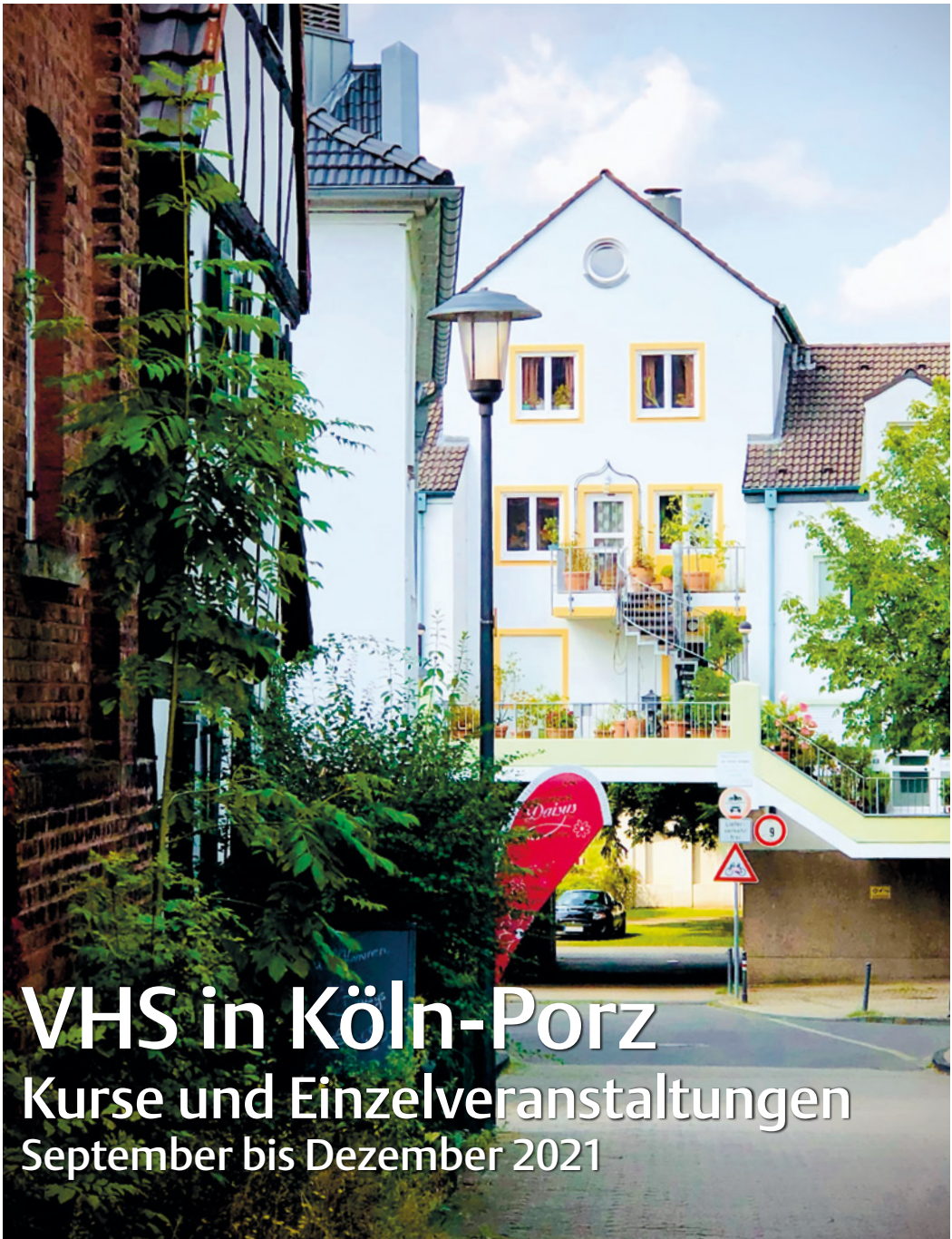
Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln



VHS in Köln-Porz

Kurse und Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2021

Liebe Bürger*innen,

ich freue mich sehr, dass die VHS in Porz nach vielen Jahren wieder „Gesicht zeigt“ und personell präsent ist.

Johanna Alisch und Max Eggers haben Ende 2020 ihre Arbeit in Porz aufgenommen und in dieser Zeit bereits viele tolle Ideen gesammelt und daraus neue Kurse/ Veranstaltungen entwickelt.
Sie sind Ihre Ansprechpartner*innen für das gesamte Programm – von der Politischen und Kulturellen Bildung bis zum Deutschlernen an der VHS.

Gerne können Sie sich auch von den beiden Kolleg*innen über einzelne Themen und Angebote beraten lassen.
Es freut uns sehr, dass die beiden Kolleg*innen bereits in kurzer Zeit intensiv mit den örtlichen Sozialraumkoordinator*innen und anderen Netzwerkpartner*innen vor Ort Kontakt aufgenommen haben.

Wir freuen uns auf Sie und über Ihre Anregungen und Vorschläge zu unserem Weiterbildungsangebot.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unseres Angebots für Porz!

Mit freundlichen Grüßen

Jakob Schüller
Leiter des Amtes für Weiterbildung/Volkshochschule

| Politik und Gesellschaft

Rechtspopulisten widersprechen

Workshop

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. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen. Anmeldung unter: homaira.mansury@stadt-koeln.de

P-111081 VHS im Bezirksrathaus Porz
25.9., Sa, 14 - 17:30 Uhr | Kostenfrei | mit Anmeldung

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 Treffpunkt: Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.9., So, 11 - 14 Uhr | Entgelt: 13 € | Dr. Elena Marder-Parashina

„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 Treffpunkt: Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
7.11., So, 11 - 14 Uhr | Entgelt: 13 € | Dr. Elena Marder-Parashina

„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.

VHS Köln-Porz
Politik und Gesellschaft

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 Treffpunkt: Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.12., So, 11 - 13 Uhr | Entgelt: 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 Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst
19.12., So, 11 - 14 Uhr | Entgelt: 12 € | Holger Sticht

Zukunft ohne Zukunft? Warum wir die Klimakrise ernst nehmen müssen

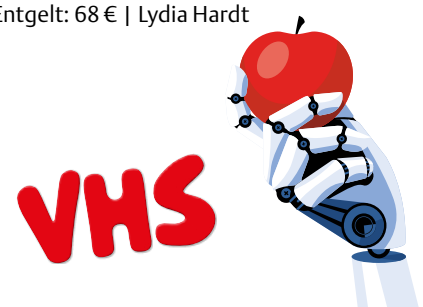
Zur Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen für alle Menschen ist die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter unabdingbar. Ziel ist, der jungen und allen kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu sichern. Vertreter*innen der Parents for Future (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.

P-161075 VHS im Bezirksrathaus Porz
23.11., Di, 20 - 21:30 Uhr
Marco Knelangen | Renate Schmid

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

P-183202 VHS im Bezirksrathaus Porz
10 x, 27.9. - 20.12., Mo, 10 - 11:30 Uhr | Entgelt: 68 € | Lydia Hardt
P-183203 VHS im Bezirksrathaus Porz
10 x, 27.9. - 20.12., Mo, 10 - 11:30 Uhr | Entgelt: 68 € | Lydia Hardt



VHS Köln-Porz
Gesundheit

Gesundheit

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 wissenschaft-lich 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 Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst
11.9., Sa, 10 - 13 Uhr | Entgelt: 19 € | Annette Schmitges

P-230126 Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst
6.11., Sa, 10 - 13 Uhr | Entgelt: 19 € | Annette Schmitges

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

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 im Bezirksrathaus Porz
7.11., So, 10:30 - 15:30 Uhr | Entgelt: 30 € | 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 im Bezirksrathaus Porz
1 Tag, 26.9., So, 11 - 14 Uhr | Entgelt: 19 € | Kristina Beyer

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.

P-241100 VHS im Bezirksrathaus Porz
11 x, 23.9. - 16.12., Do, 19 - 20 Uhr | Entgelt: 59 € | Ursula Seidenath-Strupp

Bewegt und enstpannt mit Wing Chun

Wing Chun gehört zur großen Familie der aus China stammenden Kung Fu Stile. Das Ziel besteht darin, die Möglichkeiten des menschlichen Körpers optimal und vor allem effizient zu nutzen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch das Erlernen einer Kampfkunst zu mehr Gelassenheit und Flexibilität finden. Entspannt bleiben, unabhängig von äußeren Einflüssen, wird regelmäßig trainiert. Die verbesserte Fähigkeit zur Selbstverteidigung ist dabei ein angenehmer „Nebeneffekt“. In diesem Kurs sind Sie richtig wenn Sie etwas für Haltung und Rücken tun wollen, Reflexe und Balance verbessern und die eigene Konzentration fördern möchten. Wing Chun bietet eine Mischung zwischen schneller, fordernder Bewegung und Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

P-241135 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 10 - 11:30 Uhr | Entgelt: 105 € | Petra Sonnenberg-Greulich

Pilates – Faszien im Fokus

P-241342 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18 - 19 Uhr | Entgelt: 70 € | Renate Landwehr

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 im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 17 - 18 Uhr | Entgelt: 70 € | Renate Landwehr

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

P-242116 Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
10 x, 8.9. - 8.12., Mi, 18 - 19 Uhr | Entgelt: 54 € | Liane Marx-Laukamm

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik – Älter und aktiv

P-242134 GGS Adolph-Kolping-Straße, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
13x, 8.9. - 15.12., Mi, 19 - 20 Uhr | Entgelt: 70 € | Regine Rohlfs

VHS Köln-Porz
Kunst und Kultur

Kunst und Kultur

„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.
In dem Projekt LESEMENTOR Köln kooperieren: Volkshochschule Köln, Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, Lernende Region Netzwerk Köln e.V., SK Stiftung Kultur.

P-300017 VHS im Bezirksrathaus Porz
30.11., Di, 10 - 16 Uhr | AWO – Büro für Bürgerengagement

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 im Bezirksrathaus Porz
13 x, 8.9. - 15.12., Mi, 9:30 - 11:45 Uhr |
Entgelt: 168 € | Kostenpauschale: 5 € | N. N.

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 Rückfragen bitte anrufen: 0173-2620723.

P-332305 VHS im Bezirksrathaus Porz
2 x, 6.11., 7.11., Sa, So, 11 - 17 Uhr |
Entgelt: 88 € | Kostenpauschale/Materialkosten: 25 € | Agnes Roggendorf

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 im Bezirksrathaus Porz
6 x, 23.8. - 27.9., Mo, 18 - 20:15 Uhr |
Entgelt: 71 € | Kostenpauschale/Materialkosten: 10 € | Agnes Roggendorf

P-332334 VHS im Bezirksrathaus Porz
8 x, 25.10. - 20.12., Mo, 18 - 20:15 Uhr |
Entgelt: 94 € | Kostenpauschale/Materialkosten: 10 € | Agnes Roggendorf

Modellieren nach Modell in Ton oder Wachs

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 Künstler*innen werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Die Materialien werden eigenständig beschaffen und entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

P-334017 VHS im Bezirksrathaus Porz
12 x, 15.9. - 15.12., Mi, 9:15 - 12:15 Uhr |
Entgelt: 190 € | Modellgeld: 48 € |
Mechthild Rathmann

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 im Bezirksrathaus Porz
10 x, 13.9. - 6.12., Mo, 19 - 21 Uhr |
Entgelt: 187 € | Ulrike Bamberger

P-335104 VHS im Bezirksrathaus Porz
10 x, 23.9. - 9.12., Do, 9 - 11 Uhr |
Entgelt: 187 € | Ulrike Bamberger

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 im Bezirksrathaus Porz
14 x, 26.8. - 9.12., Do, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 126 € | Andreas Schmidt

Gitarre Stufe I

P-364104 VHS im Bezirksrathaus Porz
12 x, 7.9. - 7.12., Di, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 91 € | Nikolaos Georgopoulos

Gitarre Stufe II

P-364205 VHS im Bezirksrathaus Porz
12 x, 7.9. - 7.12., Di, 19 - 20 Uhr |
Entgelt: 91 € | Nikolaos Georgopoulos

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 im Bezirksrathaus Porz
6.11., Sa, 10 - 13 Uhr | Entgelt: 23 € | Kostenpauschale: 1 € | Anne Haase

Songs & More

Spielkreis für Gitarre mit Gesang
P-364326 VHS im Bezirksrathaus Porz
12 x, 7.9. - 7.12., Di, 20 - 21 Uhr |
Entgelt: 91 € | Nikolaos Georgopoulos

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 im Bezirksrathaus Porz
12 x, 25.8. - 15.12., Mi, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 95 € | Carola Putzien

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 im Bezirksrathaus Porz
2 x, 6.11., 7.11., Sa, 10 - 17 Uhr, So, 10 - 16 Uhr |
Entgelt: 83 € | Arne Beeger

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., 02.11., 16.11., 30.11., 14.12.2021.

P-382111 VHS im Bezirksrathaus Porz
8 x, 24.8. - 14.12., Di, 11 - 13:15 Uhr |
Entgelt: 100 € | Kostenpauschale: 2 € |
Barbara Wedemann

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 im Bezirksrathaus Porz
6.11., Sa, 14 - 17 Uhr | Entgelt: 2 € |
Kostenpauschale: 1 € | Anne Haase

| Sprachen

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 www.vhs.koeln

Infos & Anmeldung
Kundenzentrum
VHS-Studienhaus
Cäcilienstraße 35

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.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-431606 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 17 - 18:30 Uhr |
Entgelt: 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.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-431607 VHS im Bezirksrathaus Porz
2 x, 25.9., 26.9.,Sa, So, 9 - 13:15 Uhr |
Entgelt: 45 € | WE | Geradine Lieberam

English B1 Standard Part 1

Kleine Gruppe!
Max. 9 participants. Lehrbuch: Klett, Great! B1 ab Unit 2.
Wiedereinsteigende willkommen!

P-434345 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 117 € | Gabriele Frank

English B1 Conversation and Pronunciation

Vormittagskurs
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. Materialumlage im Kurs. Wiedereinsteigende willkommen.

P-434813 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 6.9. - 20.12., Mo, 10:30 - 12 Uhr |
Entgelt: 117 € | Renate Michel

English B1plus Conversation, Learn by Talking

Come and have some fun learning English and participating in interesting discussions in this English conversation class. The focus is on talking, but grammar is reviewed when necessary. Max. 13 participants.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-435376 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 11 - 12:30 Uhr |
Entgelt: 88 € | Helga Faus-Deichsel

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 im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 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.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-435652 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 117 € | Helga Faus-Deichsel

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!).
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-454171 VHS im Bezirksrathaus Porz
12 x, 6.9. - 13.12., Mo, 10:45 - 13 Uhr |
Entgelt: 162 € | Antonio Spinelli

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 im Bezirksrathaus Porz
13 x, 6.9. - 20.12., Mo, 17:45 - 19:15 Uhr |
Entgelt: 117 € | Barbara Petrarca Perini

Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)

Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch: Klett, Con piacere nuovo B1+/B2 (ISBN: 9783125252196). Ab Lektion 2.
Max. 9 Personen.

P-456572 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 6.9. - 20.12., Mo, 19:30 - 21 Uhr |
Entgelt: 117 € | Barbara Petrarca Perini

VHS Köln-Porz
Sprachen

Spanisch Grundstufe I (A1) 1. Teil – Anfänger*innen

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

P-464123 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 117 € | Leonor Zarca Val

Spanisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514990-8. Max. 12 Personen.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

P-465474 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 20 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 117 € | Astrid Johnen

Spanisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil

Lehrbuch: Con gusto B1. ISBN 978-3-12-515010-2. Langsamer Einstieg in Spanisch B1. Max 10 Personen.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-466173 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 117 € | Leonor Zarca Val

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.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

P-467103 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18:30 - 20 Uhr |
Entgelt: 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.
Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

P-467104 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 9.9. - 16.12., Do, 18:15 - 19:45 Uhr |
Entgelt: 117 € | Astrid Johnen

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.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-472050 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 10:30 - 12:45 Uhr |
Entgelt: 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).
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-472051 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 17 - 18:30 Uhr |
Entgelt: 88 € | Chinoek van de Ven

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.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-472373 VHS im Bezirksrathaus Porz
25.9., Sa, 10 - 15 Uhr | Entgelt: 24 € |
Chinoek Van de Ven

P-472374 VHS im Bezirksrathaus Porz
6.11., Sa, 10 - 15 Uhr | Entgelt: 24 € |
Chinoek Van de Ven

Niederländisch Grundstufe – 1. Semester

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.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-472417 VHS im Bezirksrathaus Porz
13 x, 7.9. - 14.12., Di, 18:45 - 21 Uhr |
Entgelt: 131 € | Chinoek van de Ven

Polnisch – Schnupperkurs

Wochenendseminar
An diesem Samstag schnuppern Sie Polnisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material.
Wechsel von Präsenz zu online möglich.

P-482105 VHS im Bezirksrathaus Porz
25.9., Sa, 13:30 - 17:45 Uhr | Entgelt: 20 € |
Dr. Justyna Bolt

| Deutsch und Integration

Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig. Erst nach einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden.

Deutsch Schnellkurs B2.1

Neu in Porz!
Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.1, Klett Verlag

P-423417 VHS im Bezirksrathaus Porz
21 x, 13.9. - 8.12., Mo, Mi, 18:30 - 21:30 Uhr |
Entgelt: 206 € | Kostenpauschale: 3 € |
Albina Rogozhnikova

telc Deutsch B1: Prüfungstraining

Wochenendseminar
An beiden Tagen werden ausgewählte Standardaufgaben der Prüfung telc Deutsch B1 anhand von Modelltests eingeübt und simuliert.

P-429248 VHS im Bezirksrathaus Porz
2 x, 6.11., 7.11., Sa, So, 9:30 - 17:45 Uhr |
Entgelt: 49 € | Kostenpauschale: 3 € |
Justyna Bolt

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

Wir bitten um dringende Beachtung:

Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist nach aktueller CoronaSchutzVerordnung in jedem Falle eine **rechtzeitige Anmeldung mit Angabe Ihrer persönlichen Daten** (Name, Anschrift, Telefonnummer, ggf. Emailadresse). Melden Sie sich bitte schriftlich über das VHS-Kundenzentrum oder über unsere Internetseite mit der jeweiligen Veranstaltungsnummer an: www.vhs.koeln

Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an: VHS-regional-Porz@stadt-koeln.de oder rufen Sie an: 0221 - 221 25990.

Helfen Sie einander und uns allen, gesund zu bleiben: Bitte tragen Sie stets einen **medizinischen Mund-Nasen-Schutz**. Bitte beachten Sie, dass momentan die 3G-Regel vor Eintritt in unsere Formate gilt: Bitte halten Sie einen Nachweis über Ihre vollständige Impfung, Genesung oder einen negativen amtlichen Covid-Test (nicht älter als 48 Stunden) vor.

Wir sind bemüht, alle Veranstaltungen in angemessener Form durchzuführen. Aufgrund der nicht planbaren Pandemie-Situation kann es jederzeit zu **kurzfristigen Änderungen** kommen, beispielsweise kann das Format wechseln. Daher bitten wir Sie, sich rechtzeitig auf **www.vhs.koeln** zu informieren. Wir halten Sie dort gern über die Veranstaltungen und auch das Hygieneschutzkonzept unseres Hauses auf dem Laufenden!

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

VHS Standort Porz:

VHS im Bezirksrathaus Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64 - 70
51143 Köln
Telefon: 0221 221-97373
E-Mail: VHS-regional-Porz@stadt-koeln.de

VHS-Kundenzentrum:

VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35
50667 Köln
Telefon: 0221 221-25990

Impressum:

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

Telefon: 0221 221-25990
Telefax: 0221 221-6569007
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Internet: www.vhs.koeln

Fotos: Norman M. Zey