Stadt Köln

VHS in Köln-Porz
Kurse und Einzelveranstaltungen

Januar bis Juni 2023

VHS

Politik und Gesellschaft

Mitmachen in Köln

Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt

Die Beteiligung von Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Stärkung von Demokratie und Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Um das Thema der Beteiligung weiter zu stärken, wurde das Kooperative Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung geschaffen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln aufzeigen. Hier erfahren Sie, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und welche Voraussetzungen notwendig sind, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.
P-111121 VHS Porz
9.3., Do, 17 – 18:30 Uhr, entgeltfrei
Dieter Schöffmann

Bergische Geschichte am Porzer Rheinbogen

Spaziergang vom Porzer Rathaus zur Zündorfer Groov

Vom Porzer Rathaus aus führt uns der Spaziergang entlang der einstmals prosperierenden Industrie am Rhein nach Zündorf. Im Mittelalter war der alte Schifferort ein Handelsplatz für das Bergische Land und profitierte von der Umgehung des Kölner Stapelrechtes. Enden wird der Spaziergang in Zündorf, das noch heute durch die Fachwerkhäuser und die romanischen Kirchen etwas vom alten Glanz erahnen lässt.
P-121064 VHS Porz
Treffpunkt: Haupteingang (Innenhof) zur VHS
13.5., Sa, 14:30 – 16:45 Uhr, 11 €
Frank Schwalm

Führung über den Kulturpfad „Historische Eisenbahnersiedlung Gremberghoven"

Spaziergang

Das Freilichtmuseum, die historische Sonnenuhr und das Torbogenhaus - das sind drei von sechs bedeutsamen Objekten, die der Kulturpfad durch den historischen Kern der Eisenbahnersiedlung Gremberghoven untereinander verbindet. Inhaltlich thematisiert die Führung die bauhistorische Geschichte Gremberghovens und die soziale Entwicklung des Stadtteils. Der Kulturpfad ist eine Station der rechtsrheinischen Route des Industriekulturpfades „via-Industrialis" des Vereins „Rheinische Industriekultur e. V.", der an den wichtigsten Industriebauten Kölns entlang führt.
P-121067 Freilichtmuseum Via Industrialis am Bahnhofplatz, Talweg, 51149 Köln
19.5., Fr, 16 – 18:15 Uhr, 12 €
Marc Jungmann
P-121068 Freilichtmuseum Via Industrialis am Bahnhofplatz, Talweg, 51149 Köln
18.8., Fr, 16 – 18:15 Uhr, 12 €
Marc Jungmann

Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Waldvogelarten beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Exkursion hat eine Länge von ca. sechs Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-127016 Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst
1.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr, 16 €
Holger Sticht

Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Ungefähr 40 Brutvogelarten bieten gute Gelegenheit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Fortgeschrittene geeignet.
P-127022 Treffpunkt: S-Bahn Linie 11, Haltestelle Dellbrück
27.5., Sa, 7 – 9 Uhr, 10 €
Holger Sticht

Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der namengebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geister-Busch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-128052 Treffpunkt: Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpen
13.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr, 14 €
Holger Sticht

Unsere Corona-Maßnahmen
Auf unserer Webseite halten wir Sie über das Hygieneschutzkonzept unserer Häuser auf dem Laufenden.
Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Regelungen: **www.vhs.koeln**

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack, reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen, die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten.
Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17 Uhr am Bahnhof Overath
Strecke: ca. 10 bis 13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)
P-128060 Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
3.6., Sa, 10 – 16 Uhr, 25 €
Ulrike Wittrock
P-128066 Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
17.6., Sa, 10 – 16 Uhr, 25 €
Ulrike Wittrock

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns
Er ist bekannt als die „grüne Lunge" Kölns und als „gepflegter" Staatsforst. Seit einigen Jahren ist der Königsforst ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet, in dem seltene Arten und Lebensräume stellenweise überdauern konnten. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besuchen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-128064 Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst
10.6., Sa, 9 – 12 Uhr, 14 €
Holger Sticht

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 macht 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-128081 Treffpunkt: Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpen
20.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr, 14 €
Holger Sticht

Bildungsurlaub in den Nationalpark Harz 2023
In diesem Jahr geht es in den Nationalpark Harz. Nationalparks haben nach internationalen Richtlinien die Aufgabe, „Natur Natur sein zulassen". Dort werden nicht nur bedrohte Tier- und Pflanzenarten geschützt, sondern zudem große Flächen an die Natur zurückgegeben, auf denen sie sich ohne menschliche Beeinflussung entfalten kann. Zugleich hat ein Nationalpark die umweltpolitische Aufgabe, den Besuchenden Natur und Wildnis durch aktive Bildungsarbeit näherzubringen. Im Rahmen der Bildungsurlaube werden zahlreiche Tier-, Pflanzen- und Pilzgruppen im Detail behandelt und der Nationalpark zu Fuß erkundet. Die einzelnen Wanderungen dauern maximal vier Stunden. Sie sind mit einer durchschnittlichen Fitness gut zu bewältigen. Weitere Schwerpunkte bilden Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringen.
P-167001-BU Hotel & Restaurant Landhaus Foresta, Am Jermerstein 1, 38700 Braunlage
7x, 7.5. – 13.5., So 16 – 18 Uhr, Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr, Sa, 9:30 – 11:30 Uhr
Robert Schallehn, Michelle Etienne

Bildungsurlaub in den Nationalpark Eifel
In diesem Jahr geht es in den Nationalpark Eifel. Nationalparks haben nach internationalen Richtlinien die Aufgabe, „Natur Natur sein zu lassen". Dort werden nicht nur bedrohte Tier- und Pflanzenarten geschützt, sondern zudem große Flächen an die Natur zurückgegeben, auf denen sie sich ohne menschliche Beeinflussung entfalten kann. Zugleich hat ein Nationalpark die umweltpolitische Aufgabe, den Besuchenden Natur und Wildnis durch aktive Bildungsarbeit näherzubringen. Im Rahmen der Bildungsurlaube werden zahlreiche Tier-, Pflanzen- und Pilzgruppen im Detail behandelt und der Nationalpark zu Fuß erkundet. Die einzelnen Wanderungen dauern maximal vier Stunden. Sie sind mit einer durchschnittlichen Fitness gut zu bewältigen.
Weitere Schwerpunkte bilden Informationen über naturverträglichen Tourismus, sowie politische Chancen und Probleme, die die Einrichtung eines Nationalparks mit sich bringen.
P-167003-BU Nabear Naturschutz Bildungshaus, Eifel-Ardennen-Region, Vogelsang 90, 53937 Schleiden
7 x, 17.7. – 23.7., Mo – Sa, 9:30 – 17 Uhr, So, 9 – 12 Uhr
Johann Cesarz, Robert Schallehn

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-183204 VHS Porz
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 10 – 11:30 Uhr, 90 €, Lydia Hardt
P-183205 VHS Porz
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr 90 €, Lydia Hardt

Gesundheit

Entspannende Ruhepunkte – Atem, Balance, Meditation & Klang
Unzählige Aufgaben und Termine lassen uns Tag für Tag kaum zur Ruhe kommen. Diese Tagesauszeit soll Ihnen helfen für einige Stunden Ruhe zu finden, zu entschleunigen und aufzutanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, leichte Übungen zur Förderung der Körperbalance, Entspannungs- und Meditationsvarianten, den Vortrag inspirierender Lebensweisheiten sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.
P-230133 VHS Porz
23.4., So, 10:30 – 15 Uhr, 31 €
Kristina Beyer

Oase der Ruhe: 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
12.2., So, 11 – 14 Uhr, 21 €
Kristina Beyer

Kundalini Yoga – Grundstufe
Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan basiert auf Jahrtausende altem Wissen und ist eine effektive Technik zur Erlangung eines höheren Energieniveaus, eines spirituellen Bewusstseins sowie dem Erreichen von Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. In sich fein abgestimmte Übungsreihen enthalten einfach zu erlernende, oft dynamische Körperübungen. Kombiniert mit Atemführung, Tiefenentspannung, vielseitigen Meditationen, oft unter Einsatz von Mantras (Konzentrationsworten) und Mudras (Hand- und Fingerhaltungen), trägt Kundalini Yoga dazu bei, Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Atmung zu optimieren. Zugleich fördert es die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit sowie einen wachen, klaren Geist. Die wohltuende und energetisierende Wirkung ist oft schnell spürbar. Kundalini Yoga kann dabei unterstützen, Herausforderungen im Leben mit mehr Gelassenheit, Bewusstsein und Intuition zu begegnen und ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben zu führen. Für den Unterricht empfiehlt es sich lockere und bequeme, für Yoga geeignete Kleidung zu tragen (z. B. Jogginghose und T-Shirt/Pullover) sowie warme Socken, eine Decke und ausreichend Wasser zum Trinken mitzubringen.
P-235156 VHS Porz
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 17:30 – 19 Uhr, 71 €
Nadine De Pasca

Yoga für Rücken und Gelenke
Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
P-235275 VHS Porz
17x, 31.1. – 20.6., Di, 17:45 – 19:15 Uhr
150 €, Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga Aufbaustufe I
Achtsames Hatha-Yoga. Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spüren, Entspannung und Meditation.
P-235573 VHS Porz
17x, 31.1. – 20.6., Di, 19:30 – 21 Uhr
150 €, Gabriele von Pikarski-Trenz

Rücken-Fitness
P-241100 VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19 – 20 Uhr, 95 €
Ursula Seidenath-Strupp

Pilates für Anfangende 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.
P-241313 VHS Porz
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 10 – 11 Uhr, 118 €
Melanie Sommer

Covid-Maßnahmen
Aktuelle Infos im Internet

www.vhs.koeln

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. Der Kurs ist auch für Anfangende geeignet. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.
P-241342 VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:50 – 18 Uhr, 16 €
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 Porz
16x, 26.1. - 15.6., Do, 16:50 - 17:50 Uhr
95 €, Renate Landwehr

Functional Training für Frauen: Fit und beweglich in die kalte Jahreszeit
Für alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und straffen und dabei Beweglichkeit und Ausdauer steigern möchten. Hier wird der Körper mit einem Programm aus vielschichtigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellem Trainingsequipment ganzheitlich, gesund und intensiv trainiert. Für Anfangende und Fortgeschrittene geeignet.
P-242117 VHS Porz
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 11 – 12 Uhr, 118 €
Melanie Sommer

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
Älter und aktiv
Eine abwechslungsreiche und rückenschonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt, praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zuhause weiterführen können.
P-242134 GGS Adolph-Kolping-Straße, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln, Wahn
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr, 118 €
Regine Rohlfs

Jetzt vernetzen!

Kunst und Kultur

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen in Porz

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!"
LESEMENTOR Köln
Besonders Kinder und Jugendliche an Förderschulen 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 Mentor*innenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor*innen kennen und tauschen sich aus. Die Anmeldung zu den Einstiegsseminaren erfolgt über die Webseite von LESEMENTOR Köln: www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html. Für den Anmeldelink klicken Sie bitte auf Ihren Wunschtermin.
P-300022 VHS Porz
6.6., Di, 10 – 16 Uhr, entgeltfrei
AWO – Büro für Bürgerengagement
Christina Gürth

Informiert bleiben
VHS Newsletter

Leseflüssigkeit trainieren

Vertiefung für Lesementor*innen
Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor*innenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „Leseflüssigkeit". Denn flüssiges Lesen bildet eine wichtige Voraussetzung zum Textverstehen und erweist sich häufig als besondere Herausforderung für ungeübte Lesende. Sie lernen geeignete Materialien kennen und erproben gemeinsam verschiedene Formen der (kreativen) Umsetzung von sogenannten Lautleseverfahren, mit denen Leseflüssigkeit erfolgreich trainiert werden kann. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.
P-300043 VHS Porz
28.3., Di, 14 – 17 Uhr, entgeltfrei
Christina Gürth

Mal-Zeit

Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und interessante Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Anfangs wird unterschiedliches Material zur Verfügung gestellt. Vielfältige Themen stehen zur Wahl. Vorhandene Materialien bitte mitbringen.
P-332272 VHS Porz
18x, 8.2. – 21.6., Mi, 9:30 – 11:45 Uhr
254 €, Andreas My

Kunstvolles Upcycling PLUS die Magie des Neustarts

In diesem Workshop, für Anfangende und Fortgeschrittene geeignet, bearbeiten wir eine große Leinwand lebendig strukturiert mit verschiedenen Steinmehlen, Sand, Papieren und Fundstücken. Hochwertige Farben und Tinten hauchen dem Bild Leben ein, alle Materialien werden mit Pigmentwasser überflutet und werden so zu einem persönliches Unikat! (Mitgebrachte, eigene Rostfunde oder Brieffetzen werden individuell „verwertet"). Zusätzlich stellen wir uns „alten" Bildern, die oft für „nicht fertig" befunden werden. Durch erneutes Betrachten innerhalb einer Gruppe entstehen Ideen, die wir in diesem Kurs umsetzen werden. Formen und Farbflächen können miteinander verbunden, manches reduziert werden, an anderen Stellen fehlt vielleicht ein „Eye-Catcher". (Mitgebrachte Bilder dürfen das Maß von 80 x 80 cm nicht überschreiten). Wir experimentieren mit Materialien wie Asche, Marmormehl, Lehm und Sand aus vielen verschiedenen Ländern sowie Eisenspänen oder Schlagmetall. Trockenzeiten „überbrücken" wir mit Holz, Pappe, Papier.
P-332304 VHS Porz
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr
99 €, Annette Predeek

Groß Wild Bunt

Eine kleine Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerei. An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80 x 100). Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes; wir experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt, individuell betreut. Die verschiedensten Techniken, wie Malen mit dem Malmesser, mit Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr werden gezeigt. Bitte mitbringen: große Pinsel (Baumarkt), evtl. Material zum Einarbeiten. (für Fragen Tel.: 0173-2620723)
P-332305 VHS Porz
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 11 – 17 Uhr
97 €, Materialkosten: 30 €
Agnes Roggendorf

Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl

Für Anfangende und Fortgeschrittene
In diesem Kurs werden Sie individuell auf den Weg gebracht, von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei werden Sie Ihren eigenen Stil, Ihre Ausdrucksform und Ihren Duktus erarbeiten sowie Anregungen zum nachhaltigen Umgang von Farbe und Material erhalten. 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.
P-332333 VHS Porz
8x, 30.1. – 27.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr
104 €, Agnes Roggendorf
P-332334 VHS Porz
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr
104 €, Agnes Roggendorf

Stillleben, Landschaften, Portrait oder Abstraktes

Sie werden mit verschiedenen Techniken vertraut gemacht, erhalten Anregungen aus der Farben- und Kompositionslehre zur Gestaltung kräftiger oder pastellzart wirkender Bildräume. Motive nach Wahl. Materialien zum Ausprobieren werden von der VHS gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen.
P-332566 VHS Porz
17x, 7.2. – 20.6., Di, 18 – 20:15 Uhr
222 €, Andreas My

Modellieren nach Modell in Ton oder Wachs

Für Anfangende und Fortgeschritten
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 Biografien bedeutender Kunstschaffender werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Die Materialien werden eigenständig beschafft, entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.
P-334017 VHS Porz
12x, 1.2. – 3.5., Mi, 9:15 – 12:15 Uhr
212 €, Modellgeld: 48 €
Mechthild Rathmann

Buchbinden – Rund um das Buch

Für Anfangende und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren oder Bücher, wie Tagebuch, Gästebuch oder Notizbuch selbst herstellen; 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. Das Buchbinden in Deutschland ist eine jahrhundertealte Handwerkskunst und ist durch die Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe geadelt worden.

P-335103 VHS Porz
10x, 6.3. – 5.6., Mo, 19 – 21 Uhr, 206 €
Ulrike Bamberger

P-335104 VHS Porz
10x, 9.3. – 1.6., Do, 9 – 11 Uhr, 206 €
Ulrike Bamberger

Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen

Für Anfangende

Sie lernen die Technik des traditionellen afrikanischen Trommelns kennen und bekommen ein erstes Gefühl für diese Musik. Schnuppern Sie doch mal rein! Wenn Sie mehr wollen: Im Kurs „Afrikanisches Trommeln I" kann es nahtlos weitergehen.

P-362522 VHS Porz
2.2., Do, 18:30 – 20 Uhr, entgeltfrei
Andreas Schmidt

Afrikanisches Trommeln I

Für Anfangende und leicht Fortgeschrittene

Lassen Sie sich auf traditionell afrikanische Musik ein und schwingen Sie mit. Nutzen Sie die Möglichkeit, die Grundtechniken spielerisch zu optimieren und zu vervollkommnen.

P-362524 VHS Porz
14x, 9.2. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr
140 €, Andreas Schmidt

Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang"

Für Fortgeschrittene

Die Trommeldynamik in Ländern Afrikas, Kuba und Brasilien hat ihren ganz speziellen Reiz. An traditionell orientierten Stücken können Sie die vitalisierende Kraft der Rhythmen erspüren und in der Gruppe weiter variieren. Übungen in Improvisation und Theorie, der Einsatz von „Smallpercussion" und das Hören ausgewählter Musikbeispiele bieten ein Sprungbrett ins Ensemble-Spiel. Live-Auftritte sind möglich.

P-362525 VHS Porz
15x, 2.2. – 15.6., Do, 20 – 21:30 Uhr
150 €, Andreas Schmidt

Gitarre Stufe I

Für Anfangende ohne Vorkenntnisse

Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Songbegleitung. Sie bekommen die ersten Griffe, Schlag- und Zupftechniken vermittelt. Es wird nach den Rhythmen bekannter Stücke und Hits aus Pop-, Rock- und Folkmusik geübt. Vermittelt werden Hand- und Körperhaltung, richtiges Greifen sowie musikalische Basiskenntnisse. Theoretische oder praktische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit. Der Wechsel von Präsenz zu Online ist möglich.

P-364115 VHS Porz
12x, 28.2. – 30.5., Di, 18 – 19 Uhr
100 €, Nikolaos Georgopoulos

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.

P-364215 VHS Porz
12x, 28.2. – 30.5., Di, 19 – 20 Uhr
100 €, Nikolaos Georgopoulos

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 wird vorausgesetzt. Unbekanntes wird so erklärt, dass mit dem ausgehändigten Material (Text, Aufbau, Akkorddarstellungen) die Songs auch außerhalb des Kurses individuell gut nachgearbeitet werden können.

P-364338 VHS Porz
12x, 28.2. – 30.5., Di, 20 – 21 Uhr
100 €, Nikolaos Georgopoulos

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden

Für „blutige" Anfangende

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 selbständig 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.
Die Kurse „Gitarre für Anfangende 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.

P-364422 VHS Porz
12.2., So, 10 – 13 Uhr
25 €, Anne Haase

Zumba Gold®

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen oder Altersbegrenzungen, um an dem Kurs teilzunehmen. Zumba Gold ist für jeden geeignet. Einfache Schrittfolgen lassen Dich leicht in den „Flow" kommen und die Intensität der Bewegungen bestimmst Du selbst. Die typisch mitreißende Musik von Zumba ist sehr abwechslungsreich und reicht von lateinamerikanischen Klängen bis Pop. Auch bekannte Hits sind immer wieder mal in der Playlist. Wichtig ist: Es gibt kein „richtig" oder „falsch" im Zumbakurs. Der Spaß steht im Vordergrund.
Zumba ist ein effektives Training für alle Muskelpartien und fördert die Ausdauer und Koordination. Auch die geistige Fitness wird durch die Choreografien trainiert. Die Kursleitung achtet auf die gelenkschonende und gesunde Ausführung der Bewegungsabläufe, gibt Rückmeldungen zur Korrektur, und steht für Fragen zur Verfügung. Bonus dazu: die tänzerische Form zu Musik voller Energie, Spaß und Lebensfreude. Vorkenntnisse braucht niemand, nur feste Turnschuhe, genügend Wasser und Freude an Bewegung.
Der Dozent ist offiziell als Zumba Instructor lizensiert und verfügt über eine Fitness-C-Lizenz.

P-366014 VHS Porz
8x, 1.2. – 22.3., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr
55 €, Jörg Zimmermann

P-366015 VHS Porz
8x, 19.4. – 7.6., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr
55 €, Jörg Zimmermann

Einfach online anmelden!

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 moderner Musik vermischen wir die klassischen orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Die Choreografien beinhalten unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribaldance sowie Flamenco.
P-368102 VHS Porz
14x, 8.2. – 24.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr
122 €, Carola Putzien

Literatur am Vormittag
Dieses Semester im Fokus: Die Literaturen Afrikas
Wir lesen Schriftsteller*innen aus Kenia, Nigeria, Südafrika, Ghana und Kamerun, die mit ihren Romanen herausfordern, unbequem sind, überraschen, befremden, beglücken, nachdenklich machen, aufregen, anregen und einladen, neue Lebens- und Lesewelten zu erkunden.
P-382160 VHS Porz
7x, 7.3. – 13.6., Di, 11 – 13:15 Uhr
99 €, Barbara Wedemann

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs
Sie wollten schon immer mal ausprobieren, kreativ zu schreiben? Sie haben Geschichten im Kopf, wissen aber nicht, wie Sie sie aufschreiben sollen? Sie wollen einmal mit Gleichgesinnten über das Schreiben und Ihre Texte sprechen? An diesem Nachmittag haben Sie dazu Gelegenheit: Sie schreiben zu verschiedenen Anlässen. Danach haben Sie die Möglichkeit, über Ihre und die Texte Ihrer Mitschreibenden konstruktiv zu sprechen Wenn Ihnen diese Schreibwerkstatt gefallen hat, können Sie sich zwei Monate später, am 22./24.04., jeweils von 10 – 17 Uhr an weiteren Schreibaufgaben und Schreibmöglichkeiten ausprobieren! Bitte Schreibzeug (Stift, Papier und/oder Tablet/Laptop) mitbringen.
P-382250 VHS Porz
12.2., So, 14 – 17 Uhr 22 €
Anne Haase

Schreibwerkstatt – Wochenende
Was ist Clustern? Wozu ist ein ABC-Darium gut? Was bedeutet Spannungsaufbau? Ich habe ein Buch geschrieben und jetzt? Diesen und anderen Fragen werden wir am Wochenende in dieser Schreibwerkstatt nachgehen. Dazu gibt es verschiedene Schreibaufgaben, die auf Wunsch in der Gruppe konstruktiv besprochen werden. Wenn Sie gerne kreativ schreiben wollen, Geschichten erzählen, vielleicht ein Buch planen, ist dieses Wochenende eine Station auf Ihrem Weg, die Ihnen garantiert neue Erkenntnisse bringt! Bitte bringen Sie Schreibzeug (Stift, Papier und/oder Tablet/Laptop) und Verpflegung mit.
P-382251 VHS Porz
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr
103 €, Anne Haase

Komm schreiben!
Dieses Angebot richtet sich an alle, die schreiben wollen. Vielleicht dachten Sie bislang, Sie seien untalentiert? Nur Mut! Jeder Mensch hat seinen eigenen Stil, seine individuelle Sprache. Sie entscheiden selbst, was richtig oder falsch ist, sinnig oder unsinnig.
In dieser Schreibwerkstatt wollen wir in einen Mix aus Inspirationen eintauchen. Es geht ums Ausprobieren, Versuchen, Sich-Trauen. Schreiben Sie Autobiografisches oder Fiktives, Poetisches oder Fantastisches. Ihr Schreibuniversum möchte entdeckt werden. Lassen Sie sich überraschen, welche Ideen in Ihnen schlummern. Ihre beste Quelle sind Sie selbst: Erlebnisse und Träume sind Ihre kreativen Schätze, Begegnungen inspirieren uns. Und kennen Sie eigentlich Ihre Muse?
In vertraulicher Atmosphäre dürfen die Ergebnisse vorgelesen und darf wertschätzendes Feedback geübt werden. Beim ersten Termin sind kleine Kostproben herzlich willkommen.
P-382253 VHS Porz
6x, 16.3. – 15.6., Do, 18 – 20:15 Uhr
65 €, Katrin Rossdeutscher

Sprachen

English Grammar-Weekend A2/B1
NEU in Porz! Wochenendseminar
Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, adjectives and adverbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Anfangende und untere Mittelstufe. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin (Kostenpauschale).
P-434001 VHS Porz
2x, 11.2., 12.2., Sa, So, 10 – 16 Uhr
81 €, Kostenpauschale: 3 €
Stephanie Störig

English B1 Standard Part 3
Kleine Gruppe!
Max. 10 participants. Lehrbuch: Klett, Great! B1 ab Unit 8. Wiedereinsteigende willkommen!
P-434448 VHS Porz
16x, 24.1. – 6.6., Di, 18:30 – 20 Uhr
160 €, 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. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
P-434816 VHS Porz
15x, 23.1. – 5.6., Mo, 10 – 11:30 Uhr
150 €, Kostenpauschale: 3 €
Renate Michel

English B1plus Conversation, Learn by Talking
Max. 10 participants. 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.
P-435379 VHS Porz
16x, 24.1. – 6.6., Di, 11 – 12:30 Uhr
160 €, Helga Faus-Deichsel

English Grammar-Weekend B2
NEU in Porz! Wochenendseminar
Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Wenn ausreichend Zeit ist, widmen wir uns außerdem speziellen englischen Vokabeln und Phrasen zu. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, phrasal verbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Lernende des Englischen. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin (Kostenpauschale).
P-435601 VHS Porz
2x, 22.4., 23.4., Sa, So,10 – 16 Uhr
81 €, Kostenpauschale: 3 €
Stephanie Störig

Französisch Auffrischungskurs (A2) 3. Teil
Einstieg für Teilnehmende, die etwa drei Jahre Französisch gelernt haben (Schule/VHS oder familiärer Hintergrund) und Grammatik und Kommunikation auffrischen und systematisch weiterlernen wollen. Lehrbuch: Voyages neu A2. Ab Lektion 6.
P-441303 VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr
160 €, Rachel Daeschler

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil
Vormittagskurs
Voyages neu A1. Ab Lektion 3. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt.
P-444261 VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 11 – 12:30 Uhr
160 €, Marianne Funken

Italienisch – Schnupperkurs
NEU in Porz! – Samstag
Ciao! An diesem Samstag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
P-450318 VHS Porz
11.2., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr
41 €, Kostenpauschale: 3 €
Giovanna Gagliardo

NEU in Porz! – Sonntag
Ciao! An diesem Sonntag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
P-450319 VHS Porz
23.4., So, 10:30 – 16:30 Uhr
41 €, Kostenpauschale: 3 €
Giovanna Gagliardo

Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)
Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
P-456575 VHS Porz
15x, 30.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr
150 €, Barbara Petrarca Perini

Spanisch – Erste Schritte
NEU in Porz!
Spanisch für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen den Grundwortschatz für typische Alltagssituationen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet. Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse (auch andere romanische Sprachen) haben, wählen Sie bitte lieber einen Schnellkurs A1 aus unserem Spanischangebot. Die Dozentin verteilt eigenes Material.
P-464105 VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 20 – 21:30 Uhr
160 €, Kostenpauschale: 3 €
Leonor Zarca Val

Spanisch Grundstufe I (A1) 4. Teil
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1.
ISBN 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 11.
P-464425 VHS Porz
17x, 24.1. – 13.6., Di, 20 – 21:30 Uhr
170 €, Andrea Angulo Saiz

Weitere Angebote finden Sie in unserem Hauptprogramm:

Spanisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil
Max. 10 Personen. **Lehrbuch:** Con gusto B1. ISBN 978-3-12-515010-2. Ab Lektion 11. Begleitbuch: „El ojo falso".
ISBN 978-3-8174-1973-2.
P-466475 VHS Porz
17x, 24.1. – 13.6., Di, 18:30 – 20 Uhr
170 €, Andrea Angulo Saiz

Conversación y lecturas fáciles (B1)
En este curso vamos a leer, hablar y profundizar en la gramática con el libro „Grammatik Übungen für zwischendurch" (Hueber, ISBN 9783192079139).
P-467108 VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr
160 €, Leonor Zarca Val

Niederländisch – Schnupperkurs
Samstag
Hoi! An diesem Samstag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
P-472077 VHS Porz
11.2., Sa, 9:30 – 15:15 Uhr
41 € Kostenpauschale: 3 €
Bettina Lob-Preis
P-472078 VHS Porz
22.4., Sa, 10 – 15:45 Uhr
41 €, Kostenpauschale: 3 €, N. N.

Niederländisch A1 Teil 1
NEU in Porz!
Für Teilnehmende ohne Kenntnisse. Lehrbuch: Hueber, Wat leuk! aktuell A1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
P-472111 VHS Porz
17x, 8.2. – 14.6., Mi, 19 – 20:30 Uhr
128 €, N. N.

Niederländisch A1 Teil 2
Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
P-472121 VHS Porz
17x, 24.1. – 13.6., Di, 19 – 20:30 Uhr
128 €, Monika Agnes Peters

Neugriechisch A1 Teil 1
NEU in Porz
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt (Alphabet und Grundwortschatz) und erlernen kleine Dialoge. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Dieser Kurs findet in Präsenz statt.
P-479408 VHS Porz
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr
160 €, Paskalia Mpairaktari

Neugriechisch - Schnupperkurs
NEU in Porz! - Samstag
Jassas! An diesem Samstag schnuppern Sie Griechisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
P-479488 VHS Porz
11.2., Sa, 10 – 15:45 Uhr
41 €, Kostenpauschale: 3 €
Paskalia Mpairaktari
P-479489 VHS Porz
22.4., Sa, 10 – 15:45 Uhr
41 €, Kostenpauschale: 3 €
Paskalia Mpairaktari

Russisch A1 Teil 1
NEU in Porz
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der russischen Sprache eingeführt und erlernen kleine Dialoge. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
P-481113 VHS Porz
14x, 9.2. – 15.6., Do, 19 – 20:30 Uhr 140 €
Bastian Fuchs

Russisch A1 Teil 2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Alphabet). Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der russischen Sprache eingeführt und erlernen kleine Dialoge. Der Dozent verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).
P-481122 VHS Porz
12x, 23.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr
120 €, Kostenpauschale: 3 €
Dr. Eugen Litvinov

Deutsch und Integration

Lesen und Schreiben 2
Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in einer Kleingruppe statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen.
P-411266 VHS Porz
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 19:15 Uhr
39 €, Renate Michel

Deutsch A1 – Grammatik und Kommunikation
NEU in Porz!
Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit, um an einem Intensivkurs teilzunehmen? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt! Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die am Abend Deutsch lernen möchten. In dieser Veranstaltung üben Sie die mündliche Kommunikation und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.
P-420410 VHS Porz
15x, 24.1. – 23.5., Di, 19:30 – 21:45 Uhr
120 €, Kostenpauschale: 3 €
Katja Wörle

Deutsch A2 – Grammatik und Kommunikation
Der Kurs richtet sich an Lernende, die Grammatik-Themen aus A2 wiederholen oder auffrischen wollen und ihre Konversation auf A2-Niveau festigen wollen. Kein Lehrbuch nötig. Die Dozentin verteilt eigenes Material.
P-420411 VHS Porz
15x, 24.1. – 23.5., Di, 17 – 19:15 Uhr
120 €, Kostenpauschale: 3 €, N. N.

Deutsch B1 – Grammatik und Kommunikation
Der Kurs richtet sich an Lernende, die Grammatik-Themen aus B1 wiederholen oder auffrischen wollen und ihre Konversation auf B1-Niveau festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.
P-420430 VHS Porz
10x, 19.4. – 21.6., Mi, 18 – 20:15 Uhr
80 €, Kostenpauschale: 3 €
Albina Rogozhnikova

Deutsch B2 – Grammatik und Kommunikation
Der Kurs richtet sich an Lernende, die ausgewählte Themen der Grammatik auf dem Level B2 wiederholen oder auffrischen möchten und ihre mündlichen Kompetenzen festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin. Wiedereinsteigende sind willkommen.
P-420442 VHS Porz
15x, 22.2. – 14.6., Mi, 19:30 – 21:45 Uhr
120 €, Kostenpauschale: 3 €
Katja Wörle

Deutschtest für den Beruf (B2) – Prüfungstraining
Wochenendseminar
An beiden Tagen werden ausgewählte Standardaufgaben der Prüfung telc Deutschtest für den Beruf B2 anhand von Modelltests geübt und simuliert. Das Training richtet sich an Lernende, die an einem Berufssprachkurs mit dem Ziel Deutsch B2 GER teilnehmen und bald eine Prüfung ablegen möchten.
P-429450 VHS Porz
2x, 11.2., 12.2., Sa, So, 9:30 – 17:45 Uhr
54 €, Kostenpauschale: 3 €
Dr. Justyna Bolt
P-429451 VHS Porz
2x, 22.4., 23.4., Sa, So, 9:30 – 17:45 Uhr
54 €, Kostenpauschale: 3 €
Dr. 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

Beratung Integrationskurse
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.
Telefon: 0221 221-23638
E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de

Beratung Deutsch für Deutschsprachige, Alphabetisierung
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin zur Beratung.
Telefon: 0221 221-21089.

Beratung zu Berufssprachkursen (DeuFö)
VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
1. Nebeneingang, Raum 0.21 (EG)

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung.
Telefon: 0221 221-24417
E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

Jetzt vernetzen!

VHS Standort Porz:
VHS im Bezirksrathaus Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64 - 70
51143 Köln
Telefon: 0221 221-97001
E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de

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

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung

Im Mediapark 7
50670 Köln
Telefon: 0221 221-25990
Telefax: 0221 221-6569007
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Internet: www.vhs.koeln

Fotos: Michael Tomczyk, Norman Zey | Stand 12.2022