 26, 38, 140, 234, 257
Film . . . 199
Finanzbuchhalter . . . 285ff
Finanzen . . . 217f, 286ff
Finanz- und Rechnungswesen . . . 199
Fitness . . . 42, 57, 66, 92ff, 141f, 297
Flamenco . . . 138, 144
Flora und Fauna . . . 114
Formulare . . . 224f, 239
Fotoexpedition . . . 110, 130
Fotografie . . . 102f, 126ff, 229
Französisch . . . 35, 152, 168ff, 184
Frauen . . . 27, 33ff, 39ff, 53, 59ff, 69, 77, 87, 98ff, 105, 261, 271ff, 279, 304
Freiheit . . . 26ff, 75, 122, 128f, 289
freiwillige . . . 27ff, 64, 262
Frieden . . . 39ff, 63, 108
Frugalismus . . . 27
Führungskräftetraining . . . 280

G

Garten . . . 43f, 128
Geflüchtete . . . 36, 304
Gehalt . . . 285ff
geistige Fitness . . . 66, 100, 297
Geldanlage . . . 48f, 260, 289
Gemüse . . . 43f
Gerechtigkeit . . . 33, 38ff, 55
Geschäftsgrafiken . . . 199, 226
Geschichte . . . 20ff, 30, 34ff, 47ff, 102, 107ff, 114, 120, 127, 143, 148, 157, 252ff, 268
Gesellschaft . . . 21ff, 36ff, 53ff, 64ff, 105f, 197, 251, 255, 260, 281, 287, 295ff
Gesundheit . . . 22, 27, 42, 50, 55ff, 70, 76ff, 90ff, 98ff, 111, 278, 296, 302ff
Gewalt . . . 24f, 36ff, 108
Gimp . . . 229f
Gitarre . . . 20, 133ff
Glaube . . . 24, 51ff
Gleichstellung . . . 32ff
Global . . . 20, 38, 131
Globalisierung . . . 79
Google-Ads . . . 240f
Grafik . . . 199, 228, 233
Graphic Novel . . . 114
Grundlagen PC . . . 199f
Grundrechte . . . 26, 50

H

Handwerk . . . 23, 33, 109, 125, 286
Hardware . . . 203
Harris . . . 39, 74
HDR Fotografie . . . 229
HipHop . . . 132, 143f
Holz . . . 47, 95, 102f, 116ff, 122, 137
HTML . . . 236ff, 248f, 300, 304

I

Illustrationen . . . 233, 307
Illustrator . . . 233f
Imkerei . . . 43f

Immobilien 48
Improvisation 136ff, 146f
Improvisationstheater 59, 146f
InDesign 230ff
Installation 203, 220, 228, 236ff, 246ff
Instrument 60, 82, 106, 132ff, 235f, 247, 268, 301
Integration 25f, 34ff, 54, 69, 84, 251, 291, 304f
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen . . . 39
Internationale Verantwortung 22, 38
iPhone 205ff, 235f
Iran. 38f
Islam 40, 51
Italienisch 37ff, 150ff, 173ff
iTunes 208

J

Jahresrückblick 27, 38
Java 245f
Javascript 237, 249
Jazz Dance. 143
Jimdo 236ff
Journalismus 198, 254, 266
Judentum 20, 25f, 34, 51, 131
jüdisches Leben. 24f, 34ff, 108
Junge VHS 210

K

Kalligraphie 85, 119
Kaufmännisches Grundwissen 304
Keramik 102f, 120ff
Kioskspaziergänge 110
Klima. 22f, 29, 33, 41f
Klimawandel 41ff, 47
Klöppeln 125
Kölner Dom 46
Kölner Menschenrechtsforum 36
Kommunikationstraining. 74, 199, 263, 269ff, 296, 304
Konfliktkommunikation 271
Kooperation. 20ff, 54ff, 64ff, 74, 78ff, 101ff, 285, 296, 300ff
Körperarbeit. 69, 143
Körpersprache . . . 59ff, 75, 251ff, 263ff, 275ff, 296
Kostenrechnung 219
Kreatives Schreiben. 148f, 186f
Krieg 39, 52, 107
KunstKrimi. 109
Künstliche Intelligenz 30, 260, 302

L

Landschaft. 45, 50
Landschaftsmalerei. 119
Laptop 96, 148f, 163ff, 188f, 200ff, 208ff, 230, 235f
Latein 152, 192
Lateinamerika. 181
Latoszek 144f
Layout 126, 199, 213, 228ff, 237
Lektürekurs 192
Lesen. 23, 31, 42, 78, 82, 104, 138ff, 148, 154f, 172, 204, 247, 252, 268, 295f, 301
Liebe 50ff, 58f, 86, 105, 139, 143
Lightroom 130, 229
Lineare Algebra 293f
Linux 199, 230, 241
Literatur . . . 20ff, 51, 102ff, 147, 172, 252, 262, 270
Lohn 285ff
lokal 38, 128

M

Makros 215ff, 224
Malen und Zeichnen 102ff, 111, 117ff
Malerei. 46, 108, 113ff
Management . . 158, 198f, 219, 238, 252, 261, 277ff
Manga und Anime 113
Mappenerstellung 112
Marketing 28, 199, 208, 234, 250ff, 272f
Mathematik 198f, 291ff, 301ff
Medien. 28ff, 38ff, 53, 108, 155, 198f, 208, 228ff, 250ff, 256ff, 293ff
Medienkompetenz 30, 104f, 199, 260, 295
Medienproduktion 199, 228ff
Melatenfriedhof. 109ff
Menschenrechte 25f, 36
Mikrocontroller 244
Mischtechnik 117
Mittelalter. 23, 33, 40, 50
Mobilität. 30, 42, 50, 93, 128
Modellieren 120ff
Moderation 24, 37, 42, 261, 269ff, 295
Modern Sketching 114
Multimedia 198ff, 281, 295
Musik. . . 20, 24f, 29, 36ff, 94ff, 131ff, 204ff, 234f, 259
Musikproduktion 199, 235
Musiksoftware 235

N

Nachhaltigkeit 22, 38ff
Nähen 124f
Nationalismus. 41
Natur. . . . 31, 39ff, 51, 55, 61, 66, 83, 114, 129, 149
Naturschutz. 28f, 42
Netzwerke. 57, 199, 241, 255f, 260
Netzwerken 251ff, 295
Neurologie 50, 93

O

Obstbäume 43f
Office (Fit fürs Büro) 199, 210
Office Tools 211
OneNote. 211
Online texten 250
Open Space 24ff
Orient 40
Orientalischer Tanz. 144
Outlook 210ff, 223f

P

Paartanz 141
Pädagogik 70
Pandemie 50, 80, 105, 260
Papierskulpturen 124
Parteien 31ff, 38, 189
Personalmanagement 199, 277ff
Pflanzen 43ff, 113
Philosophie 22, 49f, 277
Photoshop. 131, 228ff, 243
PHP. 237, 247ff
Pilze 46f
Politik 21ff, 27ff, 260, 293
Polnisch 37, 152, 193f
Populismus 189
Portraitzeichnen 112f
Portugiesisch 152, 188f
Porzellan. 103, 120ff
PowerPoint 209ff, 220ff
Präsentation. 20, 60, 131, 200, 211, 217ff, 226, 232f, 251ff, 262f, 267ff, 295, 299
Präsentationen 144f, 199, 207ff, 220ff, 227, 250, 261, 266ff, 276
PR-Berater*in 251ff, 263
Programmiersprachen 199, 242f
Project. 226, 281f
Projektmanagement 199, 226, 250, 268, 281f
Psychologie 21f, 52ff, 70
Public Relations 199, 250ff
Python 243ff

R

Rassismus 36, 41
Raw 229f
Recherche 239f, 252f
Recht. 23ff, 32, 41, 50ff, 63, 81, 106, 161, 208, 273f, 283ff
Reichsgründung 41
Reiseskizzen. 107
Religion 50–51, 107, 131, 282
Rente. 49, 75
Resilienz 27, 56, 62ff, 78f
Rhein. 34ff, 47, 109
Rhetorik 199, 252f, 263ff, 276, 280, 295
Rio de Janeiro 39
Risiko. 78, 225, 243ff
Rosa Luxemburg 26
Rückblick 38f
Rumba 138, 143
Russland 26, 37ff

S

Salsa 142f
SAP. 224, 290f
Schauspiel 34
Schreiben 24, 42, 104ff, 119, 133, 148f, 154ff, 168, 186f, 204, 210ff, 219f,242ff, 283ff, 295f, 301f
Schreibwerkstatt 148f, 275
Scrum 226, 280ff
Selbstbehauptung 64, 264
Selbstpräsentation, Selbstmarketing 263
Selbstwirksamkeit 30, 43
SEO. 239ff
Separatismus 36
Serienbriefe 212
Sicherheit 30ff, 63, 86f, 101ff, 127, 132ff, 155ff, 203ff, 239ff, 264ff
Sketchnoting 270
Skizzieren 113ff
Skulpturale Keramik 120
Smart Home. 31
Smartphone. 96, 105, 168ff, 188f, 203ff, 211, 235, 253ff, 266, 299f
Social Media. 28, 57, 65, 199, 203ff, 222, 235, 239ff, 250ff, 295, 299f
Soziale Medien 30, 257, 295
Spanisch 151f, 179ff, 197
Spaziergang. 20, 35, 41, 46, 66, 110, 129
Spiritualität 52ff, 85, 109
Sport. 57, 93

Sprechstimme 144f
SQL 225, 248f
Staat 25f, 51
Städtepartnerschaft 39
Stadtnatur 46
Stadtplanung 34
Statistik 217f, 293
Steuern 33, 60, 208, 219ff, 243f, 279ff
Stimmbildung 132ff, 144
Stimme 25f, 53, 62, 82, 103, 111, 132ff, 144f, 263ff, 297f
Stochastik 293f
Storytelling 104f, 250ff, 268
StreetArt 109
Stressbewältigung 111, 285
Swahili 195
Synchronisierung 207

T

Tabellenkalkulation 199, 210ff, 224, 242
Tänze 144
Tanzen 95, 133, 141ff
Tastschreiben 199, 209f
Teamentwicklung 199, 277, 295
Technik 31–35, 85, 95, 111ff, 125ff, 139ff, 244, 255ff, 264, 299
Teilhabe 30f, 80, 203ff, 251
Telefontraining 295
Textverarbeitung 199ff, 210ff
Theater 24f, 102f, 144ff, 298
Thurner Hof 43
Tiere 43ff, 50
Ton 103, 120ff, 137, 145, 255ff
Töpfern 120
Train the Trainer 199, 297ff
Troubleshooting 203, 221
Trump 39
Türkisch 151f, 191f, 301
Typo 3 238

U

Umwelt 22, 31, 41f, 51, 279
Unternehmenspräsenz 250
Urban Dance 144
Urban Sketching 113f
USA 23ff, 38f, 159, 164f

V

VBA Access 225
VBA Excel 219
Veedel 20, 35f, 41, 108ff, 114
Verantwortung 22, 38ff, 49, 278ff
Verbraucherschutz 48
Verhandlungen 263ff
Verkehrswende 42f
Videokonferenzen 209, 281
Videoproduktion 234f, 251ff
Videoschnitt 199, 234f, 253ff
Visio 227, 296
Visualisierung 78, 199, 211, 220, 226, 230, 248, 270, 296ff
Vorsorge 261, 289

W

Wahl / Wahlen 23ff, 32f, 37ff, 59, 88, 115, 129f, 148, 238, 242, 250, 281, 295
Wahrscheinlichkeit 281f, 293f
Wald 47, 83
Wanderung 47f
Webdesigntools 239
Webseitenoptimierung 239
Weihnachten 110
Weihnachts-K 110
Weltgemeinschaft 38
Weltkrieg 35f, 41
Wetter 45, 67, 97, 113f, 119, 146, 205f, 229, 240
Wiederaufbau 34, 38
Windows 199ff, 208, 214ff, 220ff, 241ff
Wirbelsäulengymnastik 92ff
Wirtschaft 30ff, 70ff, 79, 198f, 252, 261
Wissenschaft 26, 30, 50, 54, 65, 104, 187, 248
Word 201f, 210ff
WordPress 232, 236ff

Z

Zeichnen 102f, 111ff, 227f, 233, 247ff, 261, 270, 291f, 299
Zeitmanagement 250, 254, 273f, 279–280, 284, 304
Zeit- und Selbstmanagement 199, 224, 284
Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10 292
Zoo 45
Zumba 142f

Anmeldung (nur **eine** Person)

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Kursteilnehmer/in ☐ weiblich ☐ männlich

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ Mobil _____

E-Mail _____ Geburtsdatum _____

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
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Öffnungszeiten:
Mo, Di: 9–16 Uhr, Do 9–19 Uhr
(in den Schulferien bis 17 Uhr)
Mi, Fr geschlossen

VHS

Kontoinhaber/in | Anmeldende/r (Nur ausfüllen, wenn abweichend von Kursteilnehmenden)

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Geburtsdatum _____

Kontoverbindung

IBAN ☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Verbindliche Anmeldung | Bankeinzugsermächtigung

Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet 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 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 (in Blockschrift) _____ Unterschrift _____

Gewünschte Verantaltungen

im Semester _____

☐ – ☐☐☐☐☐☐ _____ _____

☐ – ☐☐☐☐☐☐ _____ _____

Veranstaltungsnummer Veranstaltungstitel Euro

Antrag auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts

Die entsprechende Bescheinigung ist beigefügt. Zusätzliche Kosten wie Materialumlagen, Modellgelder, Skripte, Prüfungsgebühren usw. können nicht ermäßigt werden!

25%

☐ Bundesfreiwilligendienst
☐ Auszubildende
☐ Schülerin, Schüler, Studierende
☐ Au-Pair Beschäftigung (in Deutschland)

45%

☐ laufende Leistung nach SGB II oder vergleichbare Leisung
☐ Köln-Pass oder vergleichbarer Sozialpass

50%

☐ Schwerbehindertenausweis

Sofern der Buchstabe "B" im Schwerbehindertenausweis vermerkt ist, erhält die Begleitperson kostenlosen Zutritt.

Bei Kursteilnehmenden, die gegenüber Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgeltes aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen haben, entfällt die Ermäßigung.

WIRD DURCH DIE VHS AUSGEFÜLLT

Anmeldung / Bearbeitung durch _____ Datum _____ Beratung erfolgte durch _____

Auszug aus der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln vom 14.05.2020

Die nachfolgend aufgeführten §§ 4–11 sind Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Köln.

§ 4 Entgeltbefreiungen, Ermäßigungen, Entgeltnachlässe

(1) Entgeltbefreiungen
1. Bei Veranstaltungen im Bereich Alphabetisierung/ Grundbildung ist der Besuch des ersten Kurses entgeltfrei.
2. Die Mitglieder eines eingetragenen Vereins, dessen ausschließlicher satzungsgemäßer Zweck in der Förderung und Unterstützung der Arbeit der Volkshochschule Köln besteht (Förderverein), haben gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises freien Eintritt bei Vortragsund Diskussionsveranstaltungen.

(2) Ermäßigungen
1. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 50 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns im Besitz eines Schwerbehindertenausweises sind. Berechtigte Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung (Kennzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis) erhalten kostenlosen Zutritt. Die Teilnahme der Begleitperson ist ausgeschlossen.
2. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 45 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
   a) laufende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbare Leistungen nach anderen gesetzlichen Regelungen beziehen oder
   b) im Besitz eines gültigen Köln-Passes oder eines sonstigen Sozialpasses sind, der zur kostenlosen oder ermäßigten Nutzung kommunaler Leistungen berechtigt.
3. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 25% für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
   a) Auszubildende sind,
   b) Schülerinnen/Schüler oder Studentinnen/ Studenten sind,
   c) einen Dienst im Sinne des Bundesfreiwilligendienstgesetzes oder Jugendfreiwilligendienstgesetzes absolvieren oder
   d) einer Au-pair-Beschäftigung innerhalb der Bundesrepublik Deutschland nachgehen.
4. Ermäßigungen gelten nicht für Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Prüfungen.
5. Die Ermäßigung entfällt außerdem, wenn der Kursteilnehmende gegen einen Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgelts aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen hat.

(3) Über Entgeltnachlässe im Zusammenhang mit Sonderaktionen zur Kundengewinnung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

(4) Die Absätze 1 bis 3 gelten nicht für Materialumlagen, Modellgelder, Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrwerke und ähnliche Kosten, die im Teilnahmeentgelt enthalten sind.

(5) Der Personenkreis nach § 4 Absatz 2 Nr. 1 erhält für ausgewiesene Last-Minute-Angebote eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 80%. Der § 4 Absatz 4 gilt entsprechend. Die Zahlung erfolgt ausschließlich in bar. Eine Abmeldung von der Veranstaltung entsprechend § 8 ist nicht möglich.

§ 5 Anmeldung/Vertragsabschluss

(1) Anmeldungen können telefonisch, schriftlich (auch per Fax), online oder durch persönliche Vorsprache erfolgen. Bei allen Formen der Anmeldung sind Vor und Nachname, Adresse und Geburtsdatum anzugeben.

(2) Der Nachweis für die Berechtigung des Kursteilnehmenden auf Ermäßigung ist bei der persönlichen Anmeldung vorzulegen. Bei telefonischen, schriftlichen und Online-Anmeldungen ist der Nachweis grundsätzlich bis zu 7 Tagen nach der Anmeldung, spätestens am letzten Werktag vor Kursbeginn nachzureichen.

(3) Für Vortragsund Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im Sinne von Absatz 1 nicht erforderlich.

(4) 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.

(5) Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts.

§ 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 bar als auch mit EC-Karte 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 Veranstaltungsbeginn (Wegzug, geänderte Arbeitszeiten, Erkrankung des Kursteilnehmers) wird ein Stornierungsentgelt in Höhe von 5,00 € erhoben.

(3) Ab dem Tag der Veranstaltung ist eine Abmeldung nur bei Nachweis eines wichtigen Grundes (siehe Abs. 2 Nr. 4) möglich. In diesen Fällen erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/ dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig, maximal bis zu 50 %, und abzüglich eines Stornierungsentgelts in Höhe von 5,00 €.

§ 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.

Datenschutz

Wenn Sie die Angebote des städtischen Internetauftritts unter stadt-koeln.de besuchen, erbringt die Stadt Köln für Sie einen Telemediendienst im Sinne des Telemediengesetzes. Dabei verarbeitet die Stadt Köln Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere der seit 25. Mai 2018 geltenden EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie des derzeit gültigen Datenschutzgesetzes NRW (DSG NRW).
Ihre in diesem Zusammenhang zu verarbeitenden personenbezogenen Daten sind zweckgebunden, das heißt, sie werden nur für den Zweck verwendet, für den sie erhoben worden sind.
Im Rahmen des Anmeldungsprozesses benötigt die Volkshochschule Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln, die vorgegebenen Angaben:
Familienname Vorname | Adresse | Bankverbindung | Geburtsdatum | Telefonnummer | E-Mail-Adresse

Einwilligungserklärung

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten dient der Registrierung bei der VHS Köln und der Anmeldung zu Veranstaltungen. Hierfür ist Ihre Einwilligung notwendig (siehe Artikel 6 Absatz 1 Buchstabe a EU-Datenschutzgrundverordnung beziehungsweise § 4 Absatz 1 Buchstabe b Datenschutzgesetz NRW). Mit der Bestätigung, diese Datenschutzerklärung zu akzeptieren, erteilen Sie der Stadt Köln die Einwilligung in die erforderliche Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten für diesen Zweck.

Ihre Rechte

Auf Ihre Rechte zu Auskunft, Berichtigung, Löschung, Sperrung, Übertragbarkeit und Widerspruch bezüglich der erfassten personenbezogenen Daten wird an dieser Stelle ausdrücklich hingewiesen. Rechtsgrundlagen hierfür sind die Artikel 15 bis 21 der EU-Datenschutzgrundverordnung sowie die §§ 11-14 des Datenschutzgesetzes NRW.

Recht am eigenen Bild bei Personenabbildungen/ Haftungsausschluss

Nach § 22 Absatz 1 des Kunsturhebergesetzes (KUG) „dürfen Bildnisse nur mit Einwilligung der abgebildeten Person verbreitet oder öffentlich zur Schau gestellt werden“. Die auf den städtischen Internetseiten abgebildeten Personen haben ihr Einverständnis gegeben.
Sofern trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle ein Bild veröffentlicht wurde, das gegen diesen Grundsatz verstößt oder wenn Sie die Entfernung des veröffentlichten Fotos wünschen (Widerruf der Einwilligung), können Sie uns dies schriftlich mitteilen. Es genügt, wenn Sie uns eine E-Mail oder ein Fax schicken. Bitte beschreiben Sie das Bild genau und geben an, auf welcher Seite es sich befindet.
Wenn Sie widerrufen, wird die Stadt Köln das Bild oder die Bilder unverzüglich löschen und zukünftig nicht mehr verwenden.
Ihren Widerruf richten Sie bitte an: Volkshochschule Köln | Online-Redaktion | Im Mediapark 7 | 50670 Köln | Telefax: 0221 / 221-6569007 | E-Mail: vhs-online@stadt-koeln.de

Verschlüsselte Übertragung der Daten

Bei der Nutzung der Webseite www.vhs-koeln.de werden jegliche Daten über eine gesicherte Verbindung verschlüsselt übermittelt (Die SSL-Verschlüsselung erkennen Sie an dem „https“ vor der Internetadresse).

Unabhängig vom Übertragungsweg unterfallen Ihre Daten behördenintern der seit 24. Mai 2016 geltenden EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie dem derzeit gültigen Datenschutzgesetz NRW (DSG NRW) dem Datenschutz und sind zweckgebunden. Sie werden gelöscht, wenn sie nicht mehr zur Erledigung der angefragten oder beantragten Aufgabe benötigt werden.

Bitte beachten Sie, dass eine unverschlüsselte Übermittlung von Daten über einfache Internet-Formulare oder die Nutzung offener Internetverbindungen in beiden Richtungen die Möglichkeit birgt, dass Dritte Ihre Daten auf dem Übertragungsweg zur Kenntnis nehmen oder verfälschen. Weitere Hinweise zu den Themen E-Mail, Viren und Dateianhänge entnehmen Sie bitte auch der Seite xx

Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten der Stadt Köln unter Telefon: 0221 / 221-22457 oder 0221 / 221-22509 und per E-Mail unter datenschutzbeauftragter@stadt-koeln.de

Die VHS Köln ist eine zuverlässige Kooperationspartnerin.

Erfolgreiche Zusammenarbeit gibt es beispielsweise mit:

Qualitätstestiert bis 19.8.2021

Die Volkshochschule Köln ist LQW-qualitätstestiert. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 4.

Im Arbeitskreis Weiterbildung haben sich die Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitätiv hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten.

CERTQUA – zertifizierte Arbeits- und Interessengemeinschaft von öffentlichen und privaten Bildungsträger*innen aus Köln und Umland.

Gemäß CERTQUA-Zertifikat ist die Abteilung Qualifizierung und Beschäftigungsförderung als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung zugelassen.

Ein Netzwerk von Beratungsstellen unterschiedlicher Trägerschaft, mit dem Ziel, die Kölner Beratungslandschaft qualitativ zu verbessern.

Kölner Netzwerk für Gesundheitsbildung mit dem Ziel einer ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Versorgung mit Angeboten zur Gesundheitsbildung.

Die VHS Köln ist eine vom BAMF anerkannte Anbieterin und Prüfungseinrichtung für Integrations- und Einbürgerungstests

Die VHS ist Auftragnehmerin des Jobcenters Köln.

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Köln

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

Bildungspartner NRW: Berufskolleg an der Lindenstraße und VHS Köln kooperieren.

Kooperationen mit den Universitäten gibt es auf dem Gebiet der Fortbildung für Lehrende in den Bereichen Deutsch und Gesundheit.

Kooperation bei der Ausbildung zum Finanzbuchhalter VHS, Prüfungen durch die Europäische Prüfungszentrale.

Die VHS und das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität zu Köln bieten gemeinsam Vorträge zur gesundheitlichen Prävention an.

GEFÖRDERT VOM

Die VHS Köln ist anerkanntes Prüfungszentrum für zahlreiche internationale Sprachzertifikate.

WIR LASSEN WEIHER NICHT DEN BACH RUNTER-GEHEN.
Nachhaltiger Gewässerschutz.
Für dich. Für Köln.
DIE WASSER BESSER MACHER.de
Tiefer eintauchen!
StEB Köln