

# Jahresprogramm 2024/25

**NEU:**  
Bildungs-  
urlaube



**Burscheid  
Leichlingen  
Wermelskirchen**





Schnell, verlässlich, bergisch

**WIR SIND IMMER FÜR SIE DA**

Darauf ist Verlass: Unsere Techniker sind unermüdlich für Sie in der Region im Einsatz – 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche. So sind wir immer schnell zur Stelle und kümmern uns um Ihre sichere Versorgung mit Energie und Wasser. Erfahren Sie mehr über unsere Mitarbeiter aus der Technik: [belkaw.de](http://belkaw.de)

**BELKAW**  
Im Herzen bergisch.

## Vorwort

# Lernen mit Kopf, Herz und Hand.

Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827)



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

so ein schöner Schmöker ist unser neues Programmheft 2024/25 geworden! Mit mittlerweile über 1.000 Kursen und Veranstaltungen in Wermelskirchen, Burscheid und Leichlingen ist unser Weiterbildungsangebot vielseitiger, interessanter, unterhaltsamer und lehrreicher denn je. Ganz nach dem Motto „Lernen mit allen Sinnen“ führen wir viele bewährte und erfolgreiche Koch-, Bewegungs-, Entspannungs-, Kunst- und Sprachkursen fort und nehmen neue, spannende Themen und Formate in unserem diesjährigen Programm auf. Dies sind u.a. Bildungsurlaube zu unterschiedlichen Themen, mehrtägig z.B. auch auf Norderney, zusätzliche Bewegungskurse wie Floor Barre oder Yin Yoga, aber auch Frauenkurse, Gruselführungen (jetzt auch in Burscheid) und ganz wichtig, mehrere Pub Quiz z.B. zur Kommunalwahl 2025! Darüber hinaus haben wir uns viele schöne Highlights für Sie einfallen lassen: Bergisch Platt & Planwagentour, VHS unterwegs nach Maastricht, Herbert & Hotchkiss on Tour, Waldkurse mit dem Hegering, Poetry Slam und Abenteuerkurse der Jungen VHS und vieles mehr!

Mit Stolz blicken wir auf 2 Jahre Neuausrichtung unserer VHS zurück und freuen uns sehr über Ihre vielen, positiven Rückmeldungen und vor allem über das bisher teilnehmerstärkste Jahr 2023. Vielen herzlichen Dank dafür!

Wir freuen uns auf Sie und möchten Sie ganz herzlich zum Stöbern und Weiterbilden einladen.

Ihr Team der VHS Bergisch Land

Eric Hausherr  
VHS-Leiter

Follow us at



Blätterkatalog

# Verzeichnis

8 Anmeldung / Info / Ihre VHS / Ihre Kursorte



## Mensch und Gesellschaft

### Zeitgeschehen

- 21 Die Zeit des NS-Regimes 1933-1945 / Zeitgeschichtliche Forschung
- 23 Pub Quiz über Wermelskirchen und zur Kommunalwahl 2025
- 27 Stadtgeschichte Burscheids und Wermelskirchens

### Gesellschaft, Lebens- und Existenzfragen

- 28 Ruhestand und was nun? / Herzgesundheit und Widerstandskraft stärken
- 31 Da sein am Lebensende – wie man Sterbenden beisteht

### Frauenprogramm

- 32 Gesundheit für Frauen / Theaterworkshop Woman Empowerment
- 35 Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen / Rhetorik für Frauen

### vhs.wissen.live

- 38 vhs.wissen.live - Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

### Bildung zur nachhaltigen Entwicklung, Umwelt und Klima

- 50 Gartenoase für Mensch und Tier / Pilzseminar / Wildkräuterwanderung
- 58 Wald – tut – gut! Achtsamkeit mit mir und der Natur
- 60 vhs-Waldkurs mit kleiner Jägerschule zur Hege und Pflege / Waldbewohner
- 62 Die Kräuter- und Gemüse-Apotheke /Hinter den „Kulissen ...“ der Region
- 67 Werksbesichtigung und Rasier-Seminar / Drohnenflug

### Angebote zum Klimaschutz und Anpassung an den Klimawandel

- 69 Klimakurse: Dachbegrünung / Photovoltaik / Energiesparen
- 76 Klimaneutrale Kleidung / Lebensmittel fair einkaufen



## Digitale Kompetenzen und berufliche Bildung

### Berufliche Bildung

- 81 Präsentieren / Kommunizieren / Moderieren
- 86 Gehirnjogging / Schlagfertigkeitstraining / Rhetorik / Zeitmanagement
- 94 Bildung auf Bestellung

### Digitale Kompetenzen & Multimedia

- 96 Social Media mit Canva / Einsatz von Chat-GPT
- 100 Officeanwendung: MS Word / MS Excel / Powerpoint / Outlook
- 107 Podcast / Videoschnitt / Webentwicklung
- 118 Quick.Steps.online – Büromanagement

# Verzeichnis

## Wirtschaft, Finanzen, Recht

- 157 Testament & Erbschaft, Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- 158 „Stolperfallen im Alltag“ / Steuererklärung / Unternehmensgründung

## Xpert Business – Zertifikatslehrgänge

- 162 Info und Übersicht
- 164 Xpert Business Webinare / Zertifikatsprüfungen

## Bildungsurlaub

- 172 Englisch / Spanisch / Dt. Gebärdensprache
- 180 Yoga / Feldenkrais / Die Wupper
- 184 Rhetorik & Schlagfertigkeit / Microsoft 365 /Adobe CC



## Schulabschlüsse & Zertifikate

- 188 Schulabschluss nachholen bei der VHS: Wie geht das?
- 191 „Mach dich auf den Weg!“ Hauptschulabschluss Klasse 9 / Klasse 10 / FOR



## Kultur und Sprache

### Sprachen lernen mit allen Sinnen

- 194 englisch-sprachiger Mitsing-Abend mit der Band FRAGILE MATT
- 195 Kulinarisch Sprachen lernen: Englisch / VHS unterwegs / Walk &Talk-Sprachkurse
- 200 Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch / Spanisch
- 207 Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch / Bergisch Platt
- 214 VHS unterwegs: Maastricht / Bergisches Land
- 216 Kulinarisch Sprachen lernen: Niederländisch / Türkisch / Russisch

### Sprachen

- 218 Englisch
- 232 Französisch / Spanisch / Italienisch
- 254 Niederländisch
- 259 Arabisch / Türkisch / Russisch / Thailändisch
- 264 Deutsche Gebärdensprache (DGS) / Kurrente und Sütterlin

### Deutsch- Integration

- 268 Alphabetisierung
- 270 Beratung zur Integration in Wermelskirchen / Burscheid / Leichlingen
- 280 Berufssprachkurse
- 282 Zertifikatsprüfungen (DTZ) und Einbürgerungstest (LID)
- 295 Deutsch für Pflegeberufe

# Verzeichnis



## Kultur und Gestalten

### Literatur und Philosophie

299 Kreatives Schreiben / Märchen / Philosophie

### Kreative Bildung

- 302 Experimentelle Malerei / Aquarellmalerei / Sketching / Zeichnen / Intuitives Malen
- 310 Photopainting: Übermalung von Fotografien / Papier prägen und schöpfen
- 312 Holzbildhauerei / Patchwork & Quilten / Selbstnähen ist IN
- 315 Fotografie
- 318 Musik / Tanz / Theater-Workshop



## Eltern- und Familienbildung

### Angebote für Eltern und pädagogische Fachkräfte

- 325 Kinderschutz kompakt / Babysitter-Kurs (ab 14 Jahren)
- 328 Erste Hilfe für Kinder und Säuglinge / mit Kindern über das Sterben reden
- 330 Inklusion im Kinderschutz – Seminar für Fachkräfte
- 331 Hochbegabte Kinder erkennen und begleiten – Seminar für Eltern, Lehrer, Fachkräfte
- 332 Kindertagespflege



## Junge VHS

### Angebote für Familien

- 334 Frühes Forschen: Eltern-Kind
- 337 Fledermausexkursion / Wie leben Bienen, Lamas und Kängurus? / Kreative Auszeit
- 340 Eltern und Kinder erleben ihre Heimat: Führungen zur NS-Zeit und Stadtgeschichte
- 343 Kochkurse für Familien

### Angebote für Kinder und Jugendliche

- 346 Backkurse zum Herbst und Weihnachten / Mini-Döner
- 347 Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche
- 350 Parcours und Abenteuerturnen / Ballonkunst / Poetry-Slam
- 355 Schnupper-Schachkurs / Kreatives Gestalten mit Papier, Stoff und Perlen
- 359 Frühes Forschen: Kids only!

### Schule und Studium

- 362 KI – Künstliche Intelligenz im Klassenzimmer / Legasthenie / Fit in Finanzen
- 365 Ferienkurse Intensiv: Fit in Deutsch, Englisch und Mathe!
- 368 Ferienkurse ZAP – Vorbereitung auf die zentrale Abitur-Prüfung

# Verzeichnis



## Ernährung und Gesundheit

### Ernährung und Kochen

- 371 Darmgesundheit
- 372 Kochen für Männer / Bärlauchparty
- 375 Türkische Küche / Vegetarische Küche / Italienische Küche
- 386 Pralinen selber herstellen

### Entspannung und Yoga, Bewegung

- 388 Wechseljahre / Herz und Seele
- 391 Qi Gong / Atemtechnik / Meditatives Bogenschießen
- 398 Autogenes Training
- 402 Vorbereitung auf das Wander-Event: Bergische 25 / Bergische 50
- 404 Yoga / Kundalini-Yoga / Tai Chi - Qi Gong
- 412 Selbstverteidigung / Mixed Martial Arts - Gemischte Kampfkünste
- 416 Rückenfit-Kurse
- 420 Webinare zu Gesundheitsthemen
- 422 Pilates / Ganzkörpertraining
- 424 Bildungsurlaub: Feldenkrais / Female Empowerment
- 427 Aquafit und Wassergymnastik / Aquajogging / Volleyballspiel



## Online Veranstaltungen

- 430 Kalender Online-Veranstaltungen
- 436 Kostenlose Angebote



## Verschiedenes

- 440 Allgemeine Geschäftsbedingungen / Datenschutz
- 445 Bildungsurlaub – was muss ich tun?
- 447 Anmeldeformular

# Anmeldung / Auskunft

Hier geht's zur Kurssuche auf unserer Website und zur Online-Anmeldung:  
<https://www.vhs-bergisch-land.de/erweiterte-kurssuche>



Anmeldung ist  
jederzeit möglich.

**Auch online!**



Illustration: TeraVector, stock.adobe.com

<b>VHS-Standort Burscheid</b>	<b>Das Bürgerbüro</b> im Rathaus Burscheid, Höhestr. 7-9 nimmt Anmeldungen entgegen.
<b>VHS-Standort Leichlingen</b>	<b>Die Information</b> im Rathaus Leichlingen, Am Büscherhof 1 nimmt Anmeldungen entgegen.
<b>VHS-Zentrale Wermelskirchen</b>	<b>VHS-Zentrale</b> Wirtsmühler Straße 12, 42929 Wermelskirchen E-Mail: <a href="mailto:zentrale@vhs-bergisch-land.de">zentrale@vhs-bergisch-land.de</a>  <b>Öffnungszeiten</b> Montag – Donnerstag: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:00 Uhr – 16:00 Uhr Freitag: 08.00 Uhr – 12:00 Uhr  Wir bitten um Terminvereinbarung!

# Anmeldung / Auskunft

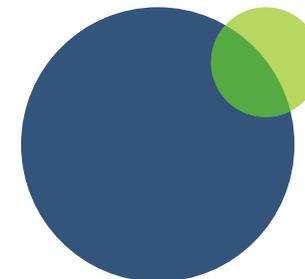
**Das Herbstsemester beginnt am 26.08.2024 und endet am 13.12.2024.**  
**das Frühjahrssemester beginnt am 27.01.2025 und endet am 04.07.2025.**

**In den Schulferien NRW findet in der Regel kein Unterricht statt – bitte beachten Sie davon abweichende Zeiten im Ankündigungstext der jeweiligen Veranstaltung.**

Unterrichtsfreie Zeiten:  
 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit  
 12.10.2024 - 27.10.2024 Herbstferien  
 01.11.2024 Allerheiligen  
 21.12.2024 - 06.01.2025 Winterferien  
 27.02.2025 - 04.03.2025 Karneval  
 12.04.2025 - 27.04.2025 Osterferien  
 01.05.2025 Maifeiertag  
 29.05.2025 Himmelfahrt  
 08.06.2025 - 10.06.2025 Pfingsten  
 19.06.2025 Fronleichnam  
 12.07.2025 - 26.08.2025 Sommerferien

Anmeldeformulare befinden sich hinten im Heft. Wir akzeptieren auch andere Schriftstücke, sofern alle benötigten Daten enthalten sind (siehe Anmeldeformular).

Bei einer persönlichen Anmeldung in den Geschäftsstellen füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus.



**Schriftliche Anmeldung bitte an:**  
**VHS Bergisch Land**  
**Wirtsmühler Straße 12**  
**42929 Wermelskirchen**

**Internet und Online-Anmeldung:**  
**[www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)**

**Anmeldung per e-mail:**  
**[zentrale@vhs-bergisch-land.de](mailto:zentrale@vhs-bergisch-land.de)**  
 oder Fax 02196/94704-50.

Bitte geben Sie dazu alle Daten entsprechend des Anmeldeformulars an, ebenso Ihre Bankverbindung.

Sie erhalten Ihre Buchungsbestätigung per Post oder – bei elektronischer Anmeldung – per E-Mail zugeschickt.

**Die telefonische Erreichbarkeit der VHS-Zentrale 02196 / 94 70 4-0 ist von Montag bis Freitag von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr**

Bitte nutzen Sie die Durchwahlnummern oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

# Ihre VHS Bergisch Land...



**Eric Hausherr**  
VHS-Leiter

Abteilungsleiter EDV – Berufliche  
Kompetenzen, Zweiter Bildungsweg,  
Fremdsprachen

02196 94704-11  
eric.hausherr@vhs-bergisch-land.de



**Marjanne Meeuwssen**  
Stellvertretende  
VHS-Leiterin

Abteilungsleiterin Gesellschaft Kultur,  
Ernährung Gesundheit  
Qualitätsbeauftragte

02196 94704-16  
marjanne.meeuwssen@vhs-bergisch-land.de



**Daniela Potou**

Abteilungsleiterin Deutsch/Integration

02196 94704-12  
daniela.potou@vhs-bergisch-land.de



**Jacqueline Wolf**

Pädagogische Assistentin  
Zweiter Bildungsweg, Eltern- & Familien-  
bildung, Junge VHS

02196-94704-62  
jacqueline.wolf@vhs-bergisch-land.de



**Maybritt  
Schützenmeister**

Fachbereichsassistentin Deutsch/Integration

02196 94704-18  
maybritt.schuetzenmeister@vhs-bergisch-  
land.de



**Sina Villarrasa Alvarez**

Sachbearbeiterin Verwaltung / Kursorganisation  
Fachbereich Deutsch/Integration

02196 94704-13  
sina.villarrasa@vhs-bergisch-land.de



**Stefanie Schüller**

Verwaltungsleiterin  
Gesamtorganisation der Verwaltung

02196 94704-14  
stefanie.schueller@vhs-bergisch-land.de



**Rebecca Fritsch**

Sachbearbeiterin  
Buchhaltung / Rechnungswesen

02196 94704-10  
rebecca.fritsch@vhs-bergisch-land.de

# ... stellt sich vor



**Anne Röser**

Sachbearbeiterin  
Verwaltung / Kursorganisation  
Fachbereiche: Gesellschaft, Kultur, Gesundheit

02196 94704-15  
anne.roeser@vhs-bergisch-land.de



**Melanie Gnade**

Sachbearbeiterin  
Verwaltung / Kursorganisation  
Fachbereich Deutsch/Integration

02196 94704-17  
melanie.gnade@vhs-bergisch-land.de



**Alvard Gevorgyan**

Sachbearbeiterin Deutsch/Integration

02196 94704-70  
alvard.gevorgyan@vhs-bergisch-land.de



**Vera Husfeldt**

Sachbearbeiterin Verwaltung / Zentrale /  
Kursorganisation

02196 94704-19  
vera.husfeldt@vhs-bergisch-land.de



**Tatiana Eisenhuth**

Sachbearbeiterin Verwaltung / Kursorgani-  
sation  
Fachbereiche: EDV / Beruf / Fremdsprachen  
/ Firmenschulung

02196 94704-63  
tatiana.eisenhuth@vhs-bergisch-land.de



**Lisa Rauin**

Sozialpädagogische Betreuung  
Zweiter Bildungsweg / Schulabschlüsse

02196 94704-64  
lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de

# Der VHS-Zweckverband

Die drei Städte Burscheid, Leichlingen und Wermelskirchen unterhalten gemeinsam als Zweckverband die Volkshochschule Bergisch Land.

Das oberste Aufsichtsgremium ist die Zweckverbandsversammlung.

Diese Versammlung genehmigt unter anderem das vhs-Programm, beschließt die Gebühren und den Finanzhaushalt für die VHS-Arbeit.

Die Mitglieder der Verbandsversammlung werden von den Ratsversammlungen der drei Städte für die Zeit einer Legislaturperiode entsandt.

## Die Mitglieder der Verbandsversammlung sind:

- Ingolf Bergerhoff, Stadt Leichlingen
- Christiane Bornmann, Leichlingen
- Ulrich Conrads, Burscheid
- Dagmar Eppert, Wermelskirchen
- Karin Görne, Wermelskirchen
- Stefan Görnert, Stadt Wermelskirchen
- Anja Güntermann, Wermelskirchen
- Stella Ignatz, Burscheid
- Wolf Martin Klemmstein, Leichlingen
- Uwe Körber, Leichlingen
- Richard Kretzer, Burscheid
- Heike Lehmann, Wermelskirchen
- Stefan Leßenich, Wermelskirchen
- Roland Ohm, Leichlingen
- Holger Wilke, Stadt Burscheid
- Doris Weiske-Kirbisch, Leichlingen
- Viola Willinghöfer, Wermelskirchen



Illustration: LogoStockimages, stock.adobe.com

**Vorsitzender der Verbandsversammlung:**  
Richard Kretzer, Burscheid

**stellvertretender Vorsitzender der Verbandsversammlung:**  
Roland Ohm, Leichlingen

**Verbandsvorsteherin:**  
Marion Lück  
Bürgermeisterin Stadt Wermelskirchen

**stellvertretender Verbandsvorsteher:**  
Frank Steffes  
Bürgermeister Stadt Leichlingen

# Neue Portraits aus der VHS



**Anika Kreitner**  
Kochen und Backen sind ihre Leidenschaft – und das will sie mit ihren Kursteilnehmer\*innen teilen. Neue Food-Trends begeistern sie genauso wie klassische Gerichte – und das zeigt sie bei tollen Angeboten in diesem Programm: Bärlauchparty im Frühling, Leichte Küche vor den Ostertagen, Weihnachtsgeschenke aus der Küche und viele tolle Workshops für Kinder und Jugendliche.



**Anjali Goindi**  
Trainerin für Tanz, Ballett und Yoga  
Unsere neue Trainerin Anjali Goindi ist einfach großartig! Sie ist ausgebildete Tanzpädagogin und hat u.a. in Indien Yoga studiert. Sie ist halb Inderin, halb Niederländerin. Ob Tanz-, Yoga- oder so geniale Kurse wie Floor Barre, eine Art Ballet-Workout für Anfänger ohne Ballettstange, sie immer mit ganz viel Herzblut dabei!



**Christoph Dahms**  
Inhaber des Dahms Privatstudiums (VHS Zentrale Wermelskirchen)

Mit Christoph Dahms und seinem Privatstudium haben wir einen der besten Anbieter für Personalentwicklung im Bergischen Raum im VHS-Boot. In Kooperation bieten wir super nützliche Themen für jedermann an wie Schlagfertigkeitstraining, Gehirnjogging, sich mutig durchsetzen, Small Talk & Flirten, aber auch klassische Themen wie Zeitmanagement und Entwicklung effizienter Teams.



**Denise Tollkamp**  
ist Führungskraft in einem Finanzdienstleistungsunternehmen. Die Coronazeit hat sie zur Ausbildung zur Psychologischen Beraterin (Personal- und Businesscoach) genutzt und im vergangenen Jahr die Ausbildung zur Begabungspädagogin absolviert. Ihr Wissen zum Thema Hochbegabung gibt sie in einer Veranstaltung an Lehrer\*innen, Erzieher\*innen und Eltern weiter.

## Neue Portraits aus der VHS



### Luka Wojewoda

ist selbständiger Kampfsportlehrer mit eigener Schule in Wermelskirchen. Sein Spezialgebiet sind mentale Gewaltprävention und die körperliche, effektive Selbstverteidigung. Insgesamt bringt er 24 Jahre Erfahrung mit Kampfsport und Selbstverteidigung auf die Matte, denn er selbst, startete als Kind mit vier Jahren. Heute ist er 28. Als hauptberuflicher Kampfsportlehrer bietet er Kurse zum Thema Kampfsport und Selbstverteidigung auf der Straße für Erwachsene und Jugendliche an. Zudem gibt er einzelne Workshops für Kinder, um so das Thema Selbstbehauptung und Notlösungen im Ernstfall genauer zu beleuchten.



### Gerhard Stolz

ist Referent für Haltung und Kommunikation. Sprache funktioniert, auch wenn wir nicht reden! Wie wir reden und einander verstehen, ist und bleibt eine Herausforderung. Seit 19 Jahren ist er in der Kinder- und Jugendhospizarbeit tätig.



### Viktor Lau

Unser EDV-Trainer, Viktor Lau, ist ausgebildeter Fachinformatiker. Seine Leidenschaft ist es, genau dieses Wissen, in schönen und abwechslungsreichen Kurse weiterzugeben. Ganz nach dem Motto: EDV-Kurse sollen Spaß machen! Egal, ob klassische MS Office-Auffrischung oder coole, neue Themen wie KI, Podcasts, Webdevelopment und vieles mehr!

## Neue Portraits aus der VHS



### Peter Orth

Professionelle Pflege zeichnet sich durch Kommunikation aus - dieses Motto begleitet Peter Orth schon sein Leben lang. Seine langjährige Erfahrung in Pflegepraxis und Pflegemanagement sowie diverse Erfahrungen als DaF-Trainer resultieren in einem praxisnahen und lebendigen Unterricht. So gelingt es ihm Pflegende mit Migrationshintergrund auf eine Kommunikationskultur voller Vertrauen und Kompetenz vorzubereiten. Selbstverständlich unterstützt er uns auch bei Inhouse-Schulungen in Betrieben anderer Branchen.



### Cynthia van Lijf

Unsere neue Niederländischtrainerin kommt aus Den Haag und hat an der Katholieke Universiteit Nijmegen studiert. Sie begeistert unsere Kund\*innen nicht nur mit einem sehr lebendigen Unterricht in dem viel gelacht und gesprochen wird, anschließend bieten wir zusammen mit ihr noch Exkursionen nach Maastricht in die Niederlande an (inkl. Brauereibesuch u. Stadtführung). Kein Wunder, dass Ihre Kursteilnehmer\*innen so glücklich und zufrieden sind!



### Lisa Rauin

Im Fachbereich Zweiter Bildungsweg/ Eltern- und Familienbildung bekommen wir, d.h. in unserer Verwaltung, tolle Unterstützung! Lisa ist staatlich anerkannte Erzieherin, hat Soziale Arbeit studiert und mehrjährige Berufserfahrung. Wir freuen uns sehr über eine so großartige Bereicherung für unser Team. Herzlich Willkommen!



### Tatiana Eisenhuth

Mit viel Schwung und einer Hands-On-Mentalität hat Tatiana bei uns in der Verwaltung einen super Start hingelegt! Sie bearbeitet und unterstützt die Fachbereiche Berufliche Bildung/IT und Fremdsprachen und bringt dafür ein Bachelorstudium der Betriebswirtschaftslehre an der RFH Köln, eine Ausbildung als Industriekauffrau (IHK) und mehrjährige Vertriebserfahrung mit. Klasse, dass Du bei uns bist, Tatiana!



# VHS-Botschafter:innen



**Herbert Reul (Leichlingen)**  
Innenminister des Landes NRW



**Wicze Braun (Leichlingen)**  
Inhaberin und Betreiberin  
des Skulpturenparks SinnesWald



**Prof. h.c. Manfred Maus (WK)**  
ehem. Vorstands- und Aufsichtsrats-  
vorsitzender der OBI Organisation



**Rainer Jahnke (Wermelskirchen)**  
Vorstandsvorsitzender Stadtparkasse  
Wermelskirchen



**Andrea Lunau (Burscheid)**  
Vorsitzende der Wirtschafts- und  
Werbegemeinschaft Burscheid



**Arwen Steinhaus (Junge VHS)**  
Sportlerin des Jahres 21,  
Schach-Niederhein-Meisterin



**Lisa Schniesko (Junge VHS)**  
Jungautorin und  
Psychologiestudentin



**Renate Bergfelder-Weiss (Burscheid)**  
stellv. Geschäftsführerin des Kultur-  
vereins, Amtsleiterin der Stadt Burscheid

# VHS-Botschafter:innen



**Armin Himmelrath (Wermelskirchen)**  
deutschlandweit bekannter Wissen-  
schafts- und Bildungsjournalist



**Marion Lück (Wermelskirchen)**  
Bürgermeisterin der Stadt  
Wermelskirchen



**Jemima Esteves (Junge VHS)**  
Sängerin und Finalistin bei The Voice of  
Germany.



**Frank Steffes (Leichlingen)**  
Bürgermeister der Stadt Leichlingen



**Annette Langen (Leichlingen)**  
Kinder- und Jugendbuchautorin von über  
100 Büchern und „Mutter von Hase Felix“



**Dirk Runge (Burscheid)**  
Bürgermeister der Stadt Burscheid



**Silke Riemscheid (Burscheid)**  
Stellv. Bürgermeisterin im Unruhestand,  
Leiterin des Treffpunkts Ehrenamt



**Dorothea Hoffrogge (Wermelskirchen)**  
Organisation „Willkommen in Wermels-  
kirchen“

# Ihre Kursorte

Mit drei Kursorten und zahlreichen Seminar- und Veranstaltungsräumen bieten wir Ihnen themengerechte Kursorte (z.B. EDV-, Bewegungs-, Musik-, Werks- und Schulungsräume) über unser gesamtes Verbandsgebiet verteilt an.



## Ihre VHS in Burscheid

Pastor-Löh-Haus  
Höhestr. 48  
51399 Burscheid



Google Maps Koordinaten

Sprechzeiten-Beratung: nach Vereinbarung unter Tel: 02196/94704-0

Schon der Namensgeber unseres Standortes in Burscheid, Johannes Löh, als evangelischer Pfarrer von 1802-1841 in Burscheid tätig, war ein Vorkämpfer für das tolerante Christentum und machte sich als „Wegbereiter der Burscheider Volksbildung“ einen Namen. Wir freuen uns sehr und sind wegen der Geschichte dazu auch ein bisschen stolz, dass wir das Pastor-Löh-Haus unser Zuhause nennen und Ihnen dort Kurse anbieten dürfen. Selbstverständlich mit optimaler Parkmöglichkeit direkt vorm Haus, gratis W-LAN, Beamer und/oder Smart Board in jedem Schulungsraum.

# Ihre Kursorte



## Ihre VHS in Leichlingen

Bürgerhaus  
Am Hammer 10  
42799 Leichlingen



Google Maps Koordinaten

Sprechzeiten-Beratung: nach Vereinbarung unter Tel: 02196/94704-0

Umgeben von einem alten Baumbestand findet Ihr Kurs im altherwürdigen Bürgerhaus Leichlingen statt. Selbstverständlich in modern ausgestatteten Unterrichtsräumen mit gratis W-LAN, Stuck an der Decke und einem Parkplatz direkt vor der Tür.



## Ihre VHS in Wermelskirchen (Hauptgeschäftsstelle)

Wirtsmühler Str. 12,  
42929 Wermelskirchen



Google Maps Koordinaten

Tel: 02196 94704-0  
Fax: 02196 94704-50  
E-Mail: zentrale@vhs-bergisch-land.de

Mit ausreichend Platz auch für größere Seminare und bestens ausgestattetem EDV-Raum sowie Smart Boards und/oder Beamern in den übrigen Räumen begrüßen wir Sie in der ehemaligen und renovierten Hauptschule Wermelskirchen. Auch hier selbstverständlich mit gratis W-LAN und guten Parkmöglichkeiten. Unsere vhs-Verwaltung befindet sich ebenfalls dort.



## Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Mensch und Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



## Zeitgeschehen

### Wermelskirchener Stolpersteine - ein Spaziergang über den Stadtfriedhof

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Armin Himmelrath

Auf den Spuren der NS-Zeit in Wermelskirchen zum Jahrestag der Befreiung von Auschwitz. Opfer und Täter, Kommunisten und Nazis, Zwangsarbeiter und Mitläufer - auf dem Stadtfriedhof liegen die Gräber dicht beieinander und erzählen von der Geschichte Wermelskirchens unterm Hakenkreuz. Einige der Menschen, die damals in Wermelskirchen lebten, lernen Sie bei diesem Spaziergang kennen. Armin Himmelrath ist Mitglied des Vereins Bergische Zeitgeschichte (BZG) und Wissenschaftsjournalist.

**Treffpunkt: Wermelskirchen, Eingang Stadtfriedhof, Berliner Str. So, 10.11.2024**

11:30 Uhr - 13:00 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 24210000S

[>hier anmelden](#)

### Lokale Spurensuche: Der aktuelle Geschichtswettbewerb 24/25 des Bundespräsidenten für Schüler\*innen und Lehrer\*innen

Leitung: Armin Himmelrath

In der eigenen Stadt oder eigenen Familie historisch zu forschen, das ist die Idee des seit über 50 Jahren existierenden Geschichtswettbewerbs für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahren. Unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten geht es alle zwei Jahre darum, sich auf lokale Spurensuche zu begeben - und im besten Fall einen der Landes- und Bundespreise zu erringen und vielleicht sogar ins Schloss Bellevue in Berlin eingeladen zu werden, in den Amtssitz des Bundespräsidenten. Armin Himmelrath ist seit vielen Jahren Jurymitglied des Wettbewerbs und stellt den Wettbewerb und das neue Thema vor - das wird nämlich erst am 1. September offiziell bekanntgegeben. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Lehrkräfte, Eltern und Schülerinnen und Schüler. Armin Himmelrath erklärt was es mit diesem Wettbewerb auf sich hat und gibt Beispiele, wie das diesjährige Thema umgesetzt werden kann. Die Durchführung der Körper Stiftung (wir wollen unsere Gesellschaft besser machen durch Dialog und Verständigung) stellt Geldpreise in Aussicht, die für die Schulen sehr interessant sind.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schulung 1.15, Altbau (Gelände Sekundarschule)**

**Do, 05.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 24210004S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Lead4Art, stock.adobe.com

### Lokale Spurensuche: Der Ideen-Stadtpaziergang zum Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten

Leitung: Armin Himmelrath

Am 1. September wird das Thema für die neue Runde im Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten bekanntgegeben. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche bis 21 Jahren. Beim Gang durch die Innenstadt vermittelt Armin Himmelrath, Jurymitglied des Wettbewerbs, Ideen dazu, wie man sich dem aktuellen Wettbewerbsthema nähern könnte. Das Forschen in der eigenen Stadt und der eigenen Familie lohnt sich: Zu gewinnen gibt es neben Förder- und Landespreisen auch 50 gut dotierte Bundespreise. Die Verfasserinnen und Verfasser der besten fünf Arbeiten werden außerdem in den Amtssitz des Bundespräsidenten nach Berlin eingeladen. Wer dabei sein will, kann bei dieser lokalen Spurensuche die ersten Anregungen sammeln.

**Treffpunkt: Wermelskirchen, Markt  
Sa, 07.09.2024**

15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
kostenlos

Kurs-Nr. 24210007X

[>hier anmelden](#)

### Das Grauen der Schlachtfelder: Stadtpaziergang 110 Jahre nach Beginn des Ersten Weltkriegs

Leitung: Armin Himmelrath

Sie packten einen Koffer und manchmal nur einen Karton, rasierten sich - wegen der Gasmasken - die Schnurrbärte ab und fuhren in den Krieg: Vom Wermelskirchener Bahnhof aus starteten die Freiwilligen in den Ersten Weltkrieg. Wenn sie überlebten, brachten sie nicht selten verstörende Fotos und oft genug auch traumatische Erinnerungen mit zurück. Dieser Stadtpaziergang nimmt mit in eine Zeit, die zunächst von Kriegsbegeisterung und hinterher nicht selten von tiefer Verzweiflung geprägt war. Und er erzählt davon, wie sich der Alltag in Wermelskirchen in dieser Zeit veränderte.

**Treffpunkt:  
Busbahnhof Wermelskirchen  
Sa, 28.09.2024**

15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
kostenlos

Kurs-Nr. 24210008X

[>hier anmelden](#)



### Pub Quiz: Kriminelles & Kurioses aus Wermelskirchen

Leitung: Armin Himmelrath

Armin Himmelrath quizzt gut gelaunt durch den Abend mit Wissenswertigkeiten rundum Kriminelles & Kurioses aus Wermelskirchen:

Wie viele Polizistinnen und Polizisten gibt es in Wermelskirchen? Bringen Sie die Anzahl der Straftaten in Wermelskirchen in Reihenfolge (absteigend): Diebstähle, Körperverletzung, Vermögens- und Fälschungsdelikte, Straßenkriminalität

Und wie hoch ist eigentlich der größte Naturweihnachtsbaum Deutschlands, der in Wermelskirchen steht? Solche und ähnliche Fragen gilt es zu knacken, wenn Sie beim Pub-Quiz über kriminelles und kurioses aus Wermelskirchen gewinnen wollen. In kleinen Teams wird an diesem Abend geknobelt und gerätselt. Für den Rätselabend können Sie sich alleine anmelden, dann finden wir ein Quiz-Team für Sie - oder Sie kommen direkt als Gruppe mit Freunden und Verwandten vorbei.

**Ort: Kattwinkelsche Fabrik; Foyer;  
Kattwinkelstr. 3,  
42929 Wermelskirchen**

**So, 27.10.2024**  
18:00 – 19:30 Uhr  
€ 5,00

Kurs-Nr. 24210015E

[>hier anmelden](#)

### Pub Quiz: Wenn Wermelskirchen wählt - Kommunalwahl 2025

Leitung: Armin Himmelrath

Armin Himmelrath quizzt gut gelaunt durch den Abend mit Wissenswertigkeiten rundum die Kommunalwahlen in Wermelskirchen: Wie heißen die Kandidaten für das Amt der Bürgermeisterin / des Bürgermeisters?

Wie heißt der Lieblingsplatz von Marion Lück in unserem Ort? Und warum ist genau das eigentlich ihr Lieblingsplatz? Solche und ähnliche Fragen gilt es zu knacken, wenn Sie beim Pub-Quiz über kriminelles und kurioses aus Wermelskirchen gewinnen wollen. In kleinen Teams wird an diesem Abend geknobelt und gerätselt. Für den Rätselabend können Sie sich alleine anmelden, dann finden wir ein Quiz-Team für Sie - oder Sie kommen direkt als Gruppe mit Freunden und Verwandten vorbei.

**Ort: Kattwinkelsche Fabrik; Foyer;  
Kattwinkelstr. 3,  
42929 Wermelskirchen**

**Fr, 06.06.2025**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
kostenlos

Kurs-Nr. 25110020E

[>hier anmelden](#)



Illustration: elägrin, stock.adobe.com



## Herbert & Hotchkiss on Tour Bergische Überraschungsfahrt ins Blaue

Leitung:  
Armin Himmelrath, Uwe Engelbracht

Historische Orte, kuriose Ereignisse und ungewohnte Blicke auf Wermelskirchen, Burscheid und Leichlingen: Am 24.5.2025 macht sich das Moderatorduo Herbert & Hotchkiss auf den Weg, um das Bergische Land einmal ganz anders in Augenschein zu nehmen - mit einem historischen Gelenkbus der Remscheider Stadtwerke und mit Überraschungsgästen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Ein Ausflug, den es in dieser Form nur einmal geben wird.

**Ort: Treffpunkt VHS-Zentrale,  
Wirtsmühler Str. 12,  
42929 Wermelskirchen**  
**Sa, 24.05.25**  
17:00-20:00 Uhr  
€ 20,00  
Kurs-Nr. 25111005X

[>hier anmelden](#)



Foto: Roland Keusch



Armin Himmelrath

## Stadtspaziergang zur NS-Geschichte mit dem Schwerpunkt Jugend - Für Familien mit Schulkindern ab 8 Jahren

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Armin Himmelrath

Ein Stadtspaziergang aus Anlass des Holocaust-Gedenktags mit erzählter Geschichte zu NS-Opfern und Tätern. Der Weg geht einmal um die "Kattwinkelsche Fabrik" herum. Der Spaziergang führt an mehreren "Stolpersteinen" vorbei, greift dabei auf, wie die Ausgrenzung von Menschen und der Terror auch in Wermelskirchen zum Alltag gehörten.

**Treffpunkt um 14:00 Uhr: Wermelskirchen, Stockhauser Straße, Lehrerparkplatz am Gymnasium**  
**So, 26.01.2025**

14:00 Uhr - 15:00 Uhr  
kostenlos

Kurs-Nr. 25110000S

[>hier anmelden](#)

## Was haben Oma und Opa eigentlich im Krieg gemacht? Recherche-Seminar zur zeitgeschichtlichen Familienforschung

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Armin Himmelrath

Für die Zeit von 1933-1945 gibt es kaum noch Augenzeuginnen und Augenzeugen. Trotzdem fragen sich viele Nachkommen: Was haben meine Groß- oder Urgroßeltern eigentlich in der NS-Zeit gemacht? Was haben sie erlebt? In welchen Vereinigungen oder Verbänden waren sie Mitglied, wo waren sie im Krieg? Im Seminar werden Recherchestrategien für die eigene Familienforschung entwickelt und die wichtigsten Archive und Anlaufstellen vorgestellt. Eventuell vorhandene Unterlagen und Dokumente können gerne mitgebracht werden!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**Sa, 22.03.2025**

14:00 Uhr - 17:30 Uhr  
€ 26,50

Kurs-Nr. 25110002S

[>hier anmelden](#)



## Von Henkern, Hexen und Geistern: Wermelskirchens gruselige Geschichte.

Leitung: Armin Himmelrath

Die gruselige Geschichte der Stadt Wermelskirchen - Eine Stadtführung. Hexenprozesse, Hinrichtungen, Heimsuchungen - alles das hat es auch in Wermelskirchen gegeben. Und wer weiß, vielleicht sind die Legenden von den fünf Schlachthaus-Schwestern oder dem Weißen Hirsch, der als Geist in nebligen Nächten durch die Stadt zieht, ja auch wirklich wahr... Diese Stadtführung begibt sich auf schauerhaft ungesichertes, dafür aber umso lebendigeres historisches Terrain und erkundet die unheimliche Historie der Stadt: vom Richtplatz bis zur Teufels-gasse, von einem Grab am Lochesplatz über unzugängliche Stollen an der Kölner Straße bis zu den dunklen Gasen rund um die Stadtkirche führt der Weg für alle, die sich mit einem Amulett gegen dunkle Mächte geschützt haben und dann furchtlos in die Dunkelheit starten.

**Treffpunkt: Am alten Galgenplatz; Ecke Kurze Straße/Schwanen**  
**So, 02.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 12,00

Kurs-Nr. 25110003S

[>hier anmelden](#)

## Gespensstisches Burscheid - eine Gruselführung

Leitung: Armin Himmelrath

Eine nicht ganz ernste Gruselführung durch die Burscheider Dämmerung. Wenn Abends der Nebel des Grauens durchs Bergische Land zieht, dann kehren mit ihm nicht selten auch die Gespenster der Vergangenheit zurück: längst vergessen geglaubte Unholde, die in ganz besonderen Nächten noch durch die Straßen der Stadt ziehen, und Geisterzüge, die bis heute am Bahnhof zu halten scheinen. Ein Augenzeuge, der die Hinrichtungen auf dem Marktplatz und die Hexenverfolgung des Mittelalters noch selbst miterlebt hat, nimmt die Teilnehmenden mit auf einen Streifzug durch Burscheids Gänsehaut-Geschichte - in der längst nicht alles so klar ist, wie es zu sein scheint. Wer mitgeht, sollte für alle Fälle ein Amulett dabei haben - denn man weiß ja nie, wer einem in den Burscheider Gruselnächten so über den Weg läuft...

**Treffpunkt: vor der Buchhandlung Hentschel; Hauptstraße 26, 51399 Burscheid**  
**So, 09.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 12,00

Kurs-Nr. 25110006E

[>hier anmelden](#)





## Gesellschaft, Lebens- und Existenzfragen

### "Das Berufsende kündigt sich an" - Die Gestaltung eines neuen Lebensabschnitts

In Kooperation mit "Treffpunkt Ehrenamt Burscheid"

Leitung: Marita Franssen

Wenn das Berufsende näher rückt, dann stellen sich neben der Vorfreude auch Wehmut, Ängste und Zweifel ein. Ein langer Lebensabschnitt geht zu Ende, das Leben muss den veränderten Bedingungen angepasst werden. In diesem Seminar setzen wir uns bewusst mit den Chancen der neuen Lebensphase auseinander. Gemeinsam überlegen wir, was es braucht, die neue Zeit aktiv, sinnvoll und zufrieden zu gestalten.

Nicht zu kurz kommen Tipps und Anregungen zu Gesundheit und Fitness und was sagt die Forschung zum Leben in diesem Lebensabschnitt

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**  
**Sa, 09.11.2024**

10:00 Uhr - 13:15 Uhr  
€ 17,00

Kurs-Nr. 24210095S [>hier anmelden](#)

**Sa, 22.03.2025**

10:00 Uhr - 13:15 Uhr  
€ 17,00

Kurs-Nr. 25110095S

[>hier anmelden](#)

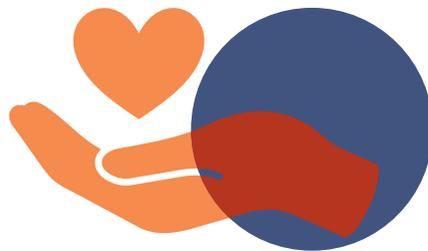


Illustration: Janis Abolins, stock.adobe.com

### Herz und Seele: Psychologische Aspekte der Herzgesundheit mit praktischen Herz Qi Gong Übungen

Leitung: Peter Thönes

"Leidet die Seele, kann das Herz krank werden - umgekehrt!"

Freudige Ereignisse lassen unser Herz höher schlagen, Kritik nehmen wir uns zu Herzen...

In diesen Redewendungen zeigt sich schon die Wechselwirkung zwischen Herz und Psyche. Peter Thönes, langjähriger Psychologe in einer Herz-Reha-Klinik, hat sich in seinem Arbeitsalltag intensiv damit beschäftigt. Herz-Qi-Gong Trainerin, Gesundheitspädagogin und stellv. vhs Leiterin Marjanne Meeuwssen kennt die Wechselwirkungen aus ihrer Trainingspraxis. Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen am Herzen treten oft Angst und Verunsicherung auf. Das gilt sowohl für die Patient\*in selbst, als auch für das familiäre und freundschaftliche Umfeld. Gerade in den ersten Wochen nach akuten Herzerkrankungen sind Stimmungsschwankungen typische Kennzeichen, die zur allgemeinen Verunsicherung beitragen. Das Gespräch mit Peter Thönes ist hilfreich, diese Situation besser zu verstehen. Bei den einfachen Herz Qi Gong Übungen zum



Mitmachen wird der Atem freier, das Herz bekommt Platz und Körper und Seele entspannen sich. Sie erhalten durch die Übungen und das Gespräch viele Anregungen für den Alltag.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**

**Do, 21.11.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 10,40

Kurs-Nr. 24210210S [>hier anmelden](#)

**Do, 20.02.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 10,40

Kurs-Nr. 25110210S [>hier anmelden](#)



Dr. Sylvia Goldstraß

## Was gibt mir Kraft in herausfordernden Zeiten?

Leitung: Dr. Sylvia Goldstraß

Herausforderungen erscheinen zunächst einmal als etwas, das es zu vermeiden gilt. Sie gehen zumeist mit einer grundlegenden Veränderung einher und bieten damit die Chance dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben und eine vermeintliche Krise langfristig in einen Gewinn zu verwandeln. Der Kurs bietet Ihnen die Chance Ihre wahre Stärke zu entwickeln, aber auch Ihre Verletzlichkeit anzunehmen und Ihre eigenen Potenziale angesichts Ihrer aktuellen Situation auszuloten und für Sie stimmige Lösungen zu entwickeln.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Therapie ersetzt, sondern ein strategisches Instrumentarium zum Umgang mit schwierigen Situationen und zur persönlichen Weiterentwicklung darstellt. Bitte bringen Sie sich etwas zum Schreiben sowie Ihre kalten und warmen Getränke für den Kurstag mit.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**

**Sa, 16.11.2024**

11:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 45,40

Kurs-Nr. 24210220S [>hier anmelden](#)

**Sa, 15.03.2025**

11:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 45,40

Kurs-Nr. 25110220S [>hier anmelden](#)



## Wie gelingt es mir, mehr Leichtigkeit in meinem Leben zu erfahren?

Leitung: Dr. Sylvia Goldstraß

Mit diesem Selfcare-Kurs gönnen Sie sich ganz bewusst etwas Gutes für sich selbst, denn hier erfahren Sie: wie Sie evtl. vorhandene Herausforderungen definieren und abgeben, wie Sie Ihre Glücksgefühle entdecken, erleben und stabilisieren, wie Sie zum kraftvollen und bewussten Gestalter\*in Ihres Lebens werden, wie Sie den tieferen Sinn Ihres Lebens entdecken, wie Sie Ihr eigener bester Freundin/ihre beste Freundin werden, wie Sie mit Veränderungen konstruktiv umgehen, wie Sie das Leben bewusst genießen. Bitte bringen Sie sich etwas zum Schreiben sowie Ihre kalten und warmen Getränke für den Kurstag mit.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**  
**Sa, 23.11.2024**  
11:30 Uhr - 17:30 Uhr  
€ 45,40  
Kurs-Nr. 24210230S  
[>hier anmelden](#)

**Sa, 29.03.2025**  
11:30 Uhr - 17:30 Uhr  
€ 45,40  
Kurs-Nr. 25110230S  
[>hier anmelden](#)



Illustration: Giorgi, stock.adobe.com



Foto: Kizmaphot, stock.adobe.com

## "DASEIN - Am Lebensende" - wie man Sterbenden beisteht

Leitung: Anke Stolz

Dass man nach Unfällen Erste Hilfe leistet ist selbstverständlich. Doch wie kann man einem Menschen helfen, der im Sterben liegt? In Anlehnung an die Erste-Hilfe-Kurse bietet der Hospizverein Wermelskirchen e.V. den Kurs "DaSein- am Lebensende" an. In dem Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft für wenige Experten, sondern ein Angebot von Mitmensch zu Mitmensch. Sie müssen nicht hilflos bleiben. Denn auch am Lebensende können Sie viel Gutes tun. Der Kurs soll ermutigen, auf einen sterbenden Nachbarn, Freund oder Angehörigen offen und teilnehmend zuzugehen.

In dem dreistündigen Kurs werden Grundkompetenzen zu Themen erworben wie:  
- Sterben als ein Teil des Lebens  
- Vorsorgen und Entscheiden  
- Leiden lindern  
- Abschied nehmen vom Leben  
Die Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung wird erbeten.

**Ort: Hospizverein Wermelskirchen e.V., Königstr. 102**  
**Bei kurzfristiger Abmeldung bitte im Hospizverein (Tel.: 02196 / 888340) Bescheid geben!**  
**Sa, 09.11.2024**  
10:00 Uhr - 14:00 Uhr  
kostenlos  
Kurs-Nr. 24210290E [>hier anmelden](#)

**Sa, 15.02.2025**  
10:00 Uhr - 14:00 Uhr  
kostenlos  
Kurs-Nr. 25110290E  
[>hier anmelden](#)



## Frauenprogramm



Illustration: julymilks, stock.adobe.com

### Frauengesundheit: Die Wechseljahre

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Leichlingen  
Leitung: Susanne Moschiri-Bischoff

In den Wechseljahren kommt es im weiblichen Körper zu hormonellen Veränderungen. Sie können von verschiedenen Körperzeichen begleitet werden, bis sich der Organismus allmählich auf die neue Situation einstellt. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine normale Lebensphase im Leben einer Frau. Wie bei jedem neuen Lebensabschnitt kann es neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen geben.

Wie eine Frau die Wechseljahre erlebt, hängt von vielen Faktoren ab. Der Vortrag der Frauenärztin und Psychotherapeutin klärt auf über die körperlichen und psychischen Auswirkungen. Außerdem erzählt sie darüber, was Ihnen helfen kann, gut durch diese Zeit im Leben zu kommen.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**  
**Mi, 21.05.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 10,40

Kurs-Nr. 25162000S

[>hier anmelden](#)

### Frauenfilme

Die vhs Bergisch Land und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Leichlingen planen eine Reihe "Frauenfilme".

Schauen Sie auf der Website der vhs Bergisch Land nach aktuellen Terminen und Themen.

Kurs-Nr. 24210300E

[>hier anmelden](#)



## Fit mit Vegetarisch für Frauen ab 40 - ein besonderes Kochseminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Ein Kochseminar, in dem es nicht nur darum geht, einfach "Fleisch wegzulassen"! Mit leicht anzuwendenden und vor allem leckeren Zutaten können Sie viele Anzeichen der beginnenden - oder schon vorhandenen Wechseljahre abfangen und den müden Stoffwechsel wieder in Schwung bringen.

Sie starten so ein inneres Fitnessprogramm, mit dem Sie sich auch jenseits der 40 wohl und vital fühlen können. Die Gerichte bilden eine Basis, die Sie zu Hause in viele Variationen abwandeln und weiter nutzen können. Die Referentin ist Heilpraktikerin. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Seminar umgelegt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor

Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 6 und 12 € Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Mo, 18.11.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261625S [>hier anmelden](#)

**Mo, 10.03.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161625S

[>hier anmelden](#)



Illustration: bpvectors, stock.adobe.com



## vhs.wissen live: Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

Online Seminar

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022). Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

Online

Mi, 06.11.2024

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

kostenlos

Kurs-Nr. 242105015E

[>hier anmelden](#)



## Theaterworkshop Woman Empowerment

Leitung: Nele Milas

In diesem Workshop wird dir als Teilnehmerin ein neuer Raum eröffnet, um mehr über dich und deine Stärken zu erfahren. Gleichzeitig erschaffen wir einen Raum, um deine Erfahrungen und Erlebnisse mit den anderen zuteilen. Wir stellen euren Mut und eure Energie mit theaterpädagogischen Methoden in den Vordergrund und nehmen uns eine Auszeit von außen. Mit Außenwahrnehmung, Körper und Bewegung gehst du in diesem Workshop deinem Körpergedächtnis auf den Grund. Und stärkst dein Selbstvertrauen!

Bitte bringe eine Yogamatte oder Iso-matte mit.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Musikraum; Am Hammer 1**

**3 Termine:**

**So 22.9.24, 10.11.24, 8.12.24**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 42,50

Kurs-Nr. 24249500S [>hier anmelden](#)

**3 Termine:**

**So 16.3.25, 6.4.25, 25.5.25**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 42,50

Kurs-Nr. 25149500S [>hier anmelden](#)



## Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Luka Wojewoda

Erlerne Selbstsicherheit im Selbstverteidigungskurs. Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen Frauen auf diese Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. In 7 Abenden werden Techniken vermittelt, um Angreifer abzuwehren. Ihr lernt in verschiedenen Situationen richtig zu reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein. So könnt ihr frei und unabhängig unterwegs sein.

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Bewegungsraum, Stockhauser Str. 17**  
**7 Termine ab Fr, 06.09.2024**

19:15 Uhr - 20:15 Uhr

€ 48,40

Kurs-Nr. 24266386 [>hier anmelden](#)

## Heimwerker-Schnupperkurs für Frauen

u.a. mit Manfred Maus (Mitgründer von OBI)

Leitung: Thomas Behle

Lust auf Selbermachen? Wir zeigen Ihnen viele Tipps & Tricks fürs Heimwerken, erklären grundsätzliche Werkzeuge/Maschinen und deren Anwendung, sei es welcher Dübel in welche Wand gehört, welche Unterschiede es zwischen Holz-, Stein- und Stahl-

bohren gibt und was eine einfache Werkzeugkiste sonst noch enthalten sollte. In der perfekt ausgestatteten Werkstatt unseren Dozenten können Sie gleich selbst alles ausprobieren! Als Profi steht Ihnen außerdem unser VHS-Botschafter und Mitgründer der OBI-Baummarktkette, Manfred Maus, zur Verfügung.

**Ort: Werkstatt Thomas Behle, Elbringhausen 22 (ums Gebäude, auf dem Hinterhof), 42929 Wermelskirchen**

**Di. 01.10.24**

16:00-19:00 Uhr

€ 13,60

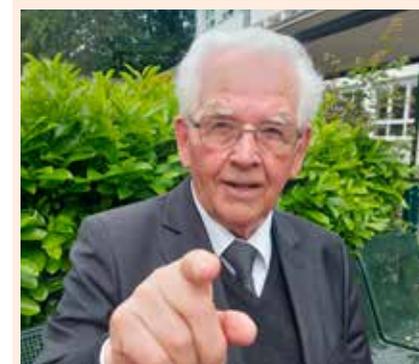
Kurs-Nr. 24246300S [>hier anmelden](#)

**Di. 01.04.25**

16:00-19:00 Uhr

€ 13,60

Kurs-Nr. 25146300S [>hier anmelden](#)



Hier geht's zum Vorstellungsvideo von Manfred Maus (Mitbegründer von OBI):





Yannik Baltés

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Leichlingen  
Leitung: Yannik Baltés

Erlerne Selbstsicherheit im Selbstverteidigungskurs. Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen Frauen und Mädchen auf diese Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. In drei Abenden und an einem Wochenende werden Techniken vermittelt, um Angreifer abzuwehren. Ihr lernt in verschiedenen Situationen richtig zu reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein. So könnt ihr frei und unabhängig unterwegs sein. Yannik Baltés ist Vize Deutscher Meister im Kickboxen und bringt euch die Selbstverteidigung näher.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**

**So, 08.09.2024**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 20,70  
Kurs-Nr. 24266387S  
[>hier anmelden](#)

**So, 03.11.2024**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 20,70  
Kurs-Nr. 24266388S  
[>hier anmelden](#)

**So, 01.12.2024**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Uhr€ 20,70  
Kurs-Nr. 24266390S  
[>hier anmelden](#)

**So, 02.02.2025**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Uhr€ 20,70  
Kurs-Nr. 25166386W  
[>hier anmelden](#)

**So, 06.04.2025**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Uhr€ 20,70  
Kurs-Nr. 25166388W  
[>hier anmelden](#)

**So, 04.05.2025**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 20,70  
Kurs-Nr. 25166390W  
[>hier anmelden](#)

**So, 29.06.2025**  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 20,70  
Kurs-Nr. 25166392W  
[>hier anmelden](#)



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unseres Trainers Christoph Dahms:



### Rhetorik für Frauen (ganztägig)

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

In unserem Seminar lernen Frauen ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten, sachlich und strukturiert besser zu argumentieren und zu überzeugen. Sie werden trainieren, wie sie mit Störern, unfairen Einwänden und Blackouts professionell umgehen können (inkl. Videotraining).

- Seminarinhalte:
- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) einsetzen
  - Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
  - im Monolog sicher argumentieren

- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
  - Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden im Monolog trainieren
  - Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog
  - Publikum richtig ansprechen
- Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).  
Dahms-Trainingsbuch Band 9: Rhetorik – Die Kunst der Rede  
ISBN: 3-934426-21-2 € 14,00

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**Mo, 17.02.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121105S  
[>hier anmelden](#)



Illustration: unilone.vector@gmail.com, panthermedia.net



# vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

## Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

vhs.wissen.live ist eine Kooperation der vhs Bergisch Land mit der VHS SüdOst, der VHS Esslingen und weiteren Kooperationspartner\*innen.

### vhs.wissen live: Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

Online Seminar

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Mo, 23.09.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105001E  
[>hier anmelden](#)



### vhs.wissen live: Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Online Seminar

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die großen Pyramiden von Gizeh ist Stonehenge zum Sinnbild einer Kultur und einer Epoche geworden, und ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh gab und gibt auch Stonehenge Anlass zu zahllosen Mutmaßungen, Theorien und Spekulationen. In seinem Vortrag wird Bernhard Maier über Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption sprechen.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Mi, 25.09.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105003E  
[>hier anmelden](#)





## vhs.wissen live: Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Online Seminar

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu be-

rücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Di, 01.10.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105005E  
[>hier anmelden](#)



Illustration: Proxima Studio, stock.adobe.com



## vhs.wissen live: Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

Online Seminar

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM). Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit. Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationaler Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).  
Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Di, 08.10.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105007E  
[>hier anmelden](#)



## vhs.wissen live: Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Online Seminar

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert? Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen. Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.  
Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**So, 13.10.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105009E  
[>hier anmelden](#)





**vhs.wissen live:**  
**Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen**  
Online Seminar

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Also dem virtuellen Raum, der durch weltweite Kommunikationsnetze aufgespannt wird und an dem wir alle über die unterschiedlichsten Systeme, von der Energieversorgung über Banken bis hin zu unserem Smartphone, hängen. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen.

Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

Jochen Schiller ist Professor für Technische Informatik an der Freien Universität Berlin. Er war dort Dekan des Fachbereichs Mathematik und Informatik und Vize-Präsident der Freien Universität (2007-2010). Seit 2019 ist er Mitglied im Wissenschaftlichen Programmausschuss Sicherheitsforschung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Do, 17.10.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr *kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105011E  
[>hier anmelden](#)



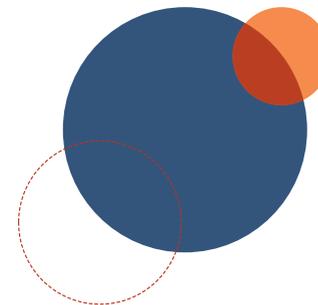
**vhs.wissen live:**  
**Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz**  
Online Seminar

Während Künstliche Intelligenz (KI) landauf, landab diskutiert wird, ist kaum bekannt, dass die klugen Maschinen nie nur dazu da waren, uns langweilige oder gefährliche Arbeit abzunehmen. Sie waren von Beginn an Hypothesen über das Funktionieren des Geistes, elektronische Spiegel, in deren Zerrbild der Mensch nur umso besser erken-



nen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren. Manuela Lenzen hat in Philosophie promoviert und schreibt als freie Wissenschaftsjournalistin über Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Kognitionsforschung. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**So, 03.11.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr *kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105013E  
[>hier anmelden](#)



**vhs.wissen live:**  
**Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen**  
Online Seminar

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste? Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022). Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Mi, 06.11.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr *kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105015E  
[>hier anmelden](#)





## vhs.wissen live: Kant: Die Revolution des Denkens

Online Seminar

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Kant nennt das seine „Revolution der Denkart“. Sie besteht in der Einsicht, dass ein objektives Bild der Welt sich nicht allein aus den Eigenschaften der erkannten Dinge ergibt, sondern auch aus der Funktionsweise menschlicher Erkenntnis.

Manche Aspekte unseres Weltbildes, etwa Raum und Zeit, gehen Kant zufolge nicht auf Eigenschaften der Welt selbst zurück, sondern auf den menschlichen Geist. Trotzdem sind sie objektiv gültig, weil sie ein objektives, für alle Menschen gültiges Bild der Realität erst möglich machen. Dieser revolutionäre Gedanke einer „Objektivität des menschlichen Standpunktes“ ist nicht nur für Kants Erkenntnistheorie, sondern auch für seine Ethik und Ästhetik grundlegend.

Der Philosoph Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie. Marcus Willaschek ist ein international führender Kant-Experte und Professor für Philosophie in Frankfurt am Main. Forschungsaufenthalte führten ihn unter anderem nach Harvard und Berkeley. 2023 erschien von ihm bei C.H. Beck

eine vielbeachtete Publikation zu Kant. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

Online

Do, 14.11.2024

19:30 Uhr - 21:00 Uhr *kostenlos*

Kurs-Nr. 242105017E

[>hier anmelden](#)

## vhs.wissen live: Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Online Seminar

Referentin: Prof. Dr. Gudrun Krämer

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Auf der Grundlage vielfältiger, bislang kaum ausgeschöpfter arabischer Quellen zeigt Gudrun Krämer, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, aus einem sufisch inspirierten Bildungs- und Wohltätigkeitsverein eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte. Neben einem eigenen Zweig der Muslimschwesteren entstand im Schatten des Zweiten Weltkriegs auch ein Geheimapparat. Ende 1948 wurde die Muslimbruderschaft verboten, wenig später fiel al-Banna einem Attentat zum Opfer. Noch heute dient er nicht-jihadistischen Islamisten als Referenz.



Gudrun Krämer erhellte die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam. Gudrun Krämer war bis zu ihrem Ruhestand Professorin für Islamwissenschaft an der Freien Universität Berlin und Direktorin der Berlin Graduate School Muslim Cultures and Societies. Sie ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, des Wissenschaftsrats und Mitherausgeberin der Encyclopaedia of Islam Three. 2010 wurde sie mit dem Gerda Henkel Preis ausgezeichnet. Bei C.H.Beck erschienen von ihr u.a. die Standardwerke „Geschichte Palästinas“ (2015) und „Geschichte des Islam“. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

Online

Do, 21.11.2024

19:30 Uhr - 21:00 Uhr *kostenlos*

Kurs-Nr. 242105019E

[>hier anmelden](#)

## vhs.wissen live: Das Internet der Tiere

Online Seminar

Referent: Prof. Dr. Martin Wikelski

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die

globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die entwickelten Sinne der Tiere sowie technische Sensoren an von Tieren getragenen Peilsendern ermöglichen lokale Erdbeobachtungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Auflösung. Diese beispiellosen Daten über die Lebensgeschichte einzelner Wildtiere liefern tiefe, neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen. Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz. Er erforscht globale Tierwanderungen mit dem Ziel, das intelligente Sensornetzwerk der Tiere in das „Internet der Tiere“ zusammenzufassen und Tiere weltweit zu schützen. 2008 erhielt er von National Geographic eine Auszeichnung als „Emerging Explorer“, 2010 als „Adventurer of the Year“ für seinen maßgeblichen Beitrag zur globalen Erforschung der Tierwanderungen. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

Online

Mo, 25.11.2024

19:30 Uhr - 21:00 Uhr *kostenlos*

Kurs-Nr. 242105021E

[>hier anmelden](#)



## vhs.wissen live: Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird

Online Seminar

Referentin: Prof. Dr. Kathleen Wermke

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Und obwohl die Babygesänge zwar in gewisser Weise anderen Natursängern wie Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist ihr Singsang der einzige, aus

dem sich später Sprache entwickelt. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische. Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt. Sie hat das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut und leitet es bis heute. Ihre Forschungsbeiträge zur Entstehung von Sprache werden weltweit rezipiert. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Mo, 02.12.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105023E

[>hier anmelden](#)



## vhs.wissen live: KI im Unternehmen: wie gelingt ein vertrauens- würdiger Einsatz?

Online Seminar

Referentin: Andrea Martin

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Ob Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz: Es gibt konkrete Maßnahmen, die eine Implementierung von vertrauenswürdiger KI unterstützen. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden. Andrea Martin ist Leiterin des IBM Watson Center Munich und CTO Ökosysteme und Verbände bei IBM DACH. Sie ist außerdem Mitglied im acatech Senat, der Plattform Lernende Systeme, dem bayerischen KI-Rat und im Wissenschaftsrat. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Di, 03.12.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105025E  
[>hier anmelden](#)



## vhs.wissen live: Kolonisierung und imperia- le Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Online Seminar

Referenten:

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender,  
Prof. Dr. Jörg Baberowski

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In dieser Veranstaltung sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung diskutiert und herausgearbeitet werden.

Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU) und einer der besten Kenner der amerikanischen Geschichte in Deutschland.

Jörg Baberowski ist Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Für sein Buch „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ erhielt er den Preis der Leipziger Buchmesse. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Mi, 04.12.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105027E  
[>hier anmelden](#)





### vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere

Online Seminar - live gestreamt aus der Pinakothek!  
Referentin: Mirjam Neumeister

Weite Landschaften, opulente Blumenarrangements, Tiere, Menschen, Stadt und Land – es gibt kaum ein Thema, das Jan Brueghel nicht aufgegriffen hätte. 1568 als Sohn von Pieter Bruegel dem Älteren (d. Ä.), dem berühmten Bauern-Bruegel, geboren, folgte er diesem früh in die künstlerische Laufbahn und reiste wie dieser zunächst nach Italien. Nach seiner Rückkehr ließ er sich in Antwerpen nieder. Mit Nachschöpfungen nach den Vorlagen seines Vaters knüpfte er an die Familientradition an, löste sich jedoch sehr bald von seinem Vorbild und setzte eigene Akzente: Er entwickelte einen charakteristischen Bildtypus mit einem hoch angesetzten Horizont, und die so entstandene Fläche füllte er mit einer Vielzahl von lebensecht wiedergegebenen Details, die zur genauen Betrachtung einladen. Nur wenige, zum Teil mikroskopisch kleine Pinselstriche genügen ihm, das Motiv zu erfassen und festzuhalten: Sei es einen Bauern, der sein störrisches Pferd mit aller Kraft aus dem Stall ziehen muss, sei es ein frierender Hund, der hungrig auf ein paar Fische starrt, die gerade auf das Feuer gelegt wurden. Mit solchen kleinen Szenen verlebendigte Brueghel das Geschehen. Er war jedoch auch im großen Maßstab erfolgreich: Für



Mirjam Neumeister

die „Madonna im Blumenkranz“, der ab Sommer mit „All Eyes On“ eine Fokusausstellung in der Alten Pinakothek gewidmet ist, arbeitete er mit Peter Paul Rubens zusammen – eine Kooperation auf Augenhöhe, wie die Präsentation zeigt. Die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen verfügen über den umfassendsten Bestand von Werken Jan Brueghels d. Ä. weltweit. In der Führung werden einige ausgewählte Werke in der Alten Pinakothek vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online**  
**Do, 12.12.2024**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105029E  
[>hier anmelden](#)



### Im Detail die ganze Welt: Politik und Anti-Politik heute Online Seminar

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet. Demokratische Herrschaft verbindet sie mit politischen Rationalitätserwartungen. Aktivistische Wissenschaft oder szientistische Politik setzen hingegen einseitig auf das alternativlose Regime einer unbedingten Wahrheit. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaftsgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten. Peter Strohschneider lehrte Literaturwissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Er war unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrats und der Zukunftskommission Landwirtschaft sowie Präsident der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG). Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

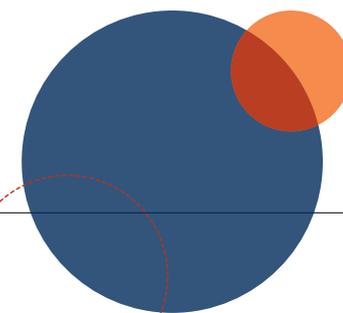
**Online**  
**Fr, 17.01.2025**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 242105031E  
[>hier anmelden](#)



### vhs.wissen live: Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird Online Seminar

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen? Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann. Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit Januar 2022 ist er Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung!

**Online** [>hier anmelden](#)  
**Mi, 22.01.2025**  
19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 251105001E





## Bildung zur nachhaltigen Entwicklung Umwelt und Klima

### Gartenoase für Mensch und Tier

Auf einer Fläche des Gärtnereiverkaufs Schmidthaus ist eine Gartenoase entstanden. Dabei können Teilnehmer/innen der VHS in Form von Einzelseminaren bei der Umsetzung helfen und dabei die entsprechenden Tätigkeiten erlernen.

Neben der praktischen Anleitung erhalten Sie vertiefendes Infomaterial zu den verschiedenen Themen. Natürlich werden auch sonstige Fragen zur Gartengestaltung u. a. gerne beantwortet. Bei schlechtem Wetter werden die Praxisteile, wenn nötig, modifiziert.

Der Gärtnereiverkauf Schmidthaus, Krähwinkel 2, Leichlingen-Witzhelden ist mit der Buslinie 278 direkt erreichbar (Haltestellen Krähwinkel oder Richtershof). Bei der Linie 258 über Oberschmitte und bei der Linie 252 beträgt der Fußweg vom Witzheldener Busbahnhof ca. 1 km. Fahrradständer stehen zur Verfügung.

Buchen Sie die Veranstaltungen in der Gartenoase bitte frühzeitig, damit wir besser planen können und die Veranstaltungen eine höhere Durchführungssicherheit bekommen!



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unserer Trainerin Yvonne Göckemeyer:



### Einmal Schneiden bitte - Gehölzschnitt natürlich

Praxis-Seminar  
Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Gehölzschnitt ist eigentlich ganz einfach und macht auch nicht viel Arbeit - wenn man es denn richtig macht. Dies können Sie ganz praktisch lernen - und außerdem gibt es noch Tipps, wie durch richtige Pflanzenwahl der Schnittaufwand noch weiter reduziert werden kann. Bringen Sie bitte eine gute Gartenschere mit.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden; Gartenoase Schmidthaus;**

**Krähwinkel 2**  
**Sa, 28.09.2024**  
12:00 Uhr - 13:30 Uhr  
€ 11,30

Kurs-Nr. 24216111S  
[>hier anmelden](#)



## Lebenskünstler - Pflanzen für lange Trockenheit

Praxis-Seminar  
Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Lang anhaltende Trockenheit durch den Klimawandel wird auch in unseren Breiten immer mehr zum Problem für den Garten. Und sicher wird es auch demnächst nicht mehr erlaubt sein, mit Leitungswasser zu wässern. Was ist zu tun? Welche Pflanzen kommen damit klar? Welche Tipps gibt es, um Wasser im Boden zu halten? Was ist für Vögel und Insekten in diesem Zusammenhang wichtig? Und wie sieht unser Beitrag gegen den Klimawandel aus? All diese Punkte wollen wir in der Gartenoase und deren Umfeld besprechen. Zum Schluss kann ein kleiner Dachgarten gebaut werden. Bringen Sie hierfür bitte einen Blumenuntersetzer - möglichst aus Ton - mit. Die Materialkosten für die Pflanzen werden vor Ort bei der Referentin beglichen.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden; Gartenoase Schmidthaus;**  
**Krähwinkel 2**

**Sa, 28.09.2024**  
13:30 Uhr - 15:00 Uhr  
€ 11,30

Kurs-Nr. 24216112S  
[>hier anmelden](#)



Illustration: creative\_jen, stock-adobe.com

### Wir decken den Tisch - ein Garten für Schmetterlinge, Piepmätze und mehr

Praxis-Seminar  
Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Ein Garten - aber auch ein Balkon - kann vielfältige Nahrungs- und auch Wohnangebote für Insekten, Vögel u.a. bieten. Hier ist dann Natur erleben ganz direkt möglich. Außerdem können Sie dabei aktiv etwas für den Naturschutz tun. Es werden Bausteine für eine 'tierfreundliche' Gestaltung vorgestellt - von der Kinderstube bis zur Kantine. Und ganz praktisch wird ein Insektenhotel für Solitärbiene gebaut.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden; Gartenoase Schmidthaus;**

**Krähwinkel 2**  
**Sa, 28.09.2024**  
15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 11,30

Kurs-Nr. 24216113S  
[>hier anmelden](#)

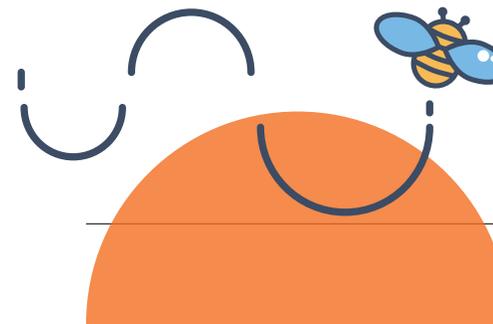




Foto: Lukasz, stock.adobe.com

## Bildungsurlaub: Die Wupper - vom Industrie- fluss zu sanftem Tourismus, Geschichte und Ökologie eines Flusses

Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

'Über die Wupper gehen' ist eine der rätselhaftesten deutschen Redensarten. Die Liste der mehr oder minder glaubwürdigen, nachvollziehbaren Erklärungsversuche ist ähnlich lang wie der Fluss selbst, der sich knappe 120 Kilometer durchs Bergische Land schlängelt, bevor er in Leverkusen in den Rhein mündet. (Quelle [www.redensarten.net](http://www.redensarten.net)). Der Bildungsurlaub 'Über die Wupper' hat nun neue Interpretationen parat - ob zu Fuß, mit Bus oder mit der Bahn. Dabei lässt sich die Wandlung der Wupper vom Industriezum Freizeitfluss gut erkennen. Die Wupper war im letzten Jahrhundert ein durch die industrielle Nutzung stark verunreinigter Fluss im Bergischen

Land. An drei Tagen erfahren Sie, was und wie sich das geändert hat. Themen sind: die Naturschutzgebiete an der Wupper, Flora und Fauna, die historische Entwicklung, Erwerbstätigkeit durch Wassermühlen, Entwicklung vom Bahnverkehr durch Industrialisierung sowie die Entwicklung des sanften Tourismus an der Wupper. Die Exkursionen für diesen Bildungsurlaub werden mit ÖPNV und zu Fuß organisiert. Eine durchschnittliche Kondition reicht für die Teilnahme aus. Zuzüglich zur Gebühr kommen, falls Sie kein Deutschlandticket o.a. haben, Kosten für ÖPNV auf Sie zu. Den Ablauf und die Bescheinigung für den Arbeitgeber für den Bildungsurlaub können Sie auf Wunsch erhalten.

**Treffpunkt: Bürgerhaus;  
Am Hammer 10, 42799 Leichlingen  
Mo, 07.10.2024 bis Mi, 09.10.2024  
(3 Tage)**

9:00 Uhr - 15:00 Uhr  
€ 93,40

Kurs-Nr. 24216100B

[>hier anmelden](#)



## Die Heide - Stelldichein mit Schaf, Sandlaufkäfer und Heideblüte

In Kooperation mit dem Rheinisch Bergischen Naturschutzverein, Ortsverband Wermelskirchen  
Leitung: Dr. Boomers

An Sinneseindrücken mangelt es in der Ohligser Heide nicht: Zweimal im Jahr ist bereits von weitem das Blöken der Moorschnucken zu hören, der angenehme Geruch der Heide liegt in der sommerlichen Luft. Am Rande huscht eine Eidechse davon, mit viel Glück sogar das schillernd grüne Männchen einer Zauneidechse. Im offenen Sand lassen sich auch vom Weg aus Wildbienen und Sandlaufkäfer beobachten. Und im August ist die Welt in Violett getaucht! Am eingezäunten Heidelehrpfad ist die Ohligser Heide auch im Kleinformat zu erforschen. Ob große oder kleine Runde, es lohnt sich immer!

### Treffpunkt: Heidelehrpfad, Engelsberger Hof 8, Solingen

Auf dem Wanderparkplatz Ohligser Heide stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.

**Sa, 31.08.2024**

15:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 17,80

Kurs-Nr. 24216201S [>hier anmelden](#)

### Pilzseminar mit Exkursion

In Kooperation mit dem Rheinisch Bergischen Naturschutzverein, Ortsverband Wermelskirchen  
Leitung: Wilfried Collong

Pilze sind im Kreislauf des Lebens von immenser Bedeutung und spielen somit eine entscheidende Rolle im Ökosys-



tem Wald. In diesem Seminar werden diese Zusammenhänge erläutert und ein Überblick über die wichtigsten Bestimmungsmerkmale der Pilze vermittelt. In erster Linie sollen Naturinteressierte und nicht nur Speisepilzsammlerinnen und -sammler angesprochen werden; gleichwohl werden auch Kenntnisse zu den wichtigsten Speise- und Giftpilzarten, schonende Sammeltechniken und Aspekte des Artenschutzes besprochen. Eine Exkursion mit anschließender Fundbesprechung soll das Erlernete vertiefen.

### 2 Termine:

**Fr, 25.10.2024**

18:00 - 19:30 Uhr

in der VHS, Wermelskirchen,  
VHS-Zentrale, Schulung 1.15  
und

**Sa, 26.10.2024**

10:00 - 13:00 Uhr

**Exkursion in den Wald**

€ 20,40

Kurs-Nr. 24216203S [>hier anmelden](#)



Pia Berggrath

ist naturbegeisterte Wildkräuterpädagogin. Sie lädt dich ein, unsere heimischen Superfoods und Wildpflanzen kennen zu lernen. Ihr Herzensprojekt ist es, anderen Menschen das Wissen über wild wachsende Pflanzen und ihre Verwendungen in der Küche oder Heilkunde zu vermitteln und traditionelles Wissen, sowie uralte Rituale weiterzugeben. Auf ihren Kräuterwanderungen zeigt sie, wie man Wildkräuter für den Alltag und das Wohlbefinden nutzen kann.

## Kräuterführung in Wermelskirchen

Exkursion

Leitung: Pia Berggrath

Lassen Sie sich von der Wunderwelt der Natur begeistern und lernen welche Wildkräuter im schönen Wald um die Ecke wachsen! Wissen Sie wie sie schmecken und was man Tolles aus ihnen zaubern kann? Bei dieser Führung

schauen wir uns einige Pflanzen an und lernen ihre Unterscheidungsmerkmale und ihre Anwendung kennen. Der Rundweg ist recht kurz. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung tragen.

**Treffpunkt: Wermelskirchen; Wanderparkplatz "Im Eifgen" Kräuterführung im Herbst:**  
**Sa, 05.10.2024**

11:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 16,40

Kurs-Nr. 24216207X [>hier anmelden](#)

**Kräuterführung im Frühling:**

**Sa, 05.04.2025**

11:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 16,40

Kurs-Nr. 25116207X [>hier anmelden](#)

## Wildkräuterwanderung in Leichlingen

Exkursion

Leitung: NN

Wilde Köstlichkeiten wachsen am Wegesrand und wahrscheinlich auch unerkannt in Ihrem Garten. Während einer kleinen Wanderung von ca. 4 km entlang des Leichlinger Obstweges lernen Sie Pflanzen kennen, die zum Teil schon seit tausenden von Jahren von Menschen gegessen und als Heilpflanzen genutzt werden. Das Wissen darüber ist fast verloren gegangen, aber jetzt erleben sie eine Renaissance: Wildkräuter sind regionale und saisonale Produkte, die noch dazu sehr gesund sind. Am Ende der Wanderung bereiten Sie gemeinsam einen köstlichen Wildkräuterquark zu. Die Kosten



(ca. 2 €) werden vor Ort umgelegt. Die Exkursion ist geeignet als Ergänzung zu den Seminaren "Die Gemüseapotheke" und "Überraschungsmenü von Wald und Wiese".

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und Regenkleidung, ein Getränk. Die Strecke ist ca. 4 km lang.

**Treffpunkt: Vor der städt. Gemeinschaftsgrundschule Bennert, Oberschmitte 11, 42799 Leichlingen.**

Termine stehen noch nicht fest, bitte schauen Sie unter der jeweiligen Kurs-Nr. unter:

**www.vhs-bergisch-land.de**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 18,40

Kurs-Nr. 25116205X [>hier anmelden](#)

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 18,40

Kurs-Nr. 25116206X [>hier anmelden](#)

## Herbstliche Feierabend-Waldführung - Die Geheimnisse des Waldes entdecken

Exkursion

Leitung: Natalie Dicke

Bei dieser Waldführung gehen Sie gemeinsam mit der Waldführerin auf Entdeckungsreise - denn im Wald passieren täglich ganz erstaunliche Dinge. Im Herbst bereitet sich die Natur auf den Winter vor, die Blätter verfärben sich und es werden Vorräte angelegt. Wenn Sie den Wald einmal genauer betrachten, können Sie Zeuge werden, wie perfekt dieses Ökosystem funktioniert

und warum es für uns Menschen so wertvoll ist. Sie erfahren Wissenswertes über das geheime Leben der Bäume, wie sie miteinander kommunizieren und in sozialen Gemeinschaften leben. Sie haben Gefühle und ein Gedächtnis - unglaublich? Aber tatsächlich wahr! In diesen gut 2 Stunden lernen Sie nicht nur Neues dazu, sondern lassen die Natur mit allen Sinnen auf sich wirken und werden interaktiv selbst zum/zur Entdecker\*in dieser faszinierenden Welt. Die Waldführung ist für alle Naturliebhaber, Erwachsene sowie Kinder gleichermaßen geeignet. Der Rundweg beträgt ca. 4 km. Immer wieder verlassen wir die Waldwege, begeben uns auf unebenen Boden und betrachten die Bäume sowie andere Pflanzen von Nahem. Bitte wettergeeignete Kleidung und feste Schuhe tragen.

**Treffpunkt: Leichlingen, Wanderparkplatz Sengbachtalsperre, Brachhausen**

Der Termin lag bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Informieren Sie sich bitte auf der Seite der VHS Bergisch Land

**www.vhs-bergisch-land.de**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr [>hier anmelden](#)

€ 13,30

Kurs-Nr. 24216209X



Illustration: Gizale, stock.adobe.com



## Frühlings-Feierabend-Waldführung - Die Geheimnisse des Waldes entdecken

Exkursion

Leitung: Natalie Dicke

Die Tag-und-Nacht-Gleiche ist vorbei, die Uhren sind umgestellt und der lang ersehnte Frühlingsbeginn ist da! Nicht nur bei uns Menschen macht sich neuer Tatendrang breit, auch die Natur lechzt nach Licht, Wärme und Wachstum. Die ersten Pflanzen kommen aus ihrem Winterschlaf heraus und die Knospen an den Bäumen, die sich im Winter schon für das Frühjahr vorbereitet hatten, fangen langsam an zu sprießen. Ab April gehen die Waldtiere dann auch wieder verstärkt auf Nahrungssuche. Wie funktioniert eigentlich das so kostbare Ökosystem Wald und warum spricht man von einem Wood-Wide-Web? Wie funktioniert die Sprache der Bäume und sind sie tatsächlich Wesen mit mehreren Sinnen? Während dieser Waldführung gehen wir einigen spannenden Themen rund um den Wald auf den Grund und entdecken gemeinsam, was die Natur in dieser Zeit für uns zu bieten hat. Im Mittelpunkt stehen natürlich die Bäume und ihre "soziale" Lebensweise. Sie erfahren, warum Bäume so unendlich kostbare Schätze für uns darstellen und der Wald ein Ort der Gesundheit, des Wohlbefindens, der Reinigung und des Ausgleiches ist. Bei dieser Tour ist Mitmachen und Ausprobieren anhand kleiner anschaulicher Übungen übrigens gern erwünscht! Die Waldführung ist für alle Naturlieb-

haber:innen, Erwachsene sowie Kinder gleichermaßen geeignet. Der Rundweg beträgt ca. 4 bis maximal 5 km. Immer wieder verlassen wir die Waldwege, begeben uns auf unebenen Boden und betrachten die Bäume sowie andere Pflanzen von Nahem. Bitte wetter-geneigte Kleidung und feste Schuhe tragen.

### Treffpunkt: Wermelskirchen, Wanderparkplatz Neuemühle

Der Termin lag bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Informieren Sie sich bitte auf der Seite der VHS Bergisch Land unter der u.a. Kurs-Nr.: [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 13,30

Kurs-Nr. 25116208X

[>hier anmelden](#)



Foto: by-studio, stock.adobe.com



## Waldführung mit Bachrauschen im "Vollfrühling" - Buche, Eiche, Kiefer, Fichte - die Gewinner und Verlierer des Waldes

Exkursion

Leitung: Natalie Dicke

Der Wonnemonat Mai hat viel zu bieten - alles grünt und sprießt, und die Bäume erreichen ihren Spitzenwachstum genau jetzt - von April bis Juni. Wir konzentrieren uns auf den Lebensraum Wald mit seinen verschiedenen hiesigen Bäumen und erfahren, warum dieser für uns Menschen so enorm wichtig ist. Im Wald passiert im Unsichtbaren ein perfektes Zusammenspiel zwischen allen Lebewesen, den Pflanzen, Tieren, Pilzen und Mikroorganismen. Wir tauchen gemeinsam in diese Welt ein, bekommen interessantes Wissen vermittelt und dürfen spielerisch und interaktiv mit auf Entdeckungsreise gehen, um mit einigen neuen Erkenntnissen nach Hause zu fahren. Auch achten wir am Wegesrand auf Kräuter, die ebenfalls Teil des Waldes sind. Vielleicht ist sogar etwas Essbares dabei? Bei unserem Spaziergang gehen wir teilweise am Eifgenbach - dem Zufluss der Dhünn - entlang und schauen, ob wir das eine oder andere Kleintier im Wasser entdecken können. Wasser ist Leben und auch die Bäume des Waldes sind auf Wasser angewiesen. Beim Anblick der abgeholzten Waldflächen fragen wir uns immer wieder: Wie geht es den Bäumen nach den letzten Dürrejahre? Warum überleben manche Arten besser als andere und was macht

Bäume eigentlich anfällig? Wie passen sie sich den durch den Klimawandel verursachten wärmeren Temperaturen an? Und was können wir als Einzelne tun, um den Wald zu schützen? Viele Fragen, die sich sicherlich bei dieser gemeinsamen Tour besprechen lassen. Die Waldführung ist für alle Naturliebhaber:innen, Erwachsene sowie Kinder gleichermaßen geeignet. Der Rundweg beträgt ca. 4 bis maximal 5 km. Immer wieder verlassen wir die Waldwege, begeben uns auf unebenen Boden und betrachten die Bäume sowie andere Pflanzen von Nahem. Bitte wetter-geneigte Kleidung und feste Schuhe tragen. Wer möchte, kann gerne auch Gummistiefel mitbringen.

### Treffpunkt: Burscheid, Wanderparkplatz Bellinghausen

Der Termin lag bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte auf der Seite der VHS Bergisch Land unter der u.a. Kurs-Nr.:

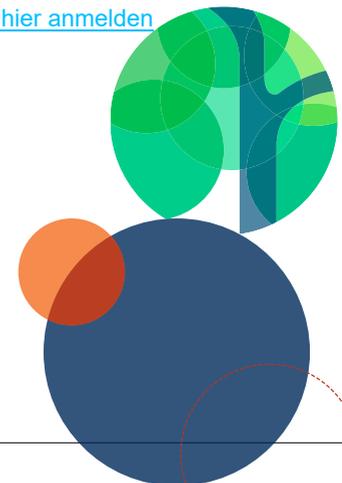
[www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 13,30

Kurs-Nr. 25116209S

[>hier anmelden](#)



Grafik: topvectors, stock.adobe.com



## Wald – tut – gut!

Erfahren Sie, wie der Wald eine Quelle der Entspannung und Inspiration sein kann. Der Kurs zielt darauf ab, die inspirierende Kraft des Waldes zu erkunden und die wohltuende Wirkung eines Waldbesuches zu erfahren.

Die Hauptziele sind:

- Lernen, wie entspannend der Wald sein kann.
- Inspiration, den Wald für das persönliche Wohlbefinden zu nutzen.
- Die gesundheitsfördernden Aspekte des Waldes entdecken, einschließlich Stressbewältigung und Achtsamkeitspraxis.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Unser Kurs richtet sich an alle, die gut zu Fuß sind und neugierig darauf, den Wald einmal anders zu erleben.

Aufbau des Kurses:

Der Kurs gliedert sich in drei Hauptthemen:

1. System Wald: Wir erforschen die vielfältigen Bestandteile des Waldes.
2. Angeleitete Praktiken zum Wohlfühlen: Entdecken Sie Methoden zur Entspannung und Achtsamkeit im Wald.
3. Technische Unterstützung: Lernen Sie, wie Apps Ihnen helfen können, die Flora und Fauna des Waldes zu erkennen und zu bestimmen.

Lassen Sie sich von den Anregungen inspirieren und entwickeln Sie die Neugierde, den Wald immer wieder neu zu entdecken.



## Wald – tut – gut!

Im Grün des Waldes lassen wir einfach mal die Seele "baumeln"

Leitung: Gudula Burghoff

**Treffpunkt: Leichlingen; Wanderparkplatz Brachhausen, Leichlingen  
Wald - tut - gut im Herbst:**

**Sa, 21.09.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 24216212X [>hier anmelden](#)

**Wald - tut - gut im Frühling:**

**Sa, 05.04.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 25116212X [>hier anmelden](#)



## Wald – tut – gut: in der Hängematte

Leitung: Gudula Burghoff

Im Grün des Waldes lassen wir einfach mal Körper und Seele in der Hängematte "baumeln": Erfahren Sie im Kurs "Wald - tut - gut", wie der Wald eine Quelle der Entspannung und Inspiration sein kann.

Wer leicht fröstelt, bringt sich bitte eine leichte Decke mit. Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt.

**Treffpunkt: Wanderparkplatz Brachhausen, Leichlingen**

**Sa, 28.09.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 33,20

Kurs-Nr. 24216216X [>hier anmelden](#)

**Sa, 10.05.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 33,20

Kurs-Nr. 25116216X [>hier anmelden](#)

## Achtsam in den Tag – Wald mal anders!

Leitung: Sonja Robbe

Wir möchten Sie gerne einladen: Zu einem achtsamen Start in den Tag! Wir treffen uns am Eifgen- Wanderparkplatz, lassen den Alltag einfach für eine Weile außen vor und erleben den Wald einmal ganz anders. Was hören wir da eigentlich? Was krabbelt dort?

Ohne Stress und Hektik entdecken wir Farben und Geräusche, erfahren Wissenswertes über den Naturraum Wald und lassen uns auf einen kleinen „Kurzurlaub“ im Grünen ein. Ein paar entspannende Übungen zur Körperwahrnehmung sind auch dabei. Wir wandern keine weite Strecke – das Schöne liegt ganz nah und im Umkreis von 3 Kilometern tauchen wir in eine ruhige, entspannte Welt ein, die uns Kraft für den restlichen Tag gibt. Bitte wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche und Sitzunterlage mitbringen.

**Treffpunkt: Wermelskirchen;  
Wanderparkplatz Eifgen**

**Sa, 14.09.2024**

09:00 Uhr - 12:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 24216214X [>hier anmelden](#)

**Sa, 10.05.2025**

09:00 Uhr - 12:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 25116214X

[>hier anmelden](#)



Sonja Robbe



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unseres Trainers Bjarne Hörup:



### VHS-Waldkurs mit kleiner Jägerschule zur Hege & Pflege

in Kooperation mit dem Hegering Wermelskirchen  
Leitung: Bjarne Hörup,  
Leiter des Hegering Wermelskirchen

Sie sind natur- und waldbegeistert und wollen mehr erfahren über die Tiere, die in unseren Bergischen Wäldern leben und über deren Spuren und Gewohnheiten? In Kooperation mit dem Hegering Wermelskirchen, der sich aus den einzelnen Jagdrevieren und

den jeweiligen Jägern zusammensetzt, zeigen wir Ihnen abwechslungsreich (inkl. Waldbegehung, rollende Waldschule, einer Greifvögel-Vorführung, Wildfleisch-Verköstigung etc.) und ganz praktisch und anschaulich was Hege & Pflege bedeuten. Dabei lassen wir absichtlich das Thema „Waffenhandhabung und Abschuss von Tieren“ außen vor und möchten Ihnen die faszinierende Welt der Waldbewohner zeigen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Die drei Outdoor-Termine legen Sie gemeinsam mit der Kursleitung erst nach Beginn gemeinsam fest, deswegen bringen Sie am besten Ihren Planungskalender zum ersten Termin mit!

3 Indoor-Termine am 14.09., 21.09. und 28.09.2024 zu den Themen:

- Welche Tiere leben in den Bergischen Wäldern?
- Vorführung/ Rollende Waldschule.
- Wald und Wild-Konflikt.
- Besucherdruck im Wald, was bedeutet das für unsere Natur und das Wild?
- Borkenkäfer, Kalamitätsflächen wie geht's weiter?
- Wer sind die Jäger und welche Aufgaben haben sie?

3 Outdoor-Termine (werden gemeinsam verabredet!) zu den Themen:

- Greifvögel Vorführung, Beizjagd
- Jagdhunde -Waldbegehung im Jagdrevier
- Wildfleisch - mehr Bio geht nicht - Ein Hochgenuss (Kostproben vom Grill)

Ein kleiner Unkostenbeitrag für die Verköstigung wird vor Ort mit den Teilnehmenden abgerechnet.

Für die Outdoor-Termine, die Sie gemeinsam am Beginn des Kurses mit der Kursleitung verabreden, tragen Sie bitte wetterfeste Kleidung.



3 Outdoor-Termine (werden gemeinsam  
**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Herbstkurs:**

**Sa, 14.09.2024, 21.09.2024 und 28.09.2024, sowie 3 weitere Outdoor-Termine!**

15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 51,00

Kurs-Nr. 24216250S [>hier anmelden](#)

**Herbstkurs:**

**Frühjahrskurs:**  
**Sa, 10.05.2025, 17.05.2025 und 24.05.2025, sowie 3 weitere Outdoor-Termine!**

15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 51,00

Kurs-Nr. 25116250S [>hier anmelden](#)

### "Heimliche Waldbewohner" Europäische Wildkatzen in NRW

Online Seminar

Leitung: Katharina Stenglein

Den Tag verschläft sie gut versteckt, auf Mäusejagd geht sie meistens nachts. Kaum jemand bekommt sie je zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Zwar sieht sie graubraun-getigerten Hauskatzen zum Verwechseln ähnlich, ist aber eine eigene Art.

Wildkatzen waren ursprünglich in unseren Wäldern beheimatet. Sie brauchen naturnahe, strukturreiche Lebensräume. Diese sind jedoch in Deutschland rar geworden. Daher gestaltet der BUND in zehn Bundesländern Waldflächen so um, dass die Wildkatze sich erfolgreich vermehrt. Damit kann sie

sich von dort aus wieder ausbreiten. Um dieses Vorhaben umzusetzen, kooperiert der BUND mit Waldnutzenden sowie Entscheidungsträger\*innen aus Forst, Landwirtschaft, Jagd, Grundbesitz, Verwaltung, Kommunen und Kirche.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Biologie der Wildkatze, die Gefahren für ihre Verbreitung und Sie lernen verschiedene Schutzvorhaben kennen. Vielleicht können ja auch Sie der Wildkatze helfen!?

**Den Zoomlink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.**

**Online**

**Mo, 10.03.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 25116290E

[>hier anmelden](#)



Foto: BUND



## Die Kräuter- und Gemüseapotheke - Einführung

Samstagsseminar

Leitung: Sylvia Blümke

Multiresistente Keime erfordern ein Umdenken in der persönlichen Gesundheitsprophylaxe und Lebensweise. Mit zahlreichen Kräutern und Gemüsesorten verfügen Sie über eine natürliche Apotheke, mit der Sie Ihr Immunsystem wirksam unterstützen können. Getreu dem Motto 'gegen fast jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen' werden Sie sich Krankheitsbildern wie Erkältungen, Halsschmerzen, Atemwegserkrankungen, Allergien, Gelenkbeschwerden, Magen-Darmbeschwerden usw. widmen und die Einsatzgebiete der wichtigsten Kräuter kennenlernen. Für Ihr leibliches Wohl ist durch themenbezogene Snacks und Getränke gesorgt. Ein Kostenbeitrag (2,50 €) ist bei der Dozentin zu entrichten.

**Treffpunkt / Ort: Burscheid;**

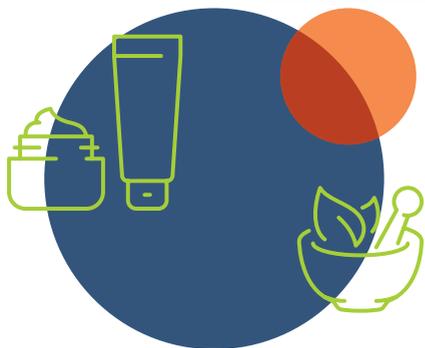
**Lambertsmühle**

**Sa, 29.03.2025**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 29,35

Kurs-Nr. 25116300S [>hier anmelden](#)



## Die Naturapotheke - Kräuterseife, Öl oder Balsam herstellen

Ein Workshop-Tag im Freilichtmuseum Lindlar

Die Natur liefert eine Vielzahl an Zutaten für Tees, Halsbonbons, Hustensäften, Cremes und anderen pflegenden Mitteln. Im 3-stündigen Workshop von 13 - 16 Uhr im Freilichtmuseum Lindlar lernen Sie bemerkenswerte Pflanzen kennen und erfahren alles über ihre Herkunft und heilsame Verwendung. Gemeinsam stellen Sie aus Kräutern Seife, Öl oder Balsam her. Außerdem erhalten Sie eine Führung durch das Museum.

Den Eintritt ins Museum zahlen Sie direkt vor Ort: 7€ für Erwachsene, kostenlos für Kinder

Sie können den ganzen Tag von 10 Uhr bis 18 Uhr nutzen, um das Museum zu besichtigen und zwischendurch an dem Workshop mit Führung teilzunehmen. Erfragen Sie den Ort für den Workshop bitte an der Kasse!

**Ort: LVR-Freilichtmuseum Lindlar; Heiligenhoven 16a; 51789 Lindlar**

Mit folgenden GPS-Koordinaten leitet Sie Ihr Navigationsgerät zu uns:

51 Grad 00'42" Nord, 7 Grad 21' 19,8" Ost

**Sa, 28.09.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 19,30

Kurs-Nr. 24216302S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Artico, stock.adobe.com



## Kochen mit Kräutern - Das Beste aus der Natur

Ein Workshop-Tag im Freilichtmuseum Lindlar

Würzig und frisch zubereitet auf den Tisch: Gemeinsam verarbeiten wir heimische Wild- und Gartenkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn oder Spitzwegerich als Zutaten für Pfannkuchen, Brotaufstrich oder Quark. Ein natürlicher Genuss, der sich zuhause einfach wiederholen lässt. Im 3-stündigen Workshop von 13 - 16 Uhr im Freilicht Museum Lindlar lernen Sie bemerkenswerte Pflanzen kennen und erfahren alles über ihre Herkunft und Verwendung. Außerdem erhalten Sie eine Führung durch das Museum

Den Eintritt ins Museum zahlen Sie vor Ort: 7 € für Erwachsene, kostenlos für Kinder

**Ort: LVR-Freilichtmuseum Lindlar; Heiligenhoven 16a; 51789 Lindlar**

Mit folgenden GPS-Koordinaten leitet Sie Ihr Navigationsgerät zu uns:

51 Grad 00'42" Nord, 7 Grad 21' 19,8" Ost

Der genaue Termin (voraussichtlich im Mai 2025) wird noch bekannt gegeben, bitte schauen Sie unter der u.a. Kurs-Nr. auf unserer Homepage:

**www.vhs-bergisch-land.de**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 19,30

Kurs-Nr. 25116303S

[>hier anmelden](#)



## Kräuterspaziergang mit der "bergischen Unkrauthexe"

Kräuterspaziergang mit der "bergischen Unkrauthexe" - Exkursion  
Leitung: Thordis Ruppio

Sie erfahren bei der Kräuterwanderung etwas zu den in unseren Wäldern und Wiesen wachsenden Wildpflanzen. Dabei wird auf die Heilwirkung der Pflanzen und außerdem auch auf die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche eingegangen. Die "Bergisch Unkrauthexe" Thordis Ruppio erzählt außerdem aus ethnologischer Sicht (nach Wolf Dieter Storl) Märchen und Legenden zu manchen Pflanzen.

**Treffpunkt: Wermelskirchen; Wanderparkplatz "Im Eifgen"**

Termin wird noch bekannt gegeben, bitte schauen Sie unter der u.a. Kurs-Nr. auf unserer Homepage:

**www.vhs-bergisch-land.de**

10:00 Uhr - 12:15 Uhr

€ 13,80

Kurs-Nr. 25116305X

[>hier anmelden](#)



## Hinter den „Kulissen“ der Region

### Hinter den Kulissen ... des Bauernhofes der Familie Meuthen

Leitung: Caterina Di Fiore

Sie besuchen den Bauernhof der Familie Meuthen in Leichlingen. Bei diesem Hof handelt es sich um einen traditionellen Bauernhof mit Hofladen. Es wird hier besonders artgerechte Tierhaltung betrieben mit Milchkühen, Kälbern, Ochsen und Geflügel. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Anbau von Kartoffeln und Beerenobst. Sie erhalten eine 1,5 stündige Führung über den Hof. Anschließend können Sie saisonale Produkte, Kartoffeln und Eier erwerben. Weitere Produkte (u.a. Fleisch) können Sie vorbestellen oder zu den Öffnungszeiten des Hofladens einkaufen. Für die Führung sind 4,00 € in der Gebühr enthalten.

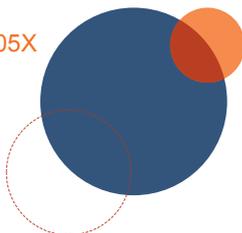
**Treffpunkt: Bauernhof Meuthen, Oberschmitte 19, 42799 Leichlingen**  
**Fr, 09.05.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 10,60

Kurs-Nr. 25116405X

[>hier anmelden](#)



Bauernhof Meuthen

### Hinter den Kulissen ... von Abrahams Forellen

Leitung: Caterina Di Fiore

Seit 2013 züchtet die Familie Abraham Forellen, Karpfen und andere Fische in sieben Teichen im Einklang mit der Natur. Sie verkauft diese auch direkt im eigenen Hofladen an den Endverbraucher. Erleben Sie bei einer Führung durch die Teichanlagen die vielfältige Arbeit dieser Fischzucht. Schauen Sie zu, wie der gefangene Fisch von Herrn Abraham ausgenommen und für die anschließende kleine Verkostung vorbereitet wird. Der Räucherofen wird eingerichtet und gestartet, Backfisch in hausgemachter, leckerer Lake wird für Sie zur Verkostung zubereitet.

**Treffpunkt: Abrahams Forellen, Bremersheide 80, 42799 Leichlingen**  
**Mo, 09.09.2024**

18:00 Uhr - 20:15 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 24216430X [>hier anmelden](#)

**Mo, 07.04.2025**

18:00 Uhr - 20:15 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 25116430X [>hier anmelden](#)



## Hinter den Kulissen ... der Champignonzucht Marseille

Leitung: Caterina Di Fiore

Wollten Sie auch schon immer mal sehen, wie Champignons, Steinpilze, Austernpilze und Schitake gezüchtet werden? Seit 1970 betreibt die Familie Marseille in Leichlingen eine Champignonzucht. Die Pilze verkaufen sie direkt an den Endverbraucher und beliefern viele gastronomische Betriebe in der Umgebung. Sie erleben eine Führung durch die Champignonzucht mit einem anschließenden leckeren Pilzessen mit verschiedenen Pilzgerichten (mit und ohne Fleisch). Dabei erhalten Sie viele Informationen zu der Zucht, zu den verschiedenen Sorten und auch zur Heilwirkung der Pilze.

**Treffpunkt: Champignonhof Marseille, Bergerhof 71, 42799 Leichlingen**  
**Mo, 25.11.2024**

18:00 Uhr - 20:15 Uhr

€ 32,80 in der Kursgebühr sind 20 € für die Führung und das Pilzessen enthalten (nicht ermäßigbar)

Kurs-Nr. 24216440X [>hier anmelden](#)

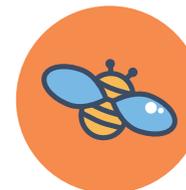
**Mo, 10.02.2025**

18:00 Uhr - 20:15 Uhr

€ 32,80 in der Kursgebühr sind 20 € für die Führung und das Pilzessen enthalten (nicht ermäßigbar)

Kurs-Nr. 25116440X

[>hier anmelden](#)



## Hinter den Kulissen ... der Imkerei Görke

Leitung: Rene Görke

Werfen Sie einen Blick in ein Bienenvolk und bestaunen Sie die Königin und ihre Arbeiterinnen. Der Imker René Görke gibt einen Einblick in das Leben der Honigbiene und deren Aufgabe im Laufe ihres Lebens. Wir werden sehen, wie Honig entsteht und geerntet wird. Verschiedene Honigsorten können probiert und deren geschmackliche Unterschiede erlebt werden.

**Treffpunkt: Imkerei Görke, Limmringhausen 33, 42929 Wermelskirchen**  
**Sa, 07.09.2024**

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 18,20

Kurs-Nr. 24216445S [>hier anmelden](#)

**Sa, 28.06.2025**

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 18,20

Kurs-Nr. 25116445S [>hier anmelden](#)



René Görke



## Hinter den Kulissen ... der Schäferei Krabb

Leitung: Caterina Di Fiore

In der Schäferei Stefan Krabb in Leichlingen leben 80 Mutterschafe und 6 Charolais-Kühe. In der Lämmersaison gibt es besonders viel zu sehen. Die Schäferei vermarktet ihre Produkte selbst und diese sind unmittelbar beim Hersteller zu beziehen. Lassen Sie sich von den Lämmern begeistern und lernen Sie die Betriebsabläufe und die regionale Vermarktung der Produkte kennen. Die Schäferei kann mit Rollstuhl oder Gehhilfen besucht werden.

### Treffpunkt: Schäferei Krabb, Alter Wupperweg 10, 42799 Leichlingen

Termin (März / April 2025) stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und hängt auch von der Ankunft der Lämmer ab. Informieren Sie sich bitte auf der Seite der VHS Bergisch Land: [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de) unter der u.a. Kursnummer!

17:30 Uhr - 19:45 Uhr  
€ 12,80

Kurs-Nr. 25116450X [>hier anmelden](#)

## Hinter den Kulissen ... des Amtsgerichtes Wermelskirchen

Leitung:  
Rechtsanwältin Maja-Carolin Kock

Was macht eigentlich das Amtsgericht? Kann da jeder einfach rein? Wie läuft ein Gerichtsverfahren ab und welche Akteure gibt es? Sie erhalten einen kleinen

Einblick in die Justiz, der mit einem interessanten Rundgang durch das Amtsgericht Wermelskirchen mit Teilnahme an der Verhandlung einer Strafsache verbunden wird. Ganz im Sinne von "Im Namen des Volkes" haben Sie so die Möglichkeit zu erfahren, was "hinter den Kulissen" passiert.

### Herbst 2024:

**1. Termin:**  
**Vorbesprechung & Einführung über die Gerichtsbarkeiten.**

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16 Do, 31.10.2024**

17:00-18:30 Uhr

**2. Termin:**  
**Führung durchs Amtsgericht**

€ 22,70

Kurs-Nr. 24219690X [>hier anmelden](#)

### Frühjahr 2025:

**1. Termin:**  
**Vorbesprechung & Einführung über die Gerichtsbarkeiten.**

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16 Do, 03.04.2025**

17:00-18:30 Uhr

**2. Termin:**  
**Führung durchs Amtsgericht**

€ 22,70

Kurs-Nr. 25119690X [>hier anmelden](#)

Der jeweils 2. Termin (Führung durchs Amtsgericht) wird in der Vorbesprechung mit allen Teilnehmer\*innen abgestimmt, voraussichtlich Dienstagvormittag 90 min.



## "Klassisch Rasieren" - mit Werksbesichtigung der Fa. DoVo

Leitung: Peter Verhees

Kein Wunder, dass die klassische Rasiermesserrasur so im Trend liegt. Gibt es doch für Männer kaum etwas Schöneres, als sein Gesicht von einem geübten Barbier gründlich pflegen zu lassen, das Leder des Abziehriemens zu riechen, sich wohltuende Tonika im Haar verteilen zu lassen und das sanfte Gefühl wohlrasierter Haut zu spüren. Wenn Sie lernen mit dem Rasiermesser/-hobel umzugehen, können Sie dieses Beauty-Spa auch im Luxus Ihrer eigenen vier Wände erleben - jeden Tag.

Lassen Sie sich mit unserem Barbier-Seminar begeistern und erleben Sie bei einer Werksführung die traditionell-handwerkliche Rasiermesserherstellung! Probieren Sie anschließend, mit Anleitung und mit vielen schönen Geschichten rund um die Nassrasur, selbst Rasiermesser und -hobel zu benutzen, selbstverständlich mit klassischem Rasierpinsel und -seife und einem Hauch von Nervenkitzel bei der Rasur.



Ein neues Starter-Set (Shavette, Hobel, Pinsel, Seife, Bowl und Klinge) wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Sie benötigen lediglich einen "stehen gelassenen" 1-3 Tage-Bart und ein Handtuch.

### Herbst 2024:

**1. Termin: Werksbesichtigung der DOVO**

**Treffpunkt: Firma DOVO, Norbertstraße 3, 42655 Solingen 30.10.2024**

18:00-19:30 Uhr

### 2 Workshop-Termine

**Ort: VHS, Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16**

**So, 10.11.2024 und So, 24.11.2024**

11:00-12:30 Uhr

€ 40,80

Kurs-Nr. 24219810 [>hier anmelden](#)

### Frühjahr 2025:

**1. Termin: Werksbesichtigung der DOVO**

**Treffpunkt: Firma DOVO, Norbertstraße 3, 42655 Solingen 09.04.2025**

18:00-19:30 Uhr

### 2 Workshop-Termine

**Ort: VHS, Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16**

**So, 11.05.2025 und 18.05.2025**

11:00-12:30 Uhr

€ 40,80

Kurs-Nr. 25119810 [>hier anmelden](#)



## "Drohnenflug" Einführung in die Welt des Drohnenfluges

Leitung: Michael Goll

Immer schon war es der Wunsch des Menschen fliegen zu können. Auch die neueste Entwicklung - Drohnen - verwirklicht diesen Traum. Mit den EU-Drohnenverordnungen, die seit dem 01.07.2019 in Kraft getreten sind, wurde in der EU ein gemeinsamer Rechtsrahmen geschaffen, der national und daher auch in Deutschland umgesetzt werden muss. Dafür wurden hierzulande Anpassungen und Ergänzungen in diversen Gesetzen durchgeführt, zum Beispiel in der Luftverkehrs-Ordnung (LuftVO), der Luftverkehrs-Zulassungs-Ordnung (LuftVZO), dem Luftverkehrsgesetz (LuftVG) und der Luftfahrtverwaltung (LuftkostV). Der Kurs richtet sich an interessierte Teilnehmer\*innen, die noch keine eigene Drohne besitzen, als auch an Teilnehmer\*innen, die noch nicht viel Flugerfahrung mit der eigenen Drohne

besitzen. Neben den gesetzlichen und technischen Inhalten werden im Workshop zwei Praxiseinheiten durchgeführt. In der ersten Praxiseinheit werden die eigenen Flugfertigkeiten mit Indoor-Drohnen ausprobiert. Für die zweite Praxiseinheit geht es nach draußen: hier sollen die Teilnehmer\*innen ihre Drohnen mit einem Spotter (zweite Person) in einer öffentlichen Fläche bewegen und Fotos oder Videos erstellen. In einem Exkurs werden anschließend grundlegende Informationen zur Foto- und Videografie präsentiert. Michael Goll ist selbständiger Drohnenpilot.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**  
**Sa, 09.11.2024**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 68,00  
Kurs-Nr. 24219700S [>hier anmelden](#)

**Sa, 05.04.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 68,00  
Kurs-Nr. 25119700S [>hier anmelden](#)



## Angebote zu Klimaschutz und Anpassung an den Klimawandel

Das Klima ändert sich und die Auswirkungen des Klimawandels sind inzwischen auch in Leichlingen spür- und erlebbar. Daher ist es wichtig und notwendig sich an die Folgen des Klimawandels anzupassen. Dabei gilt ähnlich wie beim Klimaschutz: Je früher wir anfangen und je konsequenter wir vorgehen, um so besser für die Menschen.

Die Stadt **Leichlingen** engagiert sich deshalb auf verschiedenen Ebenen für den **Klimaschutz und die An-**

**passung an den Klimawandel.** Dies geschieht durch eine Vielzahl von Projekten sowie durch Informations- und Beratungsangebote.

Durch Klimaschutzmaßnahmen muss der Ausstoß von Treibhausgasen verringert werden bei der Energieerzeugung, in der Industrie und Landwirtschaft, im Verkehr, in Privathaushalten und im öffentlichen Raum. Gleichzeitig muss die Blütenstadt sich wappnen gegen die Auswirkungen des Klimawandels und ihre Einwohner\*innen bei der Anpassung unterstützen.

Mit den angebotenen Seminaren möchten die Stadt Leichlingen und VHS Bergisches Land konkrete Möglichkeiten zur Einsparung von Treibhausgasen beziehungsweise zur Anpassung an den Klimawandel aufzeigen.



Foto: Proxima Studio, stock.adobe.com



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unserer Trainerin  
Yvonne Göckemeyer:



## Klimakurs - Gartengestaltung? - natürlich!

In Kooperation mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Leichlingen  
Online Seminar  
Referentin:  
Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Bei Neuanlage oder Umgestaltung Ihres Gartens können Sie mit wenig Aufwand eine Menge für die Umwelt tun. Dazu gehören u.a. die Schaffung von Lebensräumen für Tiere und Insekten (Holzhaufen, Trockenmauer, Teich u.a.), wasserdurchlässige Oberflächen bei Wegen und Plätzen, grüne Grenzen durch Hecken und/oder berankte Zäune und die überwiegende Verwendung heimischer Pflanzen.

Für alle diese Bereiche erhalten Sie Informationen bzw. Lösungsvorschläge aus gut 30 Jahren Planungspraxis. Natürlich ist auch Raum für Fragen Ihrerseits.

Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung!

**Veranstaltungsort:**  
**Online als zoom-Veranstaltung**  
**Di, 10.09.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 24219510E

[>hier anmelden](#)



## Klimakurs - Wunderwerk Entsiegelung

In Kooperation mit der Klimamanagerin Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Referentin:  
Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Haben Sie befestigte Flächen, die mit Töpfen vollstehen? Oder solche, auf denen Wildkräuter sich immer wieder ausbreiten?

Dann ist die Befestigung in Form von Pflaster, Platten o.a. augenscheinlich in diesem Umfang nicht notwendig. Gehen Sie doch den nächsten Schritt und entsiegeln Sie die Fläche(n) ganz gezielt. Dies hat für Sie und die Umwelt viele Vorteile. Im Sommer wird die Fläche nicht so heiß, sie kann Regenwasser aufnehmen und damit einen Beitrag zum Hochwasserschutz leisten und je nach Ausgestaltung freuen sich auch Insekten u.a. über das zusätzliche Nahrungsangebot.

Das Wunderwerk Entsiegelung kann dabei von Schotterrasen über Fugenpflasterungen, Rasengitterplatten o.a. bis zu vollbegrünten Flächen gehen. Hintergründe, Tipps, Anleitung(en) und mehr erhalten Sie anhand von über 30 Jahren Erfahrung in der Planung von naturnahen Freianlagen. Natürlich ist auch Raum für Fragen Ihrerseits! Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Di, 24.09.2024**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 24219512E

[>hier anmelden](#)



## Klimakurs Wie gelingt der Heizungs- tausch? "Alte raus und Neue rein"- wenn das so einfach wäre

In Kooperation mit der Klimamanagerin Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Tobias Feld,  
Architekt und Energieberater

Viele Halbwahrheiten geistern zum Heizungstausch durch die Presse und das Netz. Doch wann muss meine alte Heizung wirklich raus? Was darf, kann oder muss ich Neues einbauen? Was kostet mich das alles und vor allem, welche Förderungen bekomme ich für den Einbau einer neuen Heizung. Im Online-Seminar erhalten Sie einen Überblick über die Systeme mit den dazugehörigen Förderungen sowie über die gesetzlichen Grundlagen und Möglichkeiten. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit! Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Mi, 09.10.2024**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 24219514E  
[>hier anmelden](#)





# Gutschein

# Verschenken Sie Bildung!

Direkt bestellen unter [www.VHS-bergisch-land.de](http://www.VHS-bergisch-land.de) oder telefonisch 02196 / 94 70 4-0



Follow us at



## Klimakurs Dachbegrünung - Intelligenz auf hohem Niveau

Referentin:  
Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer,  
Landschaftsarchitektin

Klimaschutz, biologische Vielfalt, Lärmschutz und vieles mehr sind Aspekte, die sich mit einer Dachbegrünung positiv beeinflussen lassen. So ist z.B. eine extensive Vegetation auf Dachflächen unkompliziert in der Lage, im Jahresmittel bis zu 70 % des Niederschlags durch Verdunstung direkt wieder in den natürlichen Kreislauf zu geben. Im Hochsommer sind die Oberflächentemperaturen auf einem begrüntem Dach deutlich geringer. Es trägt damit zum angenehmen (Wohn-)Klima bei. Wie „funktioniert“ dieses Wunderwerk eigentlich? Wie ist der Aufbau? Welche Pflanzen eignen sich für welche Art der Begrünung? Wieviel Pflege ist nötig? Woran ist auf jeden Fall zu denken? Und was sollte auf jeden Fall von Fachmensch gemacht werden? Diese und weitere Punkte werden erörtert. Fragen der Teilnehmer\*innen sind natürlich herzlich willkommen! Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Di, 12.11.2024**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 24219516E  
[>hier anmelden](#)



## Klimakurs Sonnenstrom vom Balkon - Steckersolargeräte

In Kooperation mit der Klimamanagerin Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Martin Grampp,  
Architekt und Energieberater

Solarenergie erzeugen, ohne direkt eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach zu haben, ist einfacher als gedacht. Die Lösung dafür sind Solar-Module, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter\*innen die Energiewende voranbringen. Wie das geht und was zu beachten ist, erklärt dieser Vortrag. Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Do, 05.12.2024**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 24219518E

[>hier anmelden](#)





## Klimakurs Energiesparen + sparsam heizen ohne Schimmel

Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Martin Grampp,  
Architekt und Energieberater

Um die kalten Monate des Jahres mit möglichst wenig Heizenergieverbrauch und nicht zu hohen Energiekosten zu überstehen, darf nicht einfach die Heizung beliebig weit runtergedreht oder gar ganz abgestellt werden. Wie Schimmel entsteht, wie er verhindert werden kann und was zu tun ist, wenn Sie doch einmal die unliebsamen dunklen Flecken an Zimmerwänden entdecken, erklärt die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale in diesem Vortrag. Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Mi, 11.12.2024**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 24219520E  
[>hier anmelden](#)



## Klimakurs Spurensuche Garten- schläfer: Wir suchen Zorro!

In Kooperation mit der Klimamanagerin  
Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Referentin: Dr. Christine Thiel-Bender,  
BUND NRW e.V.

Bei Neuanlage oder Umgestaltung  
Ihres Gartens können Sie mit wenig  
Aufwand eine Menge für die Umwelt



Foto: BUND

von Lebensräumen für Tiere und Insekten (Holzhaufen, Trockenmauer, Teich u.a.), wasserdurchlässige Oberflächen bei In diesem Vortrag lernen Sie die Lebensweise des kleinen Bilchs mit der Zorro-Maske und die Gefahren, denen er ausgesetzt ist, näher kennen. Erfahren Sie bei diesem Vortrag alles Wissenswerte wie und wo das Wildtier des Jahres 2023 lebt und was wir alle für seinen Fortbestand tun können. Der BUND hat mit der Senckenberg-Gesellschaft und der Liebig-Universität Gießen seit Oktober 2018 das Projekt "Spurensuche Gartenschläfer" gestartet: Ziel war es, das Ausmaß und die Ursachen des Artrückgangs zu erforschen. Mit einem Netz an freiwilligen "Spurenleser\*innen" wird in diesem (Citizen-)Science Projekt die Lebensweise der Gartenschläfer genau unter die Lupe genommen. Daran anschließend wurden ein bundesweites Schutzkonzept und regional spezifische Schutzmaßnahmen entwickelt. Seit 2022 werden diese nun umgesetzt. Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Di, 28.01.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119510E  
[>hier anmelden](#)



## Klimakurs Sonnenstrom vom Dach- Photovoltaik Dachanlagen

In Kooperation mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Leichlingen  
Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Martin Grampp,  
Architekt und Energieberater

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach kann eine Möglichkeit sein, um unabhängiger vom Stromversorger zu werden und langfristig Kosten zu sparen. Der Vortrag erläutert, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält. Unabhängigkeit und Klimaschutz spielen dabei ebenso eine Rolle wie finanzielle Erwägungen. Es gibt ganz praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Den Zoomlink erhalten Sie bei der Anmeldung zugeschickt.

**Online**  
**Mi, 29.01.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr *kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119512E  
[>hier anmelden](#)



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unserer Trainerin  
Yonne Göckemeyer:



Illustrationen: SmashingStocks, stock.adobe.com

## Klimakurs Klimakurs - Vorgarten - Visitenkarte des Hauses

In Kooperation mit der Klimamanagerin  
Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Referentin:  
Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer,  
Landschaftsarchitektin

Der Vorgarten ist Erkennungsmerkmal eines Hauses, die Visitenkarte. Nicht umsonst gibt es den Spruch "Du sollst Dich freuen, wenn Du kommst, und es bedauern, wenn Du wieder gehst!". Dabei müssen auf meist kleiner Fläche vielfältige Aufgaben und Funktionen erfüllt werden. All dies - und auch die Faktoren Klima- und Umweltschutz - wollen wir gemeinsam anhand von Beispielen besprechen. Den Zoomlink erhalten Sie rechtzeitig zugeschickt.

**Online**  
**Termin: Januar 2025!**  
Bitte fragen Sie gegen Ende des Jahres nach dem konkreten Datum oder schauen Sie unter u.a. Kurs-Nr auf unserer Homepage:  
**www.vhs-bergisch-land.de**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119514E

[>hier anmelden](#)





### Klimakurs Die Wärme soll im Haus bleiben- energetische Sanierung von Fenstern und Türen

In Kooperation mit der Klimamanagerin  
Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Tobias Feld,  
Architekt und Energieberater

Fenster sind energetische Schwachpunkte eines Hauses. Veraltete Fenster lassen deutlich mehr Wärme entweichen als eine ungedämmte Wandfläche gleicher Größe. Die energetische Sanierung von Fenstern und Haustüren ist somit eine wichtige Maßnahme, um Energie zu sparen und den Wohnkomfort zu erhöhen. Wenn Sie Ihre Fenster und Ihre Haustür austauschen möchten, gibt es einige Dinge zur Energieeffizienz beachten. Moderne Fenster mit Zweifach- oder Dreifachverglasung sind echte Energiesparer und tragen zur Reduzierung der Energiekosten bei. Zusätzlich bieten moderne Fenster und Türen auch besseren Schutz vor Lärm

und Einbrechern. Stabile Rahmenkonstruktionen, Sicherheitsscheiben und abschließbare Griffe erschweren Einbruchversuche. Es gibt staatliche Fördermittel, die Gebäudebesitzer\*innen für die energetische Sanierung in Anspruch nehmen können. Gerne werden alle Ihre Fragen beantwortet. Den Zoomlink erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Online**  
**Mi, 12.02.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119516E

[>hier anmelden](#)



**Klimakurs**  
**Nachhaltiger Konsum**  
**am Beispiel von Kleidung**  
Klimakurs: Nachhaltiger Konsum am  
Beispiel von Kleidung - Online-Vortrag  
Leitung: Jürgen Sokoll

Bekleidung war noch so billig und in so großen Mengen vorhanden wie heute. Innerhalb der letzten Jahrzehnte hat sich unsere Kleidung von einem wertvollen Gut, das gepflegt und möglichst lange getragen wurde, zu einem Einwegprodukt gewandelt. Verschiedene Hersteller machen die Wegwerfmentalität durch sehr preiswerte Klamotten erst möglich. Ständig wechselnde und billige Kollektionen drehen das Modekarussell immer schneller. "Fast Fashion" heißt dieses Geschäftsmodell, das unsere Kleiderschränke aus allen Nähten platzen lässt und den Unternehmen satte Gewinne beschert. Grundlage



dieses Systems ist eine fast vollständig ausgelagerte Produktion in Niedriglohnländer und die dortige Ausbeutung von Menschen und Ressourcen. Nachhaltige Bekleidung kann man an verschiedenen produktbezogenen Siegeln wie dem "Grünen Knopf" erkennen. Welche Aussagekraft haben Hinweise wie "Bio-Siegel" oder "Ökotex"? Was hat die Produktion von Baumwolle mit der Nutzung von Trinkwasser zu tun? Im Seminar gibt es Tipps, wie man nachhaltige Bekleidung aus ressourcenschonender Herstellung mit Materialien aus Bio-Rohstoffen erkennt. Beim gemeinsamen Austausch sollen Bezugsquellen identifiziert werden, die diese Mode anbieten. Referent: Jürgen Sokoll, Fachpromotor für fairen Handel und nachhaltiges Wirtschaften, Eine-Welt-Netz NRW. Den Zoomlink erhalten Sie mit der Anmeldung.

**Online**  
**Di, 18.02.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119518E

[>hier anmelden](#)



### Klimakurs Antworten auf die Klima- krise - wirksames Klima- engagement

Online-Vortrag  
Leitung: Stefan Rostock

Wie können wir es schaffen, im Angesicht multipler Krisen, wie Klima- oder Biodiversitätskrise, die Hoffnung zu bewahren und unsere Ängste in wirksames Engagement zu wandeln? Nach einem Blick auf ökologische Herausforderungen werden umweltspsychologische Erkenntnisse beschrieben, die uns helfen ins Handeln zu kommen. Gemeinsam werden Lösungen gesucht und transformative (Bildungs-) Ansätze, entsprechend dem UNESCO Programm BNE2030, wie dem Whole Institution Approach und dem Engagement mit dem Handabdruck vorgestellt werden. Der Vortrag und die Diskussion richtet sich an Akteure in der Bildungsarbeit und an Interessierte. Referent: Stefan Rostock, Bereichsleiter Bildung für nachhaltige Entwicklung, NRW-Fachpromotor für Klima & Entwicklung, Germanwatch e.V. Den Zoomlink erhalten Sie mit der Anmeldung.

**Online**  
**Di, 11.03.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119520E  
[>hier anmelden](#)





## Klimakurs Spitze bei Hitze: das hitze-robuste Haus

In Kooperation mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Leichlingen  
Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Martin Grampp,  
Architekt und Energieberater

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Hitzeperioden auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer\*innen und Mieter\*innen gegen diese Klimafolge treffen können, erklärt dieser Vortrag. Den Zoomlink erhalten Sie bei der Anmeldung zugeschickt.

**Online**  
**Mi, 26.03.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119522E



[>hier anmelden](#)



## Klimakurs Grün - mit anderen Augen

In Kooperation mit der Klimamanagerin Leichlingen, Frau Meves.  
Online Seminar  
Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer,  
Landschaftsarchitektin

Was verstehen Sie unter Grün? Bäume, Parks oder etwas ganz anderes? Grün ist vielfältig und lockt immer wieder Erstaunen auf das Gesicht, wenn wir es mit offenen Augen wahrnehmen. Die unterschiedlichen Aspekte werden vorgestellt und damit vielleicht der Eine oder die Andere für die Wunder der Natur (noch mehr) sensibilisiert. Den Zoomlink erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

**Online**  
**Termin: April 2025**  
Bitte fragen Sie gegen Ende des Jahres nach dem konkreten Datum oder schauen Sie unter der u.a. Kurs-Nr auf unserer Homepage:  
**www.vhs-bergisch-land.de**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119524E  
[>hier anmelden](#)



## Klimakurs Lebensmittel fair einkaufen

Online Seminar  
Leitung: Sophia Merrem

Fairtrade kennzeichnet Waren, die aus fairem Handel stammen und bei deren Herstellung bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden. Fair einkaufen - aber wie? Diese Frage stellen wir uns oft, wenn wir vor einer riesigen Auswahl an Kaffee, Schokolade, Tees und anderer Produkte im Supermarkt stehen. Wie können wir als Verbraucher\*innen die Menschen und Familien in den Anbauländern unterstützen? In dieser Veranstaltung wird das besondere an Fairen Produkten aufgezeigt, an welchen Siegeln wir sie erkennen und wo wir sie finden können.  
Referentin: Sophia Merrem,  
Eine-Welt-Promotorin für das Bergische Land, FSI Forum für soziale Innovation gGmbH  
Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

**Online**  
**Di, 06.05.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119526E  
[>hier anmelden](#)

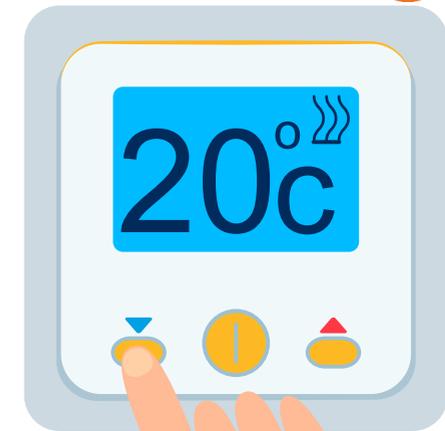


## Klimakurs Neue Heizung: Wärmepumpe und Alternativen

Online Seminar  
Referent: Dipl. Ing. Martin Grampp,  
Architekt und Energieberater

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag beleuchtet technische Grundlagen von Wärmepumpentypen, aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die Themen Kosten und Förderung besprochen. Den Zoomlink erhalten Sie bei Anmeldung.

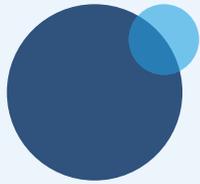
**Online**  
**Mi, 21.05.2025**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr *kostenlos*  
Kurs-Nr. 25119528E  
[>hier anmelden](#)





# Qualifikationen für das Arbeitsleben

Foto: iStock.com/rawpixel



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen, wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Digitalisierung ist heutzutage fester Bestandteil sämtlicher Lebensbereiche. Digitale Medien schaffen vereinfachte Zugänge zu vielen Tätigkeiten, die uns im Alltag und Beruf begegnen – und nehmen somit selbstverständlich auch Einfluss auf die Bildungsangebote der vhs. Deshalb setzen wir neben unseren Präsenzangeboten auch den Ausbau von Online-Kursen fort.



# Berufliche Bildung

## Souverän Kommunizieren und selbstsicher Auftreten

Leitung: Laura Steidl

Wieso ist Kommunikation oft so schwierig und fehleranfällig? Wieso verstehe ich mich meinem Gegenüber nicht richtig? Eine wichtige Fähigkeit im Alltag ist die Kommunikationsfähigkeit. Vor allem in schwierigen Situationen ist es entscheidend, souverän und kompetent zu kommunizieren. In diesem Seminar geht es um die Grundlagen der Gesprächsführung und ihren souveränen Auftritt. Lernen Sie welche Modelle dabei helfen, Ihre Themen verständlich und klar zu kommunizieren. Arbeiten Sie an ihrem selbstsicheren und professionellen Auftritt. Ob verbal oder non-verbal, neben der Sprache spielen auch Mimik und Gestik eine bedeutende Rolle. Neben dem fachlichen Input stehen die Prinzipien Handlungsorientierung und Teilnehmenden-orientierung im Vordergrund. Dazu werden wir in verschiedenen Arbeitsformen agieren wie Vortrag, interaktivem Gespräch, Einzel- und Gruppenübungen. Sie erhalten ein qualifiziertes Feedback, das der eigenen Weiterentwicklung dient. Inhalte: Kommunikationsmodelle, Fragetechniken, Aktives Zuhören, Körpersprache, Gestik, Mimik, deeskalierende Sprache und Empathie sowie Umgang mit Kritik und Feedback.

Ihre Referentin Laura Steidl studierte Erwachsenenbildung an den Universitäten in Koblenz, Köln, Salamanca und Essen. Darüber hinaus ist sie zertifizierter Coach. Seit Jahren arbeitet sie sowohl im Personalwesen als auch in der Weiterbildung. Sie plant und organisiert Fortbildungskonzepte für verschiedene Institutionen und Zielgruppen und befasst sich als Dozentin und Coach vor allem mit den Themen Kommunikation, Moderation sowie Bewerbungstrainings. Sie unterstützt ihre Teilnehmenden dabei, eigene Lösungen zu finden und stärkt ihre Handlungskompetenzen.

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**3 Termine: Do, 26.09.2024, 10.10.2024 und 24.10.2024**

17:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 68,00

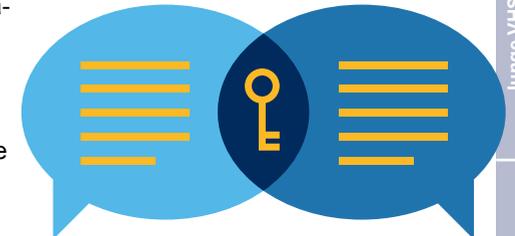
[Kurs-Nr. 24221012S](#) [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15 3**

**Termine: Do, 06.03.2025, 20.03.2025 und 03.04.2025**

17:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 68,00

[Kurs-Nr. 25121012S](#) [>hier anmelden](#)





## Präsentations-Workshop

Leitung: Martin Hardenacke

Nach langer Rechercharbeit und Präsentationsvorbereitung ist es endlich soweit - Sie präsentieren Ihren Vortrag und klicken sich durch die Präsentation und... nichts. Nichts passiert danach. Egal ob im Meeting, einer Präsentation oder Rede vor Publikum, einem Einzelgespräch oder die Präsentation der Schularbeit / Facharbeit: Ihnen ist es wichtig, Ihre Zuhörer wirklich zu erreichen? Vergessen Sie Ablesen und überfüllte Folien. Neben dem was Sie sagen, ist es entscheidend wie Sie etwas sagen. Jeder kann lernen, mitreißend zu präsentieren.

Nach dem Präsentationstraining sind Sie in der Lage:

- Von Anfang an Aufmerksamkeit zu bekommen
- Mit Ihren Ideen / Produkten zu überzeugen
- Frei und souverän vor anderen zu sprechen
- Medien, Stimme und Körpersprache gezielt einzusetzen

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**Sa, 23.11.2024**

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 48,00

Kurs-Nr. 24221042S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**  
**Sa, 29.03.2025**

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 48,00

Kurs-Nr. 25121042S [>hier anmelden](#)

## Zurück in den Beruf. Eine Infoveranstaltung für alle, die nach einer Familienphase wieder durchstarten wollen.

Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Bergisch Gladbach  
Leitung: Dr. Dagmar Wirthmann

Die angebotene Infoveranstaltung dreht sich rund um das Thema beruflicher Wiedereinstieg. Nicht immer gelingt nach einer familienbedingten Auszeit die Wiederaufnahme einer beruflichen Tätigkeit reibungslos.

Die Agentur für Arbeit und Ihre VHS Bergisch Land möchten Sie in dieser Zeit unterstützen. Sie sind nicht alleine! Viele andere sind in der gleichen Situation. Schon das in unserer Veranstaltung zu erfahren, kann Mut machen. Daneben widmen wir uns vielen Fragen, wie zum Beispiel: Wie kann ich die Stellensuche angehen? Wie sieht der örtliche Arbeitsmarkt derzeit aus? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es seitens der Agentur für Arbeit? etc.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**  
**Mi, 09.10.2024**

12:45 Uhr - 14:45 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 24221790S [>hier anmelden](#)

**Do, 30.01.2025**

16:00 Uhr - 18:00 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 25121790S [>hier anmelden](#)



## 10-Finger-Tast schreiben / Multisensorisches Lernen zur Tastanwendung am PC

Intensivseminar an drei Samstagvormittagen

Leitung: Angelika Hanning

Egal ob in der Schule, Lehre, Studium oder Freizeit: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren und Umgang mit dem PC. Sie lernen das "Blind Schreiben" mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das so genannte "bildhafte Vorstellungsvermögen" und bringen Spaß beim Üben. Nach wenigen Stunden beherrschen Sie alle Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste). Sie machen garantiert weniger Fehler als im "Zwei-Finger-Suchsystem" und sparen hierdurch Zeit und Konzentration. Wer täglich

eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer. Im Seminarentgelt sind die Kosten für Lernmaterial (Begleitheft) enthalten. Sofern vorhanden können die Teilnehmenden ihre eigenen Laptops mitbringen. WORD oder ein anderes Textverarbeitungsprogramm sollte installiert sein.

Gerne können auch eigene Laptops mitgebracht werden.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**3 Termine:**

**Sa, 09.11.2024, 16.11.2024 und 23.11.2024**

11:00 Uhr - 14:00 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 24225121S [>hier anmelden](#)

**3 Termine:**

**Sa, 25.01.2025, 01.02.2025 und 08.02.2025**

11:00 Uhr - 14:00 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 25125121S [>hier anmelden](#)

Illustration: inspiring.team, stock.adobe.com





Mit dem Dahms Privatinstitut haben wir einen der besten Anbieter für Personalentwicklung im Bergischen Raum im „VHS-Boot“. In Kooperation bieten wir super nützliche Themen für jedermann an wie Schlagfertigkeitstraining, Gehirnjogging, sich mutig durchsetzen, Small Talk & Flirten, aber auch klassische Themen wie Zeitmanagement und Entwicklung effizienter Teams.



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unseres Trainers Christoph Dahms:



## Schlagfertigkeitstraining (Geistiges Jiu-Jitsu und Verbalkarate)

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

In diesem Seminar wird die Behandlung von Einwänden, Verbalattacken und Gegenargumenten trainiert. Dadurch werden die Teilnehmenden in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst. Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Es werden die Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegners ausgesetzt waren.

Seminarinhalte:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände, (unfaire) Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen

- aktiven Wortschatz erweitern
- unfaire Dialektik erfolgreich begegnen
- mit Teilnehmenden und Trainer Erfahrungen austauschen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).  
Dahms-Trainingsbuch Band 8: Schlagfertigkeit – Spontan mit Sprache spielen, zu € 14,00  
ISBN: 3-934426-22-0

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12 Fr, 29.11.2024**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 28,80

Kurs-Nr. 24221100S [>hier anmelden](#)

**Fr, 31.01.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 28,80

Kurs-Nr. 25121100S [>hier anmelden](#)



Illustration: Nuthawut, stock.adobe.com



## "Gehirnjogging" (nicht nur) für Senioren / Erhöhung der Merkfähigkeit

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Möchten Sie leichter und besser Daten, Namen und Fakten behalten? Dieses Seminar gibt Ihnen Tricks und Tipps an die Hand, mit denen Sie Ihre Auffassungsgabe erfolgreich erhöhen werden. Wir vermitteln Ihnen die bewährten Methoden der Mnemotechnik (von Mneme: gr. Gedächtnis, Erinnerung) in moderner Form. Sie können sie an praktischen Beispielen ausprobieren und so Ihren eigenen Leistungsfortschritt erleben. Dieses Seminar ist nicht nur für Menschen geeignet, die das Gefühl haben, dass ihre Merkfähigkeit mit zunehmendem Alter nachlässt, sondern auch für Teilnehmer\*innen, die einfach in ihrem Beruf, in der Schule oder auch Privat fit bleiben wollen.

Seminarinhalte:

- das Namensgedächtnis effektiver nutzen
- verschiedene professionelle Merksysteme anwenden
- Argumentationen und Vorträge leichter erfassen
- Telefonnummern und andere Zahlen erfolgreich merken
- schneller schriftliche Informationen aufnehmen und speichern
- Gehirnleistung und Konzentration steigern
- Lernen durch Wiederholung
- sich besser konzentrieren
- Assoziationsregeln (DPI) einsetzen
- kreativer und phantasievoller werden
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).

Dahms-Trainingsbuch Band 12: Gedächtnistraining - Steigerung von Merkfähigkeit und Lesegeschwindigkeit zu € 14,00  
ISBN: 3-934426-11-5

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Mo, 09.12.2024**

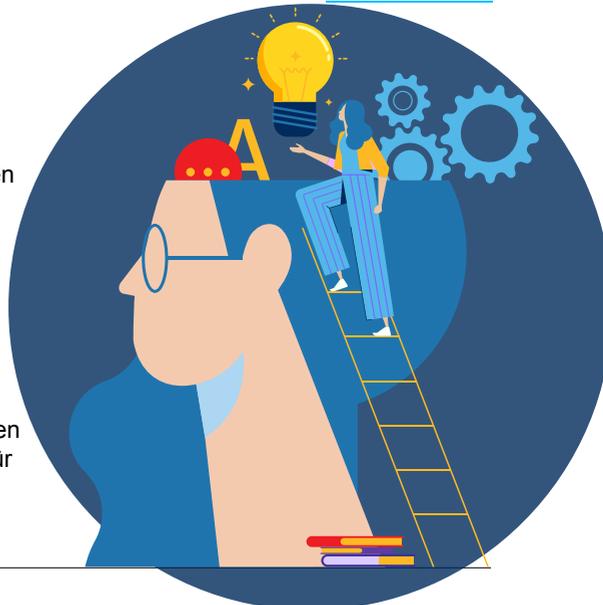
17:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 28,80

Kurs-Nr. 24221101S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16 Mo, 24.02.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 28,80

Kurs-Nr. 25121101S [>hier anmelden](#)



## Smalltalk und Flirten

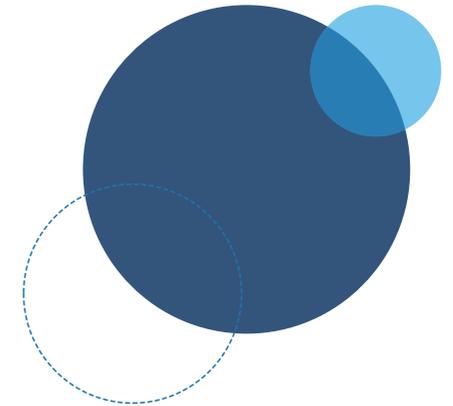
Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Sie begegnen einer netten Dame oder einem charmanten Herrn. Eventuell ist der andere Mensch eine wichtige Persönlichkeit, mit der Sie gerne eine lockere Unterhaltung führen möchten. Vielleicht leitet er ein Unternehmen, mit dem Sie gerne in Geschäftsbeziehung treten würden. Vielleicht ist Ihnen der Mensch auch vollkommen unbekannt, einfach nur sympathisch oder hat eine besondere Ausstrahlung. Sie würden gerne mehr erfahren, mit dem anderen unverbindlich ins Gespräch kommen und hoffen vielleicht auf den Beginn eines dauerhaften Kontaktes. Wie spreche ich den anderen Menschen an? Nimmt das Gegenüber es mir übel, wenn ich einfach so loslege? Wird der andere Mensch sich in meiner Gegenwart wohl fühlen? Bin ich attraktiv für den anderen Menschen? etc. Sie zögern und hadern mit sich selbst. - Dann ist die Situation vorbei, und die Gelegenheit ist vertan.

In unserem Seminar lernen Sie charmant, freundlich und offen auf Menschen zu zugehen, angenehmen Smalltalk zu pflegen und gekonnt zu flirten.

Seminarinhalte:

- Spaßthemen für den lockeren Gesprächseinstieg nutzen
- Kontakt und Nähe aufbauen
- mit fremden Menschen in Kontakt kommen
- erfolgreich flirten
- eigenes Leben interessanter gestalten und darüber reden
- offene und versteckte Komplimente machen



- eigene Attraktivität steigern
- mit Spielen in der Kommunikation richtig umgehen
- witzig, spontan und unterhaltend sein
- kreativer werden und fantasievoller formulieren

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).

Dahms-Trainingsbuch Band 2: Smalltalk und Flirten – Die Kunst des „kleinen Gesprächs“ zu € 14,00  
ISBN: 3-934426-01-8

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16 Di, 03.12.2024**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 28,80

Kurs-Nr. 24221103S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48 Mo, 03.02.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 28,80

Kurs-Nr. 25121103S [>hier anmelden](#)



## Sich mutig durchsetzen - die Macht der Sprache nutzen

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Menschen benötigen an vielen Stellen Durchsetzungskraft. Sie nutzen kommunikative Mittel und möchten beispielsweise eigene Ziele erreichen, müssen sich "wehren", wollen Menschen verändern oder von ihren Ideen überzeugen. Aber was, wenn dies nicht funktioniert?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie in den Situationen, wo gute Worte nicht (mehr) funktionieren, mit angemessenen kommunikativen Mitteln doch noch versuchen können, ihre Ziele zu erreichen. Dazu ist es notwendig, sich selbst zu erlauben, kämpferisch, beherzt und offensiv für sich und seine Ziele zu streiten. Wird permanent das harmonische, selbstlose, brave, dienst- und hilfsbereite Verhalten einem furchtlosen, tapferen und durchsetzungsstarken Auftreten vorgezogen, so bleibt man vielleicht der großmütige, tolerante, "gute" Mensch, wird aber in vielen Situationen nicht das erreichen, was man will, oder was gut für einen wäre. Ihnen werden in diesem Seminar Kommunikationstechniken vermittelt und ein Rüstzeug zur Verfügung gestellt, um in sich in Auseinandersetzungen des Alltags durchsetzen zu können. Für die gewünschte Wirkung sind beispielsweise geeignete Wortwahl und körper-sprachlicher Ausdruck wesentlich. Seminarinhalte:  
- Streit- und Konfliktkultur in Beziehungen

- Fallanalysen aus der Praxis der Teilnehmenden, in denen die sachliche Auseinandersetzung nichts (mehr) bringt
  - Erwartungen anderer Menschen korrigieren
  - übertriebenes Harmoniestreben bei sich selbst (und anderen) verändern
  - unabhängiger werden vom Wohlwollen anderer Menschen
  - für sich (und andere) streiten
  - Nein sagen
  - mit starken Worten beeinflussen
  - verbale und nonverbale Grenzüberschreitungen deutlich abwehren
  - eigene Interessen durchsetzen
  - eigene Autorität stärken
  - persönliche Wirkungsmittel gezielt einsetzen
  - Menschen mutig zurechtweisen
  - eskalieren und deeskalieren, um Aggression wirkungsvoll zu steuern
  - bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar
- Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).  
Dahms-Trainingsbuch Band 7: Gespräch und Verhandlung - Die Kunst der Beeinflussung  
ISBN: 3-934426-15-8 € 14,00

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 8; Höhestr. 48  
Fr, 07.02.2025  
17:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 28,80  
Kurs-Nr. 25121102S  
>hier anmelden**



Illustration: PantheMedia / TanushkaBu (YAY/Micro)

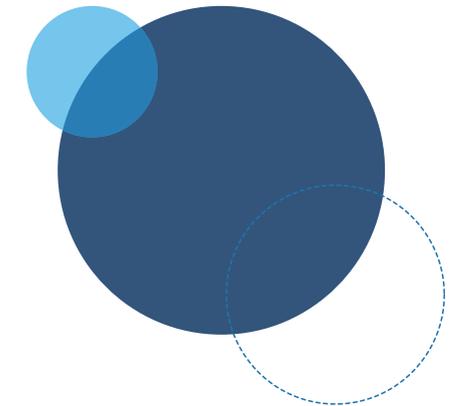
## Arbeitstechnik und Zeitmanagement (ganztägig)

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten, Strategien und Ziele wechseln oft sprunghaft. Lernen Sie in unserem Seminar erhöhte Anforderungen durch systematische Methoden erfolgreich zu bewältigen und -zeigen Sie dem beruflichen oder privatem Stress die rote Karte-.  
Seminarinhalte:  
- mit Stresssituationen erfolgreich umgehen  
- Aufgabenverdichtung und Ressourcenkürzung bewältigen  
- Arbeitseffizienz steigern  
- Informationsflut eindämmen  
- Identifikation von individuellen Zeitfressern  
- mit Störungen sicher umgehen

- professionelles Setzen von Prioritäten
  - Reflexion der eigenen Arbeitsorganisation
  - Umgang mit Zielveränderungen während der Umsetzungsphase
  - Techniken der Delegation optimieren
  - Techniken zur Selbstmotivation erfolgreich einsetzen
  - Besprechungen effizienter gestalten
  - den eigenen Arbeitsstil optimieren
- Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).  
Dahms-Trainingsbuch Band 11: Arbeitstechnik und Teamtraining - Zeit- und Selbstmanagement  
ISBN: 3-934426-10-7 € 14,00

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus,  
Raum 9; Höhestr. 48  
Mi, 19.03.2025  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121104S  
>hier anmelden**





## Rhetorik für Frauen (ganztäglich)

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

In unserem Seminar lernen Frauen ein sicheres und selbstbewusstes Auftreten, sachlich und strukturiert besser zu argumentieren und zu überzeugen. Sie werden trainieren, wie sie mit Störern, unfairen Einwänden und Blackouts professionell umgehen können (inkl. Videotraining).

Seminarinhalte:  
- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) einsetzen  
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen  
- im Monolog sicher argumentieren  
- Reden wirkungsvoll und überzeugend aufbauen

- Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden im Monolog trainieren  
- Schlagfertigkeitstechniken für den Monolog  
- Publikum richtig ansprechen

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).

Dahms-Trainingsbuch Band 9: Rhetorik – Die Kunst der Rede  
ISBN: 3-934426-21-2 € 14,00

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Mo, 17.02.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121105S  
[>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Mo, 17.02.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121105S  
[>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Mo, 17.02.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121105S  
[>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Mo, 17.02.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121105S  
[>hier anmelden](#)

## Bürgernähe in öffentlichen Verwaltungen - den Kundenkontakt aktiv gestalten - speziell für öffentliche Verwaltungen, ganztäglich

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Die Kunden- und Serviceorientierung in der öffentlichen Verwaltung wird im Bürgerkontakt praktisch. Hier werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, um einen Prozess der nachhaltigen Integration von Kunden- und Serviceorientierung in die Verwaltung zu initiieren. Im Seminar wird das Selbstverständnis als Dienstleister mit den Teilnehmenden reflektiert und verankert. Ziele des Seminars sind: die Zufriedenheit des Kunden (Bürgers) zu steigern, das Selbstverständnis als Dienstleister zu verankern und die Motivation der Beteiligten zu verbessern. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps und können so ihr eigenes Verhalten kunden- und serviceorientiert ausrichten.

Seminarinhalte:  
- in Stresssituationen sicher und souverän bleiben  
- besseren Kontakt zum Kunden / Bürger aufbauen  
- Selbstverständnis als Dienstleister steigern  
- OE als Methode zur Steigerung der Kunden- und Serviceorientierung nutzen

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).



Band 7: Gespräch und Verhandlung – Die Kunst der Beeinflussung  
ISBN: 3-934426-15-8 € 14,00

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Fr, 14.03.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121106S [>hier anmelden](#)

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 57,60

Kurs-Nr. 25121106S [>hier anmelden](#)



## Erfolgreiche Teams - Teamarbeit effizient gestalten (ganztäglich)

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Werden Sie Teil eines erfolgreichen Teams oder verbessern Sie Ihr bestehendes Team und eigenen Sie sich dazu in unserem Seminar lösungsorientierte Fertigkeiten an.

Egal, ob als Teamleitung oder als Teammitglied, lernen Sie die wesentlichen Stellschrauben und Erfolgsfaktoren eines Teams kennen und deren Gestaltung bzw. Beeinflussung. Seminarinhalte:

- Aufgabenorientierung im Team
- Reflexion verschiedener sozialer Rollen
- Dynamik der Teamarbeit erkennen und beeinflussen
- Verhalten in unterschiedlichen Rollen
- Begleitung des Teams auf dem Weg zur Zielerreichung
- teamorientierter Einsatz kommunikativer Instrumente
- Umgang mit Einwänden und Widerständen
- Konflikte im Team effektiv lösen
- professionelle Steuerung der Gruppenprozesse
- erfolgreiche Motivation und Integration einzelner Mitglieder
- den eigenen teamorientierten Führungsstil finden

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden (nicht zwingend notwendig zur Teilnahme am Unterricht).

Moderation - Gruppen und Teams effizient leiten, ISBN: 3-934426-07-7 € 14,00

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Mo, 30.06.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121107S  
[>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Mo, 30.06.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 57,60  
Kurs-Nr. 25121107S  
[>hier anmelden](#)

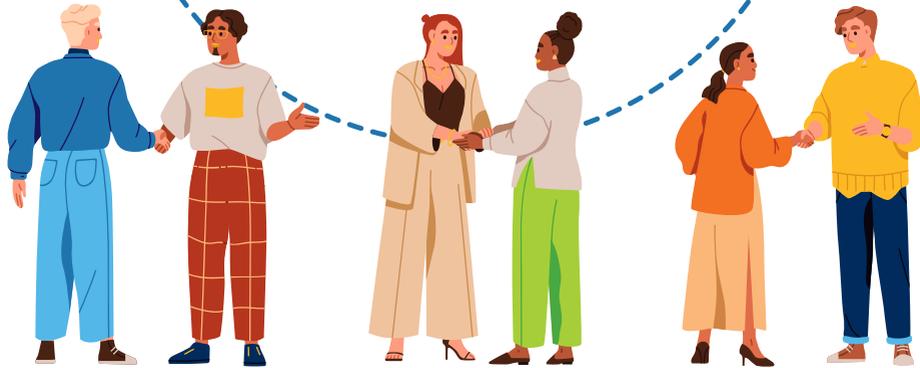


Illustration: Gootu Studio, stock.adobe.com

## Bildungsurlaub: Sprachliche Sicherheit und beruflicher Erfolg durch Rhetorik & Schlagfertigkeit

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Lernen Sie in unserem kompakten und 3tägigen Seminar sich sprachlich besser auszudrücken und durch Reden zu überzeugen, sei es im Team, für Präsentationen oder einfach nur im Kontakt mit internen und externen Kunden. Sie werden sich ein sicheres Auftreten erarbeiten und lernen, wie Sie Ihr "Publikum" begeistern. Ihr Körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster und Sie werden nach unserem Seminar mit evtl. Blackouts, Störern und Einwänden souverän umgehen können. Im zweiten Teil des Seminars lernen Sie, wie Sie Einwände, Verbalattacken und Gegenargumente erfolgreich behandeln und kontern. Wir werden Ihren aktiven Wortschatz erweitern, damit Ihnen auch in Stresssituationen die erforderlichen Worte spontan einfallen. Schlagfertigkeit (oder auch: geistiges Jiu-Jitsu und

Verbalkarate) lässt sich lernen und zwar bei uns im Seminar!

### Seminarinhalte (Rhetorik)

- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- Bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen
- klassische Logik in Monologen anwenden
- Manipulationsversuche anderer Menschen durchschauen und abwehren

- im Monolog sicher argumentieren, Reden/Präsentationen wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
- Umgang mit Blackout, Störer und Einwänden trainieren
- Publikum/Zielgruppe richtig ansprechen

### Seminarinhalte (Schlagfertigkeit)

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren



- Einwände, Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- eigene Betroffenheit überwinden
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden. Dahms-Trainingsbuch Band 9: Rhetorik - Die Kunst der Rede

ISBN: 3-934426-21-2 € 14,00

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem AWbG.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**3 Tage:**

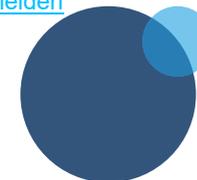
**Di, 04.02.2025 bis Do, 06.02.2025**

09:00 Uhr - 17:15 Uhr

€ 144,00

Kurs-Nr. 25121110B

[>hier anmelden](#)



## Lese-Rechtschreibschwäche

### Lese-Rechtschreibschwäche oder -störung im Erwachsenenalter - Ein Kurs, um das eigene Schreiben (wieder-)zuentdecken

Leitung: Antonia Quirl

Kursinhalte:

Auffrischen der wichtigsten Rechtschreibregeln und Anwendung von Rechtschreibstrategien  
Umgang mit Legasthenie in der Arbeitswelt/im beruflichen Alltag  
Herausforderungen im Schulalltag mit Kindern: Wie helfe ich meinem Kind effektiv und effizient bei den Hausaufgaben?

Wie lernt man am besten mit LRS und Legasthenie?

Wege zum kreativen Schreiben  
Lesen & Vorlesen - die Freude am geschriebenen Wort

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**10 Termine ab Mo, 23.09.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24237380S [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 10.02.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 25137380S

[>hier anmelden](#)



Firmenkurse  
bei der VHS  
Bergisch Land

# Bildung auf Bestellung



**Betriebliche Weiterbildungen tragen nachweislich nicht nur zum Erfolg von Unternehmen bei, sondern auch zur langfristigen Mitarbeiterbindung.**

Für Ihre Personalentwicklung bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Seminare und individuelle Inhalte, durchgeführt bei uns im Haus oder bei Ihnen vor Ort als Inhouse-Schulung. Wählen Sie aus unserem umfangreichen Angebot aus den Bereichen Sprachen, EDV, Multimedia, Gesundheit und beruflicher Weiterbildung:

Agiles und klassisches Projektmanagement, Office-Anwendungen, Gesundheit am Arbeitsplatz, Deutsch für den Beruf oder Business English, Schlagfertigkeit, Rhetorik, betriebliches Gesundheitsmanagement uvm. Themen rund um die digitale Transformation und der Aufbau digitaler Kompetenzen runden unser Angebot ab.

Ergänzend dazu bieten wir Ihnen XPERT Business-Kurse an, die fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau vermitteln.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir das passende Schulungsformat: klassisches Seminar, Workshop oder Vortrag. Online oder in Präsenz? Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Zeitpunkt: kurzfristige Umsetzung von Schulungen nach Ihren Terminvorgaben
- Ortsnähe: bei Ihnen im Betrieb (inhouse) oder in einem unserer Schulungsräume

- Kursinhalte: Sie legen die Lernziele fest, wir beraten Sie in der methodisch-didaktischen Umsetzung; Orientierung an den betrieblichen Erfordernissen und den Vorkenntnissen Ihrer Mitarbeiter:innen
- Schulungsunterlagen: bei Bedarf empfehlen wir Ihnen seriöse Bezugsquellen für passgenaue Kursunterlagen

**Wir beraten Sie gerne!**



Eric Hausherr  
02196 94704-11  
eric.hausherr@vhs-bergisch-land.de



Tatiana Eisenhuth  
02196 94704-63  
Tatiana.eisenhuth@vhs-bergisch-land.de

Das sagt einer unserer Kunden:  
„Flexible und abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung mit Teamarbeit, Rollenspielen und Lernvideos. Auf Rückfragen und Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen und es wird sehr viel Wert darauf gelegt frei zu sprechen.“  
Firma Ortlinghaus, Personalabteilung



# Digitale Kompetenzen & Multimedia



Andrea Lunau

Hier geht's zum Vorstellungsvideo unserer Trainerin Andrea Lunau:



## Grafiken für Social Media gestalten (mit Canva) - online

Leitung: Andrea Lunau

Ohne Bilder geht im Social Web nix! Umso wichtiger ist es, Grafiken und Designs zu kreieren, die auffallen, einen Wiedererkennungseffekt haben und die wichtigsten Infos transportieren. Genau dafür eignet sich das Tool "Canva". Ob Instagram-Post, Online-Banner oder Flyer: Mit dem kostenfreien Tool "Canva" lassen sich sehr schnell und einfach beeindruckende Designs erstellen.

Im Kurs lernen die Teilnehmer:innen die grundlegenden Funktionen des Programms kennen. Sie sind nach dem Kurs in der Lage in kurzer Zeit ansprechende Designs (Print und Online) zu erstellen.

Geeignet ist der Kurs für Alle, die sich mit Marketing/Außendarstellung beschäftigen - egal ob beruflich, privat oder für das Ehrenamt.

Die Veranstaltung läuft über Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Online

**Di, 13.05.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 25121427S

[>hier anmelden](#)



Illustration: VectorMine, stock.adobe.com



## Intelligente Assistenten? Eine Einführung in ChatGPT - online

Leitung: Andrea Lunau

Herzlich willkommen zum Seminar über ChatGPT! In diesem Kurs werden Sie lernen, wie man mit ChatGPT kreativ und produktiv arbeiten kann. Sie werden die grundlegende Funktionsweise von ChatGPT verstehen lernen und wie man dieses Sprachmodell effektiv einsetzen kann. ChatGPT kann einem helfen, Geschäftsbriefe, E-Mails, Inhaltsgliederungen und sogar Märchen zu kreieren. Anschließend wissen Sie, wie man ChatGPT-Prompts verwendet, um ansprechende und effektive Texte zu erstellen.

Die Veranstaltung läuft über Zoom, die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Online

**Di, 29.04.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 25121435S

[>hier anmelden](#)



## Smartboard light - Eine Einführung in die digitalen Möglichkeiten des Smartboards

Leitung: Norbert Westhof

Die Teilnehmenden erhalten einen sowohl generellen als auch detaillierten und insgesamt systematischen Überblick über die wichtigsten Funktionen des Smartboards an der VHS Bergisch Land: Samsung Smartboard Flip 3 (85 Zoll).

Im Fokus des Kurses liegen die Nutzungsmöglichkeiten des Smartboards als Alternative zu Tafel, Whiteboard und Flipchart. Eine geeignete Präsentation ausgewählter Smartboard-Funktionen erfolgt abschnittsweise, so dass jede Funktion nach Belieben ausprobiert werden kann. Diese Erprobung, wahlweise individuell oder gruppenweise, wird fachlich angeleitet.

Den Abschluss des Workshops bildet eine gemeinsame Reflexion mit dem Ziel, die Vorteile der Nutzung von Smartboards im Unterschied zu analogen Visualisierungsmedien zu erörtern. Diese Veranstaltung ist für Einsteiger konzipiert. Sie eignet sich zum Kennenlernen von Smartboards und zum Auffrischen der Kenntnisse. Für Lehrkräfte der VHS Bergisch Land ist das Seminar kostenfrei!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16 Sa, 16.11.2024**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 35,00

Kurs-Nr. 24223000S

[>hier anmelden](#)

**Sa, 25.01.2025**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 35,00

Kurs-Nr. 25123000S

[>hier anmelden](#)

## Smartboard Pro - Ein Aufbaukurs mit Tipps und Tricks

Leitung: Norbert Westhof

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16 Sa, 14.12.2024**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 35,00

Kurs-Nr. 24223005S

[>hier anmelden](#)



## Workshop: Unterrichtsvorbereitung mit Künstlicher Intelligenz

Leitung: Norbert Westhof

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. Nicht ohne Grund! KI ist inzwischen in vielen Geräten mit Elektronikanteil eingebaut. Bereits gewöhnliche Software nutzt KI, von Spezialprogrammen ganz zu schweigen. Es gibt mittlerweile viele nützliche Apps, darunter Tools wie das berühmte ChatGPT. Sie lernen im Workshop den Umgang mit ChatGPT kennen und erhalten Gelegenheit, sich diese KI für

Ihre Unterrichtsvorbereitung zu Nutzen zu machen - gerne auf einem eigenen elektronischen Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook), wenn Sie mögen. Wir nutzen im Workshop ein Smartphone und eine Tablet mit Verbindung zu einem Smartboard für die Demonstrationen. Vielleicht interessiert Sie dieses Thema, Smartboard, ja auch: zwei Fliegen mit einer Klappe!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16 Sa, 26.10.2024**  
10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 35,00  
Kurs-Nr. 24223020S  
[>hier anmelden](#)

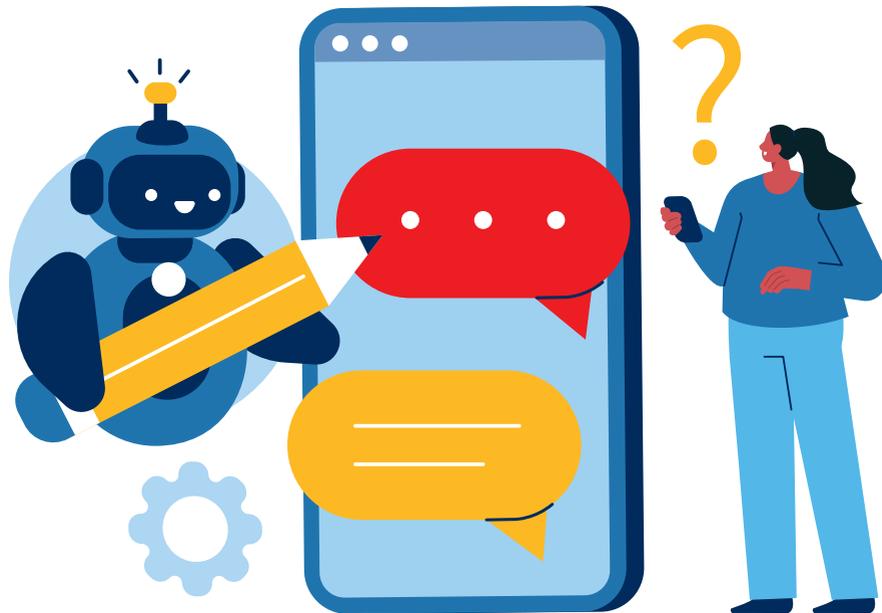


Illustration: Irina Strelnikova, stock.adobe.com



## Smartboard Pro (für die Präsentation) - Erfolgreiche Präsentationen mit dem Smartboard!

Leitung: Norbert Westhof

Diese Veranstaltung ist als fakultativer Aufbaukurs II zu den Angeboten Smartboard light und Smartboard Pro gedacht. Sie eignet sich insbesondere für Interessenten an einer Nutzung des Smartboards als präferiertes Medium im Einsatz bei Präsentationen (Business; Vortrag) unter Zuhilfenahme mobiler elektronischer Endgeräte (Smartphone, Laptop und Tablet) sowie (b) des Internets als Datenquelle. Grundkenntnisse aus den Kursen Smartboard light und Smartboard Pro sind von Vorteil, jedoch nicht Voraussetzung. An Beispielen aus der Wirtschaft und

der Wissenschaft werden die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten des Smartboards im Zusammenhang mit mobilen Endgeräten und der Nutzung des Internets demonstriert. Im Fokus des Kurses liegen die Nutzungsmöglichkeiten des Smartboards als Medium zur Visualisierung für Präsentationen typischer Inhalte (a) mobiler Endgeräte sowie (b) des Internets als Datenquelle professioneller Präsentationen und Vorträge in Wirtschaft und Wissenschaft. Für Dozent:innen der VHS Bergisch Land ist der Workshop kostenfrei

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16 Sa, 29.03.2025**  
10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 35,00  
Kurs-Nr. 25123015S  
[>hier anmelden](#)



## Effektive Nutzung von Microsoft Word

Leitung: Viktor Lau

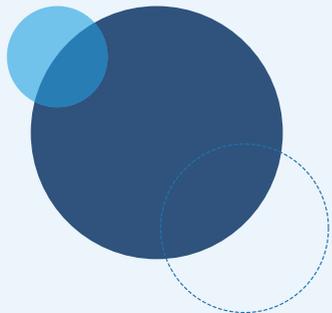
In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen. Von der Arbeitsfläche über Textbearbeitung bis hin zur Erstellung von Serienbriefen und Formularen. Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Kenntnisse für den effizienten Einsatz von Word im beruflichen und privaten Umfeld.

Inhalte:

- Arbeitsfläche von Word
- Textbearbeitungsgrundlagen
- Erfassen, Überarbeiten und Korrigieren von Texten
- Datei-Manager
- Suchen, Ersetzen und direkte Cursorsteuerung
- Markierungen, Zeichen- und Absatzformatierung
- Abschnitte, Kopf- und Fußzeilen, Spaltendruck und individuelle Konfiguration
- Tabulatoren und Tabellen
- Formatvorlagen, Dokumentvorlagen
- Grafiken integrieren und Textteile positionieren
- Arbeit mit Textbausteinen
- Serienbriefe erstellen
- Etiketten, Listen und Umschläge erstellen
- Formulare erstellen
- Druckformate, Druckgestaltung
- Gliederungen, Inhaltsverzeichnisse und Stichwortregister
- EXCEL-Daten einfügen
- Verweise

Voraussetzungen: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Hier geht's zum Vorstellungsvideo unseres Trainers Viktor Lau:



Grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Kursformat: Die Kursinhalte werden durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht, praktischen Übungen und Fallstudien vermittelt, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Anmeldung, ob Sie Ihr eigenes Notebook/Laptop (kein Smartphone) mitbringen oder, ob wir Ihnen eins kostenfrei zur Verfügung stellen dürfen.

Unsere Laptops verfügen über Microsoft Office 2019, welches auch als Grundlage für den Kurs genutzt wird.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**5 Termine**

**Mi, 02.10.2024, 09.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024 und 13.11.2024**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24223100S [>hier anmelden](#)

**5 Termine**

**Mi, 05.02.2025, 12.02.2025, 19.02.2025, 26.02.2025 und 05.03.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25123100S [>hier anmelden](#)





## Effizientes Arbeiten mit Microsoft Excel

Leitung: Viktor Lau

Unser Kurs "Effizientes Arbeiten mit Microsoft Excel" bietet Ihnen die Möglichkeit, die umfangreichen Funktionen dieses leistungsstarken Tabellenkalkulationsprogramms voll auszuschöpfen. Von grundlegenden Funktionen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken werden Sie alles lernen, was Sie für effizientes Arbeiten mit Excel benötigen.

Kursinhalte:

- Grundlegendes Arbeiten mit Excel
- Hilfefunktion in Excel
- Konfiguration der Arbeitsumgebung
- Erstellen von Tabellen
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Ausdruck
- Mit Formeln arbeiten
- Mit Funktionen arbeiten
- Ausfüllen, Verschieben und Kopieren
- Formatieren und Gestalten von Tabellen
- Formatvorlagen, Mustervorlagen
- Bearbeiten der Tabellenstruktur
- Arbeitsmappenverwaltung
- Diagramme, Kurven und Berichte erstellen
- Filtern von Daten
- Daten und Objekte aus anderen Datenquellen importieren

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil, aber keine spezifischen Vorkenntnisse in Excel erforderlich.

Kursformat: Die Kursinhalte werden durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht, praktischen Übungen und Fallstudien vermittelt, um das

Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Anmeldung, ob Sie Ihr eigenes Notebook/ Laptop (kein Smartphone) mitbringen oder, ob wir Ihnen eins kostenfrei zur Verfügung stellen dürfen.

Unsere Laptops verfügen über Microsoft Office 2019, welches auch als Grundlage für den Kurs genutzt wird.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**5 Termine**

**Mi, 20.11.2024, 27.11.2024, 04.12.2024, 11.12.2024 und 18.12.2024**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24223101S [>hier anmelden](#)

**5 Termine**

**Mi, 12.03.2025, 19.03.2025, 26.03.2025, 02.04.2025 und 09.04.2025**

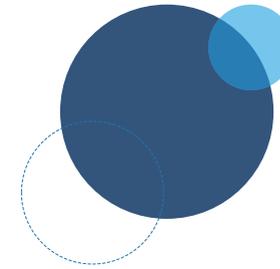
17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25123101S [>hier anmelden](#)



Illustration: Yossakorn, stock.adobe.com



## Kreatives Präsentieren mit Microsoft PowerPoint

Leitung: Viktor Lau

Unser Kurs "Kreatives Präsentieren mit Microsoft PowerPoint" bietet Ihnen die Möglichkeit, die umfangreichen Funktionen dieses leistungsstarken Präsentationsprogramms voll auszuschöpfen. Von den grundlegenden Prinzipien des Designs bis hin zur Erstellung interaktiver Präsentationen werden Sie alles lernen, was Sie für überzeugende und ansprechende Präsentationen benötigen.

Kursinhalte:

- Einführung in PowerPoint
- Designgrundlagen für Präsentationen
- Texte und Grafiken einfügen und formatieren
- Gestaltung von Folienlayouts
- Einsatz von Animationen und Übergängen
- Einbindung von Multimedia
- Interaktive Elemente hinzufügen
- Verwendung von SmartArt und Diagrammen
- Zusammenarbeit und Freigabe von Präsentationen
- Präsentationsvorführung und -management
- Tipps zur effektiven Präsentationsgestaltung
- Fehlerbehebung und Troubleshooting

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Präsentationsfähigkeiten verbessern und professionelle Präsentationen erstellen möchten, sei es im beruflichen oder privaten Umfeld. Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil, aber keine spezifischen Vorkenntnisse in PowerPoint erforderlich.

Kursformat: Die Kursinhalte werden durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht, praktischen Übungen und Fallstudien vermittelt, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Anmeldung, ob Sie Ihr eigenes Notebook/ Laptop (kein Smartphone) mitbringen oder, ob wir Ihnen eins kostenfrei zur Verfügung stellen dürfen.

Unsere Laptops verfügen über Microsoft Office 2019, welches auch als Grundlage für den Kurs genutzt wird.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**5 Termine**

**Fr, 08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024 und 06.12.2024**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24223102S [>hier anmelden](#)

**5 Termine**

**Mi, 30.04.2025, 07.05.2025, 14.05.2025, 21.05.2025 und 28.05.2025**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25123102S [>hier anmelden](#)



## Effizientes Arbeiten mit Microsoft Outlook

Leitung: Viktor Lau

Möchten Sie Ihre E-Mail-Verwaltung und Terminplanung optimieren? Unser Kurs "Effizientes Arbeiten mit Microsoft Outlook" bietet Ihnen die Möglichkeit, die umfangreichen Funktionen dieses leistungsstarken E-Mail- und Organisationsprogramms voll auszuschöpfen. Von der Verwaltung Ihrer E-Mails und Kontakte bis hin zur Organisation Ihres Arbeitsalltags werden Sie alles lernen, was Sie für effizientes Arbeiten mit Outlook benötigen.

Kursinhalte:

- E-Mail-Verwaltung
- Terminplanung
- Kontakte verwalten
- Aufgabenverwaltung
- Nutzung von Kalenderfunktionen
- E-Mail-Signaturen und Vorlagen
- Regeln und Benachrichtigungen
- Archivierung und Datensicherung
- Integration mit anderen Microsoft-Programmen
- Mobile Nutzung

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre E-Mail- und Terminverwaltung verbessern und effizienter arbeiten möchten, sei es im beruflichen oder privaten Umfeld.

Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil, aber keine spezifischen Vorkenntnisse in Outlook erforderlich.

Kursformat: Die Kursinhalte werden durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht, praktischen Übungen und Fallstudien vermittelt, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden und

zu vertiefen.

Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Anmeldung, ob Sie Ihr eigenes Notebook/Laptop (kein Smartphone) mitbringen oder, ob wir Ihnen eins kostenfrei zur Verfügung stellen dürfen.

Unsere Laptops verfügen über Microsoft Office 2019, welches auch als Grundlage für den Kurs genutzt wird.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**5 Termine**

**Di, 12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024, 03.12.2024 und 10.12.2024**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 113,40

[Kurs-Nr. 24223103S >hier anmelden](#)

**5 Termine**

**Do, 08.05.2025, 15.05.2025, 22.05.2025, 05.06.2025 und 12.06.2025**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 113,40

[Kurs-Nr. 25123103S](#)

[>hier anmelden](#)

## Computer-Grundlagenkurs 50+: Sicherer Start ins digitale Zeitalter

Leitung: Viktor Lau

Herzlich willkommen zum Computer-Grundlagenkurs 50+! Dieser Kurs richtet sich speziell an erfahrene Lernende ab 50 Jahren, die sicher und



selbstbewusst mit den Grundlagen der digitalen Welt umgehen möchten. In vier Unterrichtseinheiten à 45 Minuten werden grundlegende Fertigkeiten vermittelt, um Sie mit Ihrem Computer vertraut zu machen und Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Technologie zu bieten. Von der grundlegenden Bedienung des Computers bis hin zur sicheren Internetnutzung lernen Sie alle wesentlichen Aspekte kennen und erhalten praktische Tipps für den Alltag.

- Inhalt:
- Einführung in die Computergrundlagen
  - Navigation auf dem Desktop und Dateiverwaltung
  - Internetnutzung: Surfen, Suchen und E-Mail
  - Sicherheit im digitalen Zeitalter: Schutz vor Viren, Phishing und Betrug
  - Praktische Anwendungen: Textverarbeitung und grundlegende Anwendungen kennenlernen
  - Multimediale Möglichkeiten: Umgang mit Bildern, Musik und Videos auf dem Computer

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Lernende ab 50 Jahren, die ihre Computerkenntnisse erweitern und sicher im digitalen Zeitalter agieren möchten.

Kursformat: Der Kurs umfasst eine Mischung aus theoretischem Unterricht, praktischen Übungen und individueller Betreuung, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen. Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Anmeldung, ob Sie Ihr eigenes Notebook/Laptop (kein Smartphone) mitbringen oder, ob wir Ihnen eins kostenfrei zur Verfügung stellen dürfen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**2 Termine**

**Di, 01.10.2024 und 08.10.2024**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 45,40

[Kurs-Nr. 24223104S >hier anmelden](#)

**2 Termine**

**Di, 25.03.2025 und 01.04.2025**

15:45 Uhr - 18:45 Uhr

€ 45,40

[Kurs-Nr. 25123104S >hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**2 Termine**

**Do, 12.09.2024 und 19.09.2024**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 45,40

[Kurs-Nr. 24223105S >hier anmelden](#)

**2 Termine**

**Mi, 12.03.2025 und 19.03.2025**

12:30 Uhr - 15:30 Uhr

€ 45,40

[Kurs-Nr. 25123105S >hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Raum E04; Am Hammer 1**

**2 Termine**

**Do, 31.10.2024 und 07.11.2024**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 45,40

[Kurs-Nr. 24223106S >hier anmelden](#)

**2 Termine**

**Do, 23.01.2025 und 30.01.2025**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 45,40

[Kurs-Nr. 25123106S >hier anmelden](#)



## ChatGPT: Produktivität verdoppeln

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zur Einführung in ChatGPT! Dieser Kurs bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Grundlagen der Interaktion mit künstlicher Intelligenz (KI) zu erlernen. ChatGPT ist eine fortschrittliche KI-Plattform, die auf natürlicher Sprachverarbeitung basiert und Ihnen ermöglicht, auf natürliche Weise mit einem KI-Modell zu kommunizieren. In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie ChatGPT verwenden können, um Fragen zu stellen, Probleme zu lösen und sogar kreative Ideen zu generieren. Durch praktische Übungen und interaktive Sessions werden Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT entdecken und Ihr Verständnis für künstliche Intelligenz vertiefen.

Kursinhalte:

- Einführung in künstliche Intelligenz.
- Was ist ChatGPT? Eine Übersicht über die Funktionsweise und Anwendungsbereiche.
- Erste Schritte mit ChatGPT: Anmeldung und Einrichtung eines Kontos.
- Grundlegende Interaktionen: Stellen Sie ChatGPT Fragen und erhalten Sie Antworten.
- Problemlösung mit ChatGPT: Verwenden Sie die Plattform, um komplexe Probleme zu lösen.
- Kreative Anwendungen: Entwickeln Sie neue Ideen und Konzepte mithilfe von ChatGPT.
- Tipps und Tricks für effektive Kommunikation mit künstlicher Intelligenz.
- Ethik und Datenschutz: Wichtige

Überlegungen im Umgang mit KI-Technologien.

- Fortgeschrittene Funktionen von ChatGPT: Erkunden Sie weitere Möglichkeiten der Nutzung.
  - Praktische Anwendungen: Wie Sie ChatGPT in Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld einsetzen können.
- Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Verständnis für künstliche Intelligenz erweitern und praktische Erfahrungen im Umgang mit modernen KI-Plattformen sammeln möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, um an diesem Kurs teilzunehmen.
- Kursformat: Die Kursinhalte werden durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht, praktischen Übungen und interaktiven Sessions vermittelt, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**Fr, 27.09.2024**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 22,70

Kurs-Nr. 24223107S [>hier anmelden](#)

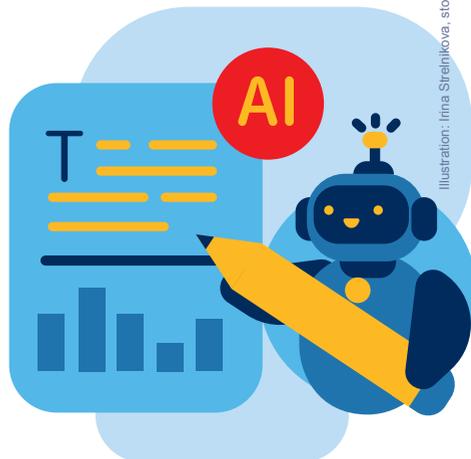


Illustration: Irina Strejnikova, stock.adobe.com



## Podcast-Produktion: Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

Leitung: Viktor Lau

Herzlich willkommen zum Kurs "Podcast-Produktion"! Hier erfahren Sie alles, was Sie benötigen, um Ihren eigenen Podcast zu produzieren und erfolgreich zu veröffentlichen. In diesem praxisorientierten Kurs begleiten wir Sie durch alle Schritte - von der ersten Idee bis zur Veröffentlichung auf verschiedenen Plattformen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Podcastings und bringen Sie Ihre Stimme zum Klingen! Melden Sie sich jetzt an und verwirklichen Sie Ihren Traum vom eigenen Podcast!

Inhalt:

- Einführung in die Podcast-Welt: Geschichte, Bedeutung und Trends
- Ideenfindung und Konzeptentwicklung: Definieren Sie Ihr Thema und Ihre Zielgruppe
- Planung und Strukturierung von Podcast-Episoden: Erstellen Sie spannende Skripte und entwickeln Sie einen roten Faden
- Auswahl der richtigen Ausrüstung: Erfahren Sie, welche Mikrofone und Aufnahmegeräte Sie benötigen
- Aufnahme- und Bearbeitungstechniken: Tipps für hochwertige Aufnahmen und professionelle Bearbeitung
- Sprechertraining und Präsentation: Verbessern Sie Ihre Sprechfähigkeiten für einen überzeugenden Podcast
- Sounddesign: Nutzen Sie Musik, Soundeffekte und Intro/Outro-Gestaltung, um Ihre Episoden zu bereichern

Veröffentlichung und Verbreitung: Wählen Sie die richtige Podcast-Hosting-Plattform und erreichen Sie Ihr Publikum

Aufbau einer Hörerschaft: Strategien zur Förderung Ihres Podcasts und zum Wachstum Ihrer Hörerschaft

Pflege und Weiterentwicklung: Sammeln Sie Feedback, verbessern Sie Ihren Inhalt und setzen Sie langfristige Ziele

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren eigenen Podcast produzieren und veröffentlichen möchten, unabhängig von Vorkenntnissen oder Erfahrung.

Kursformat: Praktische Übungen und Beispiele geben Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und Ihren eigenen Podcast zu entwickeln.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Raum E04; Am Hammer 1**

**3 Termine**

**Mo, 28.10.2024, 04.11.2024 und**

**11.11.2024**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 34,10

Kurs-Nr. 24223108S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus, Raum 9; Höhestr. 48**

**3 Termine**

**Mo, 05.05.2025, 12.05.2025 und**

**19.05.2025**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 34,10

Kurs-Nr. 25123108S [>hier anmelden](#)



## Videoschnitt für Social Media: Kreative Inhalte für Ihre Online-Präsenz

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zum Kurs "Videoschnitt für Social Media"! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ansprechende Videos für Ihre Social-Media-Plattformen erstellen und optimieren können. Wir führen Sie durch die grundlegenden Schritte des Videoschnitts, angefangen von der Auswahl des Materials bis hin zur Bearbeitung und Veröffentlichung. Entdecken Sie die besten Praktiken für die Gestaltung von Videos, die Ihre Zielgruppe ansprechen und Ihre Online-Präsenz stärken. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihre Social-Media-Strategie auf den nächsten Level!

**Inhalt:**  
Einführung in den Videoschnitt für Social Media: Bedeutung und Möglichkeiten  
Auswahl des richtigen Materials: Tipps zur Aufnahme von Videos für Social Media.

Grundlegende Videobearbeitungstechniken: Schneiden, Trimmen und Zusammenführen von Clips  
Anpassung von Bild und Ton: Farbkorrektur, Tonverbesserung und Hintergrundmusik

Texteinblendungen und Grafiken: Gestaltung von Untertiteln, Überschriften und animierten Elementen  
Optimierung für verschiedene Social-Media-Plattformen: Anforderungen und Empfehlungen

**Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Präsenz auf Social-Media-Plattformen durch ansprechende

Videos stärken möchten, unabhängig von ihrem bisherigen Erfahrungsniveau im Videoschnitt.

**Kursformat:** Der Kurs umfasst praktische Übungen und Anleitungen, die es den Teilnehmern ermöglichen, das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**Do, 14.11.2024**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 11,40

Kurs-Nr. 24223109S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**Di, 20.05.2024**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 11,40

Kurs-Nr. 25123109S [>hier anmelden](#)

## Webentwicklung Basics (HTML, CSS)

Leitung: Viktor Lau

Dieser Kurs bietet einen umfassenden Einstieg in die Grundlagen von HTML und CSS, den Kerntechnologien für die Erstellung ansprechender und funktionaler Webseiten. Egal, ob du ein kompletter Anfänger bist oder deine Kenntnisse auffrischen möchtest, dieser Kurs bietet dir das notwendige Rüstzeug, um deine ersten eigenen Webprojekte zu realisieren. Von der Strukturierung deiner Inhalte bis zur Gestaltung und Formatierung deiner Seiten - hier lernst du alles, was du brauchst, um deine



kreativen Ideen zum Leben zu erwecken!  
**Kursinhalte:**

**Einführung in Webentwicklung:** Grundlagen von HTML, CSS und deren Rolle bei der Erstellung von Webseiten  
**HTML-Grundlagen:** Strukturierung von Webseiten mit HTML, Verwendung von Tags, Elementen, Attributen und semantischen Strukturen

**CSS-Grundlagen:** Gestaltung von Webseiten mit CSS, Formatierung von Texten, Hintergründen, Rahmen und Box-Modellen

**Responsives Webdesign:** Anpassung von Webseiten an verschiedene Bildschirmgrößen und Geräte mit Hilfe von Media Queries

**Typografie und Farben:** Verwendung von Schriftarten, Größen und Farben, um das Design und die Lesbarkeit von Webseiten zu verbessern

**Layout-Techniken:** Positionierung von Elementen mit Floats, Flexbox und Grid, um komplexe Layouts zu erstellen  
**Bilder und Multimedia:** Einbindung von Bildern, Videos und Audioinhalten in Webseiten unter Verwendung von HTML-Tags

**Formulare und Eingaben:** Erstellung von interaktiven Formularen mit HTML-Tags für die Erfassung von Benutzerdaten

**Navigation und Hyperlinks:** Erstellung von Navigationsmenüs und Verknüpfungen zwischen Webseiten mit Hyperlinks

**Webentwicklungswerkzeuge:** Verwendung von Texteditoren und Entwicklungstools zur Erstellung und Fehlerbehebung von HTML- und CSS-Code

**Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Wissen über Webentwick-

lung erweitern möchten, darunter Studierende, Berufseinsteiger, Selbstständige und alle anderen, die ihre eigenen Webseiten gestalten möchten.  
**Voraussetzungen:** Keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil.

**Kursformat:** Der Kurs wird in Form von interaktiven Präsenzveranstaltungen durchgeführt, die von einem erfahrenen Webentwickler geleitet werden. Zudem werden Übungsaufgaben und Projektarbeiten angeboten, um das Gelernte zu festigen.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**3 Termine**

**Mo, 28.10.2024, 04.11.2024 und 11.11.2024**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr

€ 34,20

Kurs-Nr. 24223110S [>hier anmelden](#)

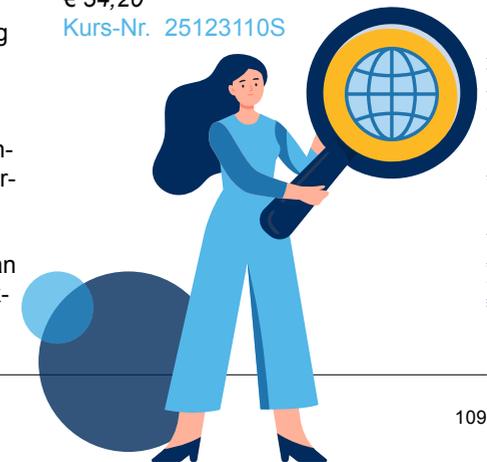
**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**3 Termine**

**Fr, 02.05.2025, 09.05.2025 und 16.05.2025**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr [>hier anmelden](#)

€ 34,20

Kurs-Nr. 25123110S





## Fortgeschrittene Webentwicklung (HTML, CSS, PHP, JavaScript)

Leitung: Viktor Lau

Dieser umfassende Kurs bietet einen fundierten Einstieg in die Grundlagen von HTML, CSS, PHP und JavaScript. Von der Gestaltung ansprechender Benutzeroberflächen bis zur Implementierung dynamischer Funktionen lernen Sie alles, was Sie benötigen, um Ihre eigenen Webprojekte zu realisieren. Unabhängig von Ihrem Hintergrund werden Sie in diesem Kurs die notwendigen Fähigkeiten erlernen, um Ihre kreativen Ideen im World Wide Web zum Leben zu erwecken!

Kursinhalt:

Vertiefung der HTML-Grundlagen: Erweiterte Konzepte und Techniken zur Strukturierung von Webseiten mit HTML, einschließlich semantischer Elemente und barrierefreier Gestaltung  
 Fortgeschrittenes CSS-Design: Komplexere CSS-Layouts und Stylings, einschließlich Grid- und Flexbox-Techniken zur Erstellung ansprechender und responsiver Webseiten  
 PHP-Programmierung für Anfänger: Einführung in die Grundlagen der serverseitigen Programmierung mit PHP, einschließlich Variablen, Bedingungen, Schleifen und Funktionen  
 JavaScript-Grundlagen für Anfänger: Einführung in die Grundlagen von JavaScript, einschließlich Variablen, Datentypen, Operatoren und Kontrollstrukturen  
 Integration von Frontend und Backend: Zusammenführung von HTML, CSS, PHP und JavaScript zur Entwicklung funktionsfähiger Webseiten und

Webanwendungen

Praktische Anwendungen und Projekte: Umsetzung von praxisnahen Projekten und Anwendungen, um das Gelernte in realen Szenarien anzuwenden und zu vertiefen

Best Practices und Tipps: Präsentation bewährter Methoden und Techniken in der Webentwicklung sowie praktische Tipps zur effizienten Programmierung und Fehlerbehebung

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Wissen in der Webentwicklung vertiefen möchten. Grundkenntnisse in HTML und CSS sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt notwendig.

Voraussetzungen: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich, aber grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil.

Kursformat: Die Kursinhalte werden in interaktiven Workshops vermittelt, bei denen die Teilnehmer aktiv an der Entwicklung von Webprojekten arbeiten. Zusätzlich werden praktische Übungen und Projekte angeboten, um das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**4 Termine**

**Do, 14.11.2024, 21.11.2024,**

**28.11.2024 und 05.12.2024**

18:15 Uhr - 20:30 Uhr

€ 68,40

Kurs-Nr. 24223111S [>hier anmelden](#)

**4 Termine**

**Mo, 26.05.2025, 02.06.2025,**

**16.06.2025 und 23.06.2025**

17:30 Uhr - 19:45 Uhr

€ 68,40

Kurs-Nr. 25123111S [>hier anmelden](#)



## Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Leitung: Viktor Lau

Möchten Sie Ihre Website für Suchmaschinen optimieren und Ihre Sichtbarkeit online verbessern? In unserem Kurs zur Suchmaschinenoptimierung (SEO) lernen Sie die Grundlagen und fortgeschrittenen Techniken, um Ihre Website in den Suchergebnissen nach oben zu bringen. Von der Keyword-Recherche bis zur technischen Optimierung werden Sie alle wichtigen Aspekte der SEO kennenlernen und praktisch umsetzen. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Website strategisch positionieren und mehr organischen Traffic gewinnen.

Kursinhalte:

Einführung in die SEO: Grundlagen und Bedeutung von Suchmaschinenoptimierung

Keyword-Recherche: Identifizierung relevanter Keywords für Ihre Zielgruppe und Ihr Unternehmen

On-Page-Optimierung: Optimierung von Inhalten, Meta-Tags, URL-Struktur und internen Links

Technische SEO: Optimierung von Ladezeiten, Mobile-Friendly-Design und Website-Struktur

Off-Page-Optimierung: Strategien zur Verbesserung der Autorität Ihrer Website durch Linkbuilding

Local SEO: Optimierung für lokale Suchanfragen und Platzierung in Google Maps

SEO-Analyse und Reporting: Nutzung von Tools zur Analyse von Website-Traffic und Keyword-Rankings

SEO-Trends und Entwicklungen:

Aktuelle Entwicklungen im Bereich der Suchmaschinenoptimierung  
 Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Website-Betreiber, Marketing-Profis, Unternehmer und alle, die ihre Kenntnisse in der Suchmaschinenoptimierung erweitern möchten.

Voraussetzungen: Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich, aber grundlegende Computerkenntnisse sind von Vorteil.

Kursformat: Die Kursinhalte werden in einem interaktiven Workshop, Fallstudien und praktischen Übungen vermittelt, um die Konzepte der Suchmaschinenoptimierung zu veranschaulichen und anzuwenden.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Raum E04; Am Hammer 1**

**Fr, 13.12.2024**

18:15 Uhr - 20:30 Uhr

€ 17,10

Kurs-Nr. 24223112S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**Do, 06.03.2025**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 17,10

Kurs-Nr. 25123112S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Nutthawut, stock.adobe.com



## iOS & MacOS Development

Leitung: Viktor Lau

Träumen Sie davon, Apps für iPhone, iPad und Mac zu entwickeln? Unser Kurs "iOS & MacOS Development" bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Träume zu verwirklichen! Tauchen Sie ein in die Welt der App-Entwicklung und lernen Sie, wie Sie mit Xcode und Swift atemberaubende Anwendungen für iOS und macOS erstellen können. Von der Gestaltung ansprechender Benutzeroberflächen bis hin zur Integration von Multimediaelementen werden Sie alle wichtigen Aspekte der Entwicklung für Apple-Plattformen kennenlernen und in die Praxis umsetzen.

Kursinhalte:

Einführung in die Entwicklung für iOS und macOS: Grundlagen der App-Entwicklung und Überblick über die Apple-Plattformen

Xcode und Swift kennenlernen:

Vertrautheit mit der Entwicklungsumgebung Xcode und der Programmiersprache Swift für die Entwicklung von iOS- und macOS-Apps

UI-Design und Layout: Gestaltung von Benutzeroberflächen für iOS- und macOS-Apps unter Verwendung von Storyboards, Interface Builder und SwiftUI

Datenspeicherung und -verwaltung: Nutzung von Core Data und CloudKit zur Speicherung und Verwaltung von Daten in iOS- und macOS-Anwendungen

Netzwerkverbindungen und APIs: Einbindung von Netzwerkverbindungen und APIs in iOS- und macOS-Apps zur Kommunikation mit Servern und dem Internet

Multimedia und Grafiken: Integration

von Multimediaelementen wie Audio, Video und Grafiken in iOS- und macOS-Anwendungen

App-Testing und Debugging: Durchführung von Tests und Debugging von iOS- und macOS-Apps, um Fehler zu identifizieren und zu beheben

App-Veröffentlichung: Vorbereitung auf die Veröffentlichung von iOS- und macOS-Apps im App Store und im Mac App Store

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an angehende Entwickler, die die Grundlagen der iOS- und macOS-Entwicklung erlernen möchten, um eigene Apps zu erstellen.

Voraussetzungen: Grundlegende Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Ein grundlegendes Verständnis von Softwareentwicklungskonzepten ist von Vorteil.

Kursformat: Die Kursinhalte werden durch eine Mischung aus Vorlesungen, praktischen Übungen und Projektarbeiten vermittelt, um den Lernprozess zu vertiefen und das Gelernte anzuwenden.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**4 Termine**

**Mo, 09.09.2024, 16.09.2024, 23.09.2024 und 30.09.2024**

17:45 Uhr - 20:00 Uhr

€ 68,40

[Kurs-Nr. 24223113S](#) [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**4 Termine Fr, 07.03.2025, 14.03.2025, 21.03.2025 und 28.03.2025**

17:45 Uhr - 20:00 Uhr

€ 68,40

[Kurs-Nr. 25123113S](#) [>hier anmelden](#)



Illustration: 3dのイラスト, stock.adobe.com



## In 90 Minuten zum eigenen Newsletter

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zum Kurs "In 90 Minuten zum eigenen Newsletter"! In diesem kompakten und praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie in kürzester Zeit einen eigenen Newsletter erstellen und versenden können. Wir führen Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Newsletter-Erstellung, von der Planung und Gestaltung bis hin zum Versand und zur Analyse der Ergebnisse. Egal, ob Sie einen Newsletter für Ihr Unternehmen, Ihre Organisation oder persönliche Zwecke erstellen möchten - nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, Ihren eigenen Newsletter zu erstellen und zu versenden. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise in die Welt des Newsletter-Marketings!

Inhalt: Planung und Zielsetzung: Bestimmen Sie Ihre Ziele und planen Sie den Inhalt Ihres Newsletters

Auswahl des geeigneten Tools: Erfahren Sie, welche Tools und Plattformen

sich am besten für die Erstellung und den Versand von Newslettern eignen Gestaltung des Newsletters: Tipps und Best Practices für ein ansprechendes Design und eine klare Struktur Ihres Newsletters

Erstellung von Inhalten: Erfahren Sie, wie Sie überzeugende Inhalte für Ihren Newsletter erstellen, die Ihre Leser ansprechen und zum Handeln anregen Aufbau Ihrer Abonnentenliste: Strategien zur Gewinnung von Abonnenten und zum Aufbau einer qualitativ hochwertigen E-Mail-Liste

Versand und Analyse: Lernen Sie, wie Sie Ihren Newsletter versenden und die Leistung anhand von Kennzahlen wie Öffnungs- und Klickraten analysieren können

Kursformat: Der Kurs besteht aus interaktiven Präsentationen, praktischen Übungen und Diskussionen, um sicherzustellen, dass Sie das Gelernte unmittelbar anwenden und vertiefen können.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen schnellen und einfachen Einstieg in das Newsletter-Marketing suchen, unabhängig von ihrem bisherigen Erfahrungsniveau.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**Mo, 09.09.2024**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 11,40

[Kurs-Nr. 24223114S](#) [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**Fr, 14.03.2025**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 11,40

[Kurs-Nr. 25123114S](#) [>hier anmelden](#)



Illustration: Bro Vector, stock.adobe.com

## Erfolgreiches digitales Marketing: Tipps & Tricks zur kostenlosen Kundengewinnung

Leitung: Viktor Lau

**Beschreibung:** Entdecken Sie in diesem interaktiven Workshop die Geheimnisse des digitalen Marketings und lernen Sie, wie Sie Ihre Kundenbasis ohne große finanzielle Investitionen erweitern können. Von Social-Media-Marketing über Content-Erstellung bis hin zu Suchmaschinenoptimierung werden Ihnen praktische Strategien und bewährte Tipps vermittelt, um Ihr Unternehmen online erfolgreich zu positionieren. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise zu mehr Sichtbarkeit und Kundengewinnung in der digitalen Welt!

### Inhalt:

- Einführung in digitales Marketing
- Social-Media-Marketing
- Content-Erstellung
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- E-Mail-Marketing
- Blogging und Content-Marketing
- Online-Community-Management
- Analyse und Optimierung

**Kursformat:** Interaktiver Workshop mit Diskussionen und praktischen Übungen.

**Zielgruppe:** Unternehmer, Marketingfachleute und alle, die ihr Unternehmen online bekannter machen möchten.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**Mo, 16.09.2024**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 11,40

Kurs-Nr. 24223115S

[>hier anmelden](#)



**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**Fr, 28.03.2025**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 11,40

Kurs-Nr. 25123115S [>hier anmelden](#)

## Grafiken und Texte für Social Media: Kreative Inhalte für Ihre Online-Präsenz

Leitung: Viktor Lau

**Willkommen zum Kurs "Grafiken und Texte für Social Media"!** In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie ansprechende Grafiken erstellen und Texte verfassen, die Ihre Social-Media-Präsenz verbessern. Wir werden Ihnen Methoden zeigen, wie Sie mithilfe von KI-Technologien effektive Skripte für Videos erstellen, Grafiken mit Figma und alternativen Designwerkzeugen gestalten und Ihre Inhalte optimal für verschiedene Social-Media-Plattformen anpassen können. Melden Sie sich jetzt an und steigern Sie die Attraktivität Ihrer Social-Media-Beiträge!

### Inhalt:

**Skripterstellung mit KI:** Verwenden Sie KI-Tools zur automatischen Generierung von Skripten für Ihre Videos  
**Grafikdesign mit Figma:** Erstellen Sie ansprechende Grafiken und visuelle Inhalte für Ihre Social-Media-Beiträge mit dem Design-Tool Figma  
**Alternativen Design-Tools:** Entdecken Sie alternative Designwerkzeuge und deren Anwendungsmöglichkeiten für die Erstellung von Grafiken  
**Anpassung für verschiedene Plattfor-**

**men:** Lernen Sie, wie Sie Ihre Grafiken und Texte für verschiedene Social-Media-Plattformen optimieren, um maximale Reichweite zu erzielen

**Zielgruppe:** Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Social-Media-Präsenz verbessern möchten, indem sie ansprechende Grafiken und Texte erstellen. Vorkenntnisse im Grafikdesign oder der Texterstellung sind nicht erforderlich.  
**Kursformat:** Der Kurs umfasst praktische Übungen und Anleitungen, die es den Teilnehmern ermöglichen, das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

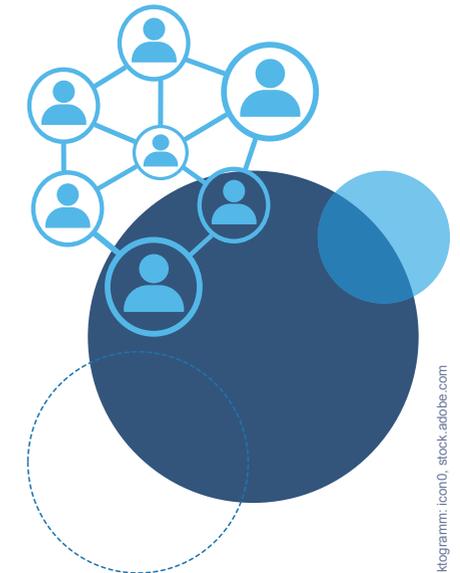
**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**Mo, 18.11.2024**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 17,10

Kurs-Nr. 24223116S [>hier anmelden](#)



Piktogramm: icon0, stock.adobe.com



## Sicherer Umgang mit Ihrem Smartphone: Android für den Einstieg

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zum Kurs "Android für Einsteigerinnen und Einsteiger"! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zur Benutzung von Android-Smartphones. Egal, ob Sie neu in der Welt der Smartphones sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben, dieser Kurs wird Ihnen helfen, sich sicher und selbstbewusst mit Ihrem Android-Gerät zu fühlen. Wir führen Sie durch die wichtigsten Funktionen und Anwendungen, damit Sie Ihr Smartphone optimal nutzen können.

Inhalt:

- Einführung in die Welt der Android-Smartphones: Grundlegende Informationen und Funktionen
- Erste Schritte mit Ihrem Android-Gerät: Einrichtung, Navigation und Einstellungen
- Kommunikationstools: Verwendung von Anrufen, Nachrichten und E-Mails
- Umgang mit Apps: Installation, Nutzung und Verwaltung von Anwendungen
- Internet und Online-Dienste: Surfen im Internet, soziale Medien und mehr
- Multimedia-Funktionen: Fotografie, Musik und Videos mit Ihrem Smartphone
- Datenschutz und Sicherheit: Tipps zum Schutz Ihrer persönlichen Daten und Ihres Geräts
- Tipps und Tricks zur Optimierung Ihrer Android-Erfahrung
- Anpassung und Personalisierung: Ge-

stalten Sie Ihr Smartphone nach Ihren Wünschen.

- Fehlerbehebung und Unterstützung: Lösungen für häufig auftretende Probleme und Hilfe bei technischen Fragen

Kursformat: Der Kurs ist als interaktiver Workshop konzipiert, der praktische Übungen und Demonstrationen umfasst, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden und zu vertiefen.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu in der Welt der Android-Smartphones sind oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**3 Termine**

**Mo, 09.09.2024, 16.09.2024 und 23.09.2024**

14:15 Uhr - 15:45 Uhr  
€ 34,20

Kurs-Nr. 24223130S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**

**3 Termine**

**Mi, 07.05.2025, 14.05.2025 und 21.05.2025**

14:15 Uhr - 15:45 Uhr  
€ 34,20

Kurs-Nr. 25123130S

[>hier anmelden](#)



Illustration: nadia\_snopek, stock.adobe.com



## Sicherer Umgang mit Ihrem iPhone: Apple für Einsteiger

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zum "iPhone für Einsteiger" Kurs! Dieser Kurs ist speziell für Anfänger konzipiert und führt Sie Schritt für Schritt in die Welt der iPhones ein. Lernen Sie die Grundlagen der Bedienung kennen, entdecken Sie nützliche Apps und Funktionen und erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone optimal nutzen können. Egal, ob Sie absoluter Neuling in der Welt der Smartphones sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihr iPhone sicher und selbstbewusst zu beherrschen. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum iPhone-Experten!

Inhalt:

- Einführung in das iPhone: Grundlegende Bedienung und Navigation
- Apps und Funktionen: Entdecken Sie die wichtigsten Apps und Funktionen Ihres iPhones
- Kommunikation: Telefonieren, Nachrichten senden, E-Mails verwalten
- Fotos und Videos: Aufnehmen, bearbeiten und teilen von Fotos und Videos
- iCloud und Datensicherung: Speichern und Sichern Ihrer Daten in der Cloud
- Einstellungen und Anpassungen: Personalisieren Sie Ihr iPhone nach Ihren Wünschen
- Siri und Sprachbefehle: Nutzen Sie die intelligente Sprachsteuerung für mehr Komfort
- Tipps und Tricks: Praktische Tipps für Einsteiger zur effizienten Nutzung Ihres iPhones

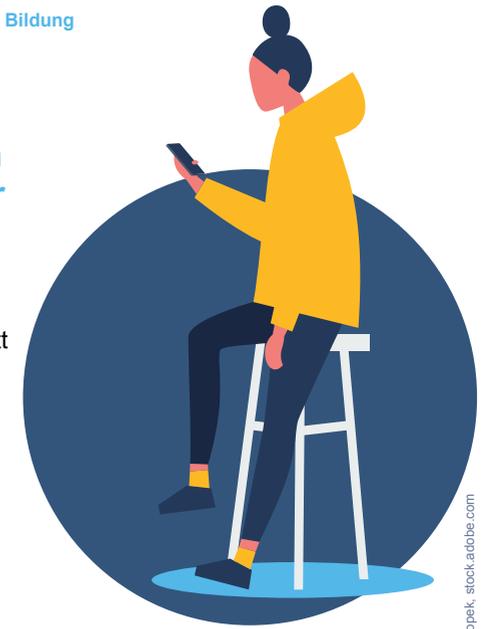


Illustration: nadia\_snopek, stock.adobe.com

Kursformat: Interaktive Vorlesungen, praktische Übungen und Q&A-Sessions.  
Zielgruppe: Einsteiger, die ihre ersten Schritte mit dem iPhone machen möchten.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Raum E04; Am Hammer 1**  
**3 Termine**

**Mo, 28.10.2024, 04.11.2024 und 11.11.2024**

14:15 Uhr - 15:45 Uhr  
€ 34,20

Kurs-Nr. 24223131S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus, Raum 9; Höhestr. 48**  
**3 Termine**

**Mo, 05.05.2025, 12.05.2025 und 19.05.2025**

14:15 Uhr - 15:45 Uhr  
€ 34,20

Kurs-Nr. 25123131S [>hier anmelden](#)



## "Quick Steps online" zum Büromanagement

In unserer digitalen Kursreihe „Quick Steps online“ sind die einzelnen Module frei wählbar und behandeln jeweils ein zentrales Thema. Dieser Umstand bietet Interessent:innen ein hohes Maß sowohl an inhaltlicher als auch an organisatorischer Flexibilität in ihrer Auswahl. Außerdem lässt sich die Dauer der Veranstaltungen auf kompakte zwei bis vier Unterrichtsstunden beschränken. Eingesetzt, dies war uns sehr wichtig, wird als Meeting-Software eine DSGVO-konforme Version von ZOOM.



Illustration: Aleksey, stock.adobe.com

### QuickSteps online: Mindmapping - individuell und kollaborativ Ideen finden, "formen" und teilen

Ultra-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren in ihrem Wesenskern auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik ist darauf ausgelegt, über einen sogenannten Wurzelknoten, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, sowie durch das Spiel mit Flächen, Farben und Formen sowie Text, spontan entstehende Ideen bzw. Gedanken zu sammeln, auszubilden und bei Bedarf mit Dritten zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das durch fortlaufend neue Zweige gekennzeichnet ist. Auf diese Weise werden im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „abgerufen“ und eingängig visualisiert, vielmehr können diese in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden (Innovation).

#### Quick Steps online



Illustration: sabelskaya, stock.adobe.com



#### Highlights:

- Mindmapping in Theorie und Praxis
- Professionelle digitale Anwendungsszenarien
- Mindmaps als „Datenbanken des Wissens“
- Wissenstransfer in Organisationen bzw. Unternehmen
- BONUS: Teambasiertes Innovationsmanagement

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung der Kreativitätstechnik Mindmapping.

#### Online

**Di, 17.09.2024**10:30 Uhr - 12:00 Uhr *kostenlos*

Kurs-Nr. 24221600S

[>hier anmelden](#)

### QuickSteps online: MS OneNote in der Teamarbeit Agile Workflows im Büromanagement

Leitung: Thorsten Bradt

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar.

MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen - Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten. - Ultra-Kompaktkurs - Highlights:

- Professionelle Arbeitsweise mit MS OneNote
- Semantische Struktur des Wissens (Beziehungsebenen)
- Erfolgreiches Wissensmanagement in der Praxis
- Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
- BONUS: Kompatibilität mit MS Outlook (Aufgabenmanagement)

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung von MS OneNote und zeigt einschlägige agile Workflows im Büromanagement auf.

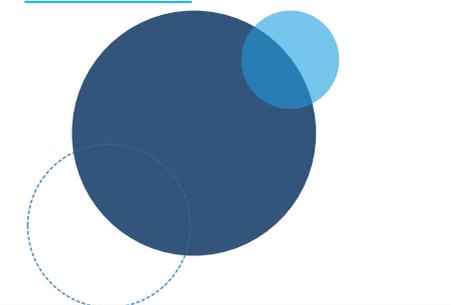
#### Online

**Mi, 18.09.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221601S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Prezi - dynamische Präsentationen Die "ultimate" Alternative zu MS PowerPoint

Leitung: Thorsten Bradt

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch ein im Wortsinne "bildhaftes" Erzählen von Geschichten aus (Visuelles Storytelling). Prezi bietet dazu zahlreiche, auch KI-gestützte Möglichkeiten. Spezielle Animationseffekte ermöglichen Darstellungen, welche das Publikum durchgängig "in den Bann zu ziehen" vermögen (Fokussierung) - und zwar unabhängig vom eigentlich zugrunde liegenden Thema. Zudem wirkt Prezi "gehirngerecht". Die Umsetzung anspruchsvoller sowie erfolgreicher Präsentationsprojekte erfordert allerdings ein ausgeprägtes Verständnis für die grundsätzliche Anwendung von Flächen, Formen, Farben sowie besonders von Bildern, Grafiken und Text. Die Prinzipien der sogenannten "Gestaltgesetze" sollten insoweit konsequent berücksichtigt werden.

- Ultra-Kompaktkurs -
  - Highlights:
  - Prezi - Arbeitsbereiche und Werkzeuge
  - Strategien zum visuellen Storytelling
  - Konzeption dynamischer Präsentationen
  - Gestaltgesetze und Typografie im Detail
  - BONUS: Exkurs zum Data Storytelling
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung der gehirngerechten Präsentationssoft-

ware Prezi zur Erstellung dynamischer Präsentationen.

**Online**  
**Do, 19.09.2024**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 19,00  
Kurs-Nr. 24221602S  
[>hier anmelden](#)



Illustration: Nuthawut, stock.adobe.com

## QuickSteps online: Content Marketing mit Canva Online - Creative-Tool der Master Class

Leitung: Thorsten Bradt

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellen visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte



Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitivplausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. - Ultra-Kompaktkurs -

- Highlights:
- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
  - Canva - Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
  - Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
  - "Let's play" - ein praxisnahes Beispielprojekt "in Echtzeit"
  - BONUS: KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung des Online-Creative-Tools Canva zur Erstellung visueller Inhalte im Content Marketing.

**Online**  
**Di, 24.09.2024**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 19,00  
Kurs-Nr. 24221603S  
[>hier anmelden](#)

## QuickSteps online: Social Media Marketing mit Instagram - Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Leitung: Thorsten Bradt

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet

auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle, Trends also, ist für eine Erfolgsstrategie "im Business" unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt. - Ultra-Kompaktkurs -

- Highlights:
- Prinzipien im Social Media Marketing
  - Instagram - Funktionen im Detail
  - Markt- und markengerechte Posts
  - "Let's play" - Live-Publishing
  - BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung von Instagram zur Präsentation visueller Inhalte im Social Media Marketing.

**Online**  
**Mi, 25.09.2024**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 19,00  
Kurs-Nr. 24221604S  
[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS PowerPoint zur Präsentation im Business: Erfolgsgeschichten - visuelles Storytelling der Master Class

Leitung: Thorsten Bradt

Als De-Facto-Standard bietet MS PowerPoint umfassende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die sowohl über alternativen Plattformen veröffentlicht als auch gezielt für unterschiedliche Medien optimiert werden können. Präsentationen im Business bedingen insoweit eine durchdachte Konzeption sowie regelmäßig den Einsatz des Folienmasters, der in seiner Anwendung insbesondere einem zugrunde liegenden Corporate Design (CD) genügen muss.

Dynamische Effekte begünstigen zudem eine nachhaltige Wirkung entsprechender Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publikums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über die rein technischen Aspekte - etwa das Format oder die Auflösung - hinaus zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: "Erzählen statt Aufzählen!" - Ultra-Kompaktkurs -

Highlights:

- Konzeption von Business-Präsentationen
- Die Gestaltgesetze – Flächen, Formen und Farben
- Individuelle Gestaltungsraster sowie Corporate Design

- Workshop zum gekonnten Einsatz des Folienmasters
- Bonus: Profi-Know-how zum visuellen Storytelling

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Anwendung von MS PowerPoint zur Erstellung von Präsentationen im geschäftlichen Bereich.

**Online**

**Do, 26.09.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221605S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Strategisches Networking im Business - Kontakte (ver-)knüpfen - analog und digital

Leitung: Thorsten Bradt

Im Beruf zählt das "Netzwerken" zu den bedeutendsten Voraussetzungen, um "wirklich" erfolgreich zu sein. Allerdings bedarf es einer entsprechenden Strategie dazu: Potenzielle bzw. neue Kontakte müssen zunächst gefunden, diese nochmals gezielt selektiert und schließlich - nachhaltig - begründet werden. Allein der transparente Ansatz eines "Gebens und Nehmens" wird insoweit die erwünschte Beständigkeit neuer Kontakte bewirken können. Es gilt nämlich, Netzwerke "aufrichtig" - also ohne das primäre Ziel eines Eigennutzens - zu pflegen. Und nicht zuletzt - innovative, soziale Medien



"im Netz" wechseln Altbekannte immer wieder unerwartet ab oder konkurrieren zumindest mit diesen. Daraus resultiert, dass die Beständigkeit entsprechender "Verknüpfungen" stetig in Frage gestellt wird. - Ultra-Kompaktkurs -  
Highlights:

- Die Essenz - Netzwerke im Business (Überblick)
- Soziale Kompetenzen und Social Media
- Provokant - sind soziale Medien nicht doch "asozial"?
- Roadmap für ein erfolgreiches Networking
- BONUS: Checkliste "Networking 2025"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in das strategische Networking im Business und liefert dabei eine fundierte Konzeption für einen individuellen Ansatz.

**Online**

**Fr, 27.09.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221606S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Lean Office - das produktive Büro Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkei

Leitung: Thorsten Bradt

Die Prinzipien des Lean Management besitzen den Charakter einer Philosophie. Sie fokussieren keine konkreten

Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern einen im Unternehmen durchgängig geteilten Ansatz zur Verhaltensänderung. Ein Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) aus, um schließlich ein nachhaltigeres Arbeiten zu ermöglichen. Unnötiges sowie Ungenutztes - etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente - sollen konsequent eliminiert bzw. aktiviert werden. Im digitalen Lean Office stehen dazu nicht zuletzt einschlägige Apps zur Verfügung - innerhalb von MS 365 (Produktivitätscloud) etwa Viva oder progressive Alternativen zur Automatisierung von Prozessen. - Ultra-Kompaktkurs -  
Highlights:

- Wesenskern des Lean Management
- Merkmale des (digitalen) Lean Office
- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Bestände, Ausschüsse und Nacharbeiten
- BONUS: Überarbeitung "falscher" Prozesse

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in den Ansatz eines Lean Office – basierend auf der Philosophie des Lean Management.

**Online**

**Di, 01.10.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221607S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: Moderne Teamarbeit im Business - Ambiguitäts- toleranz und Resilienz in der Zusammenarbeit

Leitung: Thorsten Bradt

Immer mehr Menschen finden keinerlei Erfüllung mehr in der Ausübung ihres Berufs. Ein entscheidender Grund dafür liegt in den veränderten Bedingungen der sogenannten BANI-Welt - diese stellt sich als b:rittle (brüchig), a:nxious (ängstlich), n:on-linear (nicht-linear) sowie i:ncomprehensible (unbegreiflich) dar: Vieldeutigkeit und Unsicherheit, Probleme und Veränderungen stellen sich folglich als Belastung dar - gerade auch in der Teamarbeit.

Bei der Überwindung dieses Umstandes können eine ausgeprägte Ambiguitätstoleranz sowie Resilienz helfen. Allerdings bedingen diese ein umfassendes Verständnis der modernen Arbeitswelt. Zudem müssen sich in der Folge entsprechende Verhaltensänderungen einstellen. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in die Thematik bieten.

- Ultra-Kompaktkurs -

Highlights:

- Definition der BANI-Welt - der Faktor "X" und Sinnstiftung
- Basiswissen zu den Aspekten moderner Teamarbeit
- Geteilte Werte im Detail - Transparenz und Offenheit
- Ambiguitätstoleranz - Akzeptanz von Vieldeutigkeit und Unsicherheit
- Resilienz - Probleme und Veränderungen als Anlass zur Verhaltensänderung

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in grundlegende Fragestellungen einer modernen Teamarbeit und das Ziel einer Sinnstiftung in der Ausübung des Berufs.

Online

**Mi, 02.10.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221608S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Outlook zur Organisa- tion und Kommunikation - Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Leitung: Thorsten Bradt

MS Outlook präsentiert sich als "die" Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen - so MS Word, MS OneNote oder Planner. Diese kann einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen (Backstage) sowie die Nutzung von Notizen, Ordnern und Verknüpfungen - auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt



liegt aber auf der modernen sowie rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008:2020. - Ultra-Kompaktkurs - Highlights:

- Die Benutzeroberfläche sowie wesentliche Outlook-Optionen
- Notizen, Ordner und Verknüpfungen zur Organisation
- Der passende Stil - kundenzentrierte Kommunikation
- DIN 5008:2020 - rechtskonforme E-Mails (Signaturen usw.)
- BONUS: Etablierte und innovative Workflows

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zur Organisation und Kommunikation in Organisationen bzw. Unternehmen.

Online

**Di, 29.10.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221610S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement - Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

Leitung: Thorsten Bradt

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben - gerade in der

Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinbeziehen.

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie einschlägige Methoden. Deren Verständnis stellt sich nämlich als entscheidende Voraussetzung zur nachhaltigen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dar (Mindset). - Ultra-Kompaktkurs - Highlights:

- Kalender-Modul - Erstellen und Zuweisen von Terminen
- Aufgaben-Modul - Anlegen und Verwalten von Vorhaben
- Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- Optimierung und Automatisierung von Workflows
- BONUS: Methoden im Zeit- und Aufgabenmanagement

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement in Organisationen bzw. Unternehmen.

Online

**Mi, 30.10.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221611S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Outlook im Kunden- beziehungsmanagement Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Leitung: Thorsten Bradt

MS Outlook ermöglicht unter anderem auch ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (Customer Relationship Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten. Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte unter Outlook. Dazu werden auch interessante, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt - diese erweitern seinen Funktionsumfang teils deutlich. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell auszugestaltet sind. - Ultra-Kompaktkurs -  
Highlights:  
- Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)  
- Teilen von Kontakten in Arbeitsgruppen  
- Einsatz von personalisierten Vorlagen (Templates)  
- Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten  
- BONUS: Essentials zum Kundenbeziehungsmanagement

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zum Kundenbeziehungsmanagement in Organisationen bzw. Unternehmen (Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten).

**Online**

**Do, 31.10.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 24221612S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz - Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Leitung: Thorsten Bradt

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden (auch im Sinne eines Corporate Wording, CW). Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Als wertvoll für eine inhaltliche



Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails erweist sich mittlerweile auch die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI), die mehr als nur eine Formulierungshilfe darstellt. - Ultra-Kompaktkurs -

Highlights:

- Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020
  - Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
  - Rechtskonformität - etwa korrekte Signaturen unter Outlook
  - Optimierungen und Automatisierungen zur Texterstellung
  - BONUS: Künstliche Intelligenz zur sogenannten Wortschöpfung
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Optimierung einer Geschäftskorrespondenz - Briefe und E-Mails - in Organisationen bzw. Unternehmen sowie deren weitere Anpassung (Corporate Wording, CW).

**Online**

**Di, 05.11.2024**

10:30 Uhr - 12:30 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221613S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II: Professionelle Sendungen und Schnell- bausteine

Leitung: Thorsten Bradt

In der professionellen Kundenkommunikation nehmen personalisierte Briefe und E-Mails eine herausragende Rolle

ein. Das Register "Sendungen" ermöglicht zudem eine Erstellung "in Serie". Ferner lassen sich bereits einfache Makros zur weiteren Optimierung bzw. Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen. In den Möglichkeiten zum Versenden von Serienbriefen bzw. -mails, ergänzen sich MS Word und Outlook (umfassende Kompatibilität). Gerade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich hierbei beliebig mit Serienelementen bzw. Platzhaltern kombinieren. Eine "Personalisierung" von E-Mails lässt sich insoweit ebenfalls verwirklichen. Das Ergebnis - individuelle Briefe und E-Mails im Sinne einer kundenzentrierten Kommunikation.

- Ultra-Kompaktkurs -

Highlights:

- Sendungen, Schnellbausteine und einfache Makros
  - Gestaltung individualisierter Briefe und E-Mails
  - Im Fokus - Platzhalter, Felder und Vorlagen (Templates)
  - Outlook-Funktionen und Sendungen "auf Knopfdruck" (Automatisierung)
  - BONUS: Basiswissen zur kundenzentrierten Kommunikation
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Personalisierung von Briefen und E-Mails in Organisationen bzw. Unternehmen sowie deren standardisierten Versand über Serienbrief- und E-Mail-Funktionen.

**Online**

**Do, 07.11.2024**

10:30 Uhr - 12:30 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221614S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: Teambuilding - High-Performance-Teams VOL 1: Best Practices zu den Phasen einer Teamentwicklung

Leitung: Thorsten Bradt

Das Phasenmodell zur Teambildung bzw. -entwicklung, begründet durch den weltweit renommierten US-amerikanischen Psychologen Bruce Tuckman, beschreibt unterschiedliche Ausprägungen bzw. Stufen der Kooperation sowie Kollaboration. Idealerweise entstehen im Ergebnis - auch virtuelle - Hochleistungsteams, die sich besonders durch einen Fokus auf gemeinsame Ziele auszeichnen und dadurch die Grundlage einer fortlaufenden Steigerung ihrer Arbeitsproduktivität zur Optimierung von Geschäftsergebnissen bewirken. Zahlreiche digitale Apps unterstützen die Bildung von High-Performance-Teams (Teambuilding) - auch unter MS 365, der Produktivitätscloud. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in das 5-Phasenmodell zur Teamentwicklung sowie in die Merkmale moderner High-Performance Teams. - Highend-Intensivkurs - Highlights:

- Definition klassischer und agiler Teams
- Die "fundamentale" Konzeptionsphase
- Die eigentlichen 5 Phasen der Teambildung
- Standortanalyse - Roadmaps - Meilensteine
- Pulse Check
- BONUS: Checkliste "Hochleistungsteams im Business"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Phasen einer Teambildung bzw. -entwicklung, wobei sogenannte High-Performance-Teams fokussiert werden.

**Online**

**Do, 07.11.2024**

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221615S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Teambuilding - Team Culture VOL 2: Best Practices zum Aufbau und zur Pflege einer Teamkultur

Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Wesentliches Kennzeichen einer Teamkultur sind geteilte Werte sowie "angepasste" bzw. abgestimmte Gewohnheiten und Verhaltensweisen der jeweiligen Mitglieder. Deren Sach- als auch Beziehungsorientierung sind insofern entscheidend für die Effektivität und Effizienz der eigentlichen Teamarbeit. Synergien ergeben sich im Falle gemeinsamer Visionen und Ziele, klarer Rollen- und Aufgabenverteilungen. Die Ausprägung individueller Fähigkeit sowie eines ebensolchen Willens zur umfassenden Kooperation und Kollaboration geschieht insofern beinahe "von selbst". Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in wesentliche Fragestellungen zum Aufbau sowie zur Pflege einer Teamkultur als essenzieller Aspekt im Teambuilding.



Highlights:

- Wertesysteme - Kernvariablen des 7-S-Modells
- Geteilter Werte klassischer und agiler Teams
- Elemente von Teamkultur: Strukturen, Prozesse usw.
- Stufen von Teamkultur (nach Clare W. Graves)
- BONUS: Checkliste "Entwicklung einer Teamkultur"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte der Ausprägung einer Teamkultur im Rahmen des Teambuilding.

**Online**

**Di, 12.11.2024**

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221617S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Teambuilding - Leadership VOL 3: Best Practices zu Führung und Führungsstil

Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Peter F. Drucker, austro-amerikanischer Ökonom und Pionier der modernen Managementlehre, machte die Befähigung zum Selbstmanagement als wesentliche Grundlage für eine erfolgreiche Führung aus: "Wer sich selbst nicht managen kann, kann auch niemand anderen managen!" Abhängig vom sogenannten Reifegrad einer Organisation bzw. eines Unternehmens ist es darüber hinaus der Führungsstil,

welcher über den konkreten Erfolg oder Misserfolg in der Teamarbeit entscheidet. Führung - oder eben Leadership - selbst drückt sich wiederum in der Zusammensetzung sowie im Zusammenhalt von Teams aus. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die Kernaspekte von Führung und Führungsstil im Rahmen des Teambuilding.

Highlights:

Selbstmanagement am Beispiel des Zürcher Ressourcen Modells ZRM®

- Der Teamaufbau - Rollen und Verantwortlichkeiten
- Kommunikation - Fragetechniken zur Teamentwicklung
- Konstruktiver Umgang mit und effektive Lösung von Konflikten
- BONUS: Checkliste "7 Grundlagen zur Teamführung"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte von Führung und Führungsstil im Rahmen des Teambuilding.

**Online**

**Do, 14.11.2024**

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221619S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: Teambuilding - Group- working VOL 4: Best Practices zur erfolgreichen Zusammen- arbeit

Highend-Intensivkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Der wohl bedeutendste Organisationsforscher weltweit, Karl E. Weick, bemerkte in "Sensemaking in Organizations" bereits 1995, dass eindimensionale Expertisen längst nicht mehr ausreichen, um Probleme im Umfeld einer volatilen und ambigen, mittlerweile sogenannten BANI-Welt (b:rattle bzw. brüchig, a:nxious bzw. ängstlich, n:on-linear bzw. nicht-linear, i:ncomprehensible bzw. unbegreiflich) zu lösen - in Ablösung zum bekannten Modell einer VUCA-Welt. Folgerichtig haben sich dynamische Teams, die u. a. auf die kollektive Intelligenz ihrer Mitglieder ausgerichtet sind, zum De-facto-Standard in modernen Organisationen bzw. Unternehmen entwickelt. Ihre Ziele sind etwa eine verbesserte Arbeitsatmosphäre, ein optimierter Informationsfluss oder auch eine erhöhte Motivation. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die Voraussetzungen einer effektiven und zudem effizienten Teamarbeit.

Highlights:

- Umfeldanalyse - die BANI-Welt
- Das Gewusst-wie - eine erfolgreiche Zusammenarbeit
- Individuelles Wissen und Erfahrungen im Team bündeln
- Das Alpha und das Omega - konsistentes Wissensmanagement
- BONUS: Checkliste "Optimierung der Teamarbeit"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte eines Groupworking im Rahmen des Teambuilding.

**Online**  
**Di, 26.11.2024**  
15:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221621S  
[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Teambuilding - Facilitation VOL 5: Best Practices zur Teamfähigkeit durch Coaching

Highend-Intensivkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Teambildung bzw. -entwicklung benötigt Zeit und Unterstützung. Der Begriff "Facilitation" umfasst zumeist eine externe Person, die Gruppen bei der Lösung ihrer Probleme phasenweise "zuarbeitet" - etwa, um diese bei der Konzeption und Optimierung von Meeting-Abläufen nachhaltig zu unterstützen. Die sogenannten Facilitation-Softskills "Hands, Heart und Head" deuten bereits an, dass es sich um einen ganzheitlichen Ansatz handelt. Insoweit werden besonders Führungskräfte - eben auch Teamleiter - befähigt, die kollektive Intelligenz ihrer Teams zu erwecken und diese immer wieder punktuell zu notwendigen Verhaltensänderungen anzuleiten oder bewusst zu motivieren. Diese Art des Coaching will eine umfassende Erleichterung der Zusammenarbeit auf sämtlichen Ebenen eines



Teams bewirken, ihr Verständnis kann wesentlich für die Teamleitung sein, um in schwierigen Situationen - auch ohne Coaching von außen - proaktiv agieren zu können. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in den Facilitation-Ansatz.

Highlights:

- Begriffsdefinition "Facilitation" mit Praxisbeispielen
- Das Handwerkzeug und die Kunst der "Erleichterung"
- Der Flow - Entwicklungs- und Transformationsarbeit
- Intention, Co-Creation und Harvesting
- BONUS: Checkliste "Coaching in der Teambildung"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in zentrale Aspekte des Begriffs "Facilitation" im Rahmen des Teambuilding.

**Online**  
**Do, 28.11.2024**  
15:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221623S  
[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Erstellung interaktiver PDF- und Office-Formulare Gestaltung, Weitergabe und Auswertung

Leitung: Thorsten Bradt

In der Kommunikation von Organisationen bzw. Unternehmen stellen interaktive PDF-Formulare eine ideale Voraussetzung zum Erfassen von Daten dar. Den Industriestandard zur Gestaltung

bilden Adobe InDesign und Acrobat - nicht ohne Grund: Das Portable Document Format (PDF) ist ein natives Format des Softwareunternehmens Adobe. Im Hinblick auf eine klassische Textverarbeitung und entsprechende Office-Formulare gilt das Gleiche für Word aus dem Hause Microsoft. Allerdings bestehen auch zahlreiche Alternativen, so in den Bereichen Freeware und Open Source - etwa Scribus (Layout und Satz, Freeware) oder Writer (Textverarbeitung, Open Source) innerhalb Open bzw. Libre Office. Ziel dieses Digitalkurses ist die Vermittlung eines verbindlichen Arbeitsablaufs bzw. Workflows, zu dem nicht zuletzt Aspekte einer ausgeprägten Benutzerfreundlichkeit (Usability), bewirkt durch ein entsprechendes Formulardesign, zählen. - Highend-Kompaktkurs - Highlights:

- Technische Voraussetzungen und Mittel - eine Übersicht
- Formulardesign - wirkungsvolle Anordnung von Steuerelementen
- Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word als De-Facto-Standards
- Kostenlose bzw. -günstige Alternativen und weitere Hilfsmittel
- BONUS: Workshop zum Workflow - von der Idee zur Ausgabe

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in ein professionelles Erstellen interaktiver PDF- und Office-Formulare mit Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word.

**Online**  
**Di, 12.11.2024**  
10:30 Uhr - 12:30 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221616S  
[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: Barrierefreie PDF- und Office-Dokumente Technische Konsistenz und Rechtskonformität

Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Im Juni 2025 wird das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft treten. Dieses wird auch für Organisationen bzw. Unternehmen der Privatwirtschaft gelten: Barrierefreie Websites sowie Office- und besonders PDF-Dokumente sollen blinden bzw. Menschen mit einem deutlich eingeschränkten Sehvermögen den gleichberechtigten Zugang zu digitalen Informationen ermöglichen. Behörden bzw. Ämter dazu längst schon verpflichtet, sowohl ihre externe als auch interne digitale Kommunikation, wozu ganz entscheidend die Inhalte eines Internetauftritts zählen, entsprechend zu veröffentlichen. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen zuverlässigen Einblick in die professionelle und normengerechte Gestaltung barrierefreier PDF- und Office-Dokumente u. a. mit Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word zu vermitteln.

Highlights:

- Einschlägige Gesetze und Verordnungen: BGG, BITV 2.0 u. a.
- Technische Standards: PDF/UA-1, DIN ISO 142891:2016-12, PDF/A
- Websites und Tools zur Überprüfung von Inhalten in Wort und Bild
- Workflows mit MS Word sowie Adobe InDesign und Acrobat
- BONUS: Besprechung und Ausgabe einer einschlägigen Checkliste

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in ein professionelles Erstellen barrierefreier PDF- und Office-Dokumente mit Adobe InDesign und Acrobat sowie MS Word.

**Online**  
**Do, 14.11.2024**  
10:30 Uhr - 12:30 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221618S  
[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Design Thinking - "die" Methodensammlung - Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit

Ultra-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern - "Fail early and often!" - bedingt Iterationschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen



bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in die Methodensammlung "Design Thinking" bieten.

Highlights:

- Konsequente sowie transparente Kollaboration
  - Diversität - optimale Teamkonstellationen
  - Die Phasen des Innovationsprozesses im Detail
  - Im Fokus - bessere Produkte und Dienstleistungen
  - BONUS: Etablierte Techniken - aus dem "Methodenkoffer"
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die Methodensammlung "Design Thinking".

**Online**  
**Di, 26.11.2024**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 19,00  
Kurs-Nr. 24221620S [>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Liberating Structures - "das" Methodenset - "Schwarmintelligenz" in der Teamarbeit

Ultra-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Innovationsprozesse sind lenkbar: Über subtile Arbeitsformen ermöglichen Liberating Structures - oder zu Deutsch "Befreiende Formen" - eine deutliche

Beförderung der kollektiven Intelligenz, Kreativität und Expertise. Insbesondere bestehende Hierarchien bzw. die mit ihnen einhergehenden "Machtdynamiken" treten durch ihre Anwendung in den Hintergrund. So verlaufen Besprechungen auf Augenhöhe. Das Erlernen des Grundprinzips sowie der einzelnen Methoden des Sets ist aufgrund ihres intuitiv-plausiblen Charakters sehr einfach. Auch dieses Methodenset wird durch ein hohes Maß an Diversität in Arbeitsgruppen deutlich befördert. Dieser vhs-Digitalkurs möchte einen zuverlässigen Einblick in das Methodenset "Liberating Structures" bieten.

- Highlights:
- Grundlegende Aspekte der des Methodensets
  - Geteilte Werte - "Transparency and Openness"
  - Revolution in der Entscheidungsfindung
  - Grenzgänge und Tabubrüche - "Nichts ist unmöglich!"
  - BONUS: Etablierte Techniken - "aus dem Koffer"
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in das Methodenset "Liberating Structures".

**Online**  
**Do, 28.11.2024**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 19,00  
Kurs-Nr. 24221622S  
[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: Sprich jetzt! - Kleines Potpourri der Rhetorik

Ultra-Kompaktkurs

Leitung: Thorsten Bradt

Seit der "Rhetorik" Aristoteles' haben sich die grundlegenden "Spielregeln" der freien Rede nicht geändert: Es gilt, dass eine Rednerin bzw. ein Redner erst dann umfassend ein Auditorium bzw. Publikum für sich einnehmen werden, wenn ihr gesamter "Ausdruck" - also sowohl ihre verbale als auch ihre non-verbale Kommunikation - durchgängig von Authentizität gekennzeichnet ist. Als Anregung einer Diskussion wird insoweit ein bedeutender Tucholsky-Text herangezogen. Bedingung ist weiter, einen der eigenen Persönlichkeit angemessenen "Auftritt" - elementar auch für die eigentliche Stimmbildung - zu entwickeln. Dass eine gewisse Routine insoweit nur förderlich sein kann, versteht sich von selbst, denn allein die Übung macht den Meister! Ziel dieses

vhs-Digitalkurses ist es, wesentliche Aspekte einer gelungenen - freien - Rede in konzentriert aufzuzeigen.

Highlights:

- Pneuma - der Atem trägt das Wort, die Schwingungen
- Überzeugende Konzepte für überzeugende Reden
- "Überzeugende" rhetorische Stilmittel im Fokus
- Exkurs zu Sprach- und Sprechübungen in der Vorbereitung
- BONUS: Kurt Tucholskys "Ratschläge an einen (schlechten) Redner"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in einschlägige Grundlagen der Rhetorik mit praxisnahen "Tipps und Tricks". Ein Online-Kurs, der auch als Alternative für ein Refreshing geeignet ist.

Online

Mo, 09.12.2024

10:30 Uhr - 12:30 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221624S

[>hier anmelden](#)



Illustration: inspiring, learn, stock.adobe.com



## QuickSteps online: MS Outlook - "Full Power"- Workflows Highend-Modul: Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Highend-Kompaktkurs

Leitung: Thorsten Bradt

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz). MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln.

Highlights:

- "Going Backstage" - optimale Konfiguration der Outlook-Optionen
- E-Mail-Postfach und -Korrespondenz - Regeln und QuickSteps
- Szenarien zur Anpassung des Kundenbeziehungsmanagements
- Konsequente Optimierung von Aufgaben- und Zeitmanagement
- BONUS: Outlook im Umfeld von MS 365 (Produktivitätscloud)

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von MS Outlook zur Steigerung der Arbeitsproduktivität in Organisationen bzw. Unternehmen.

Online

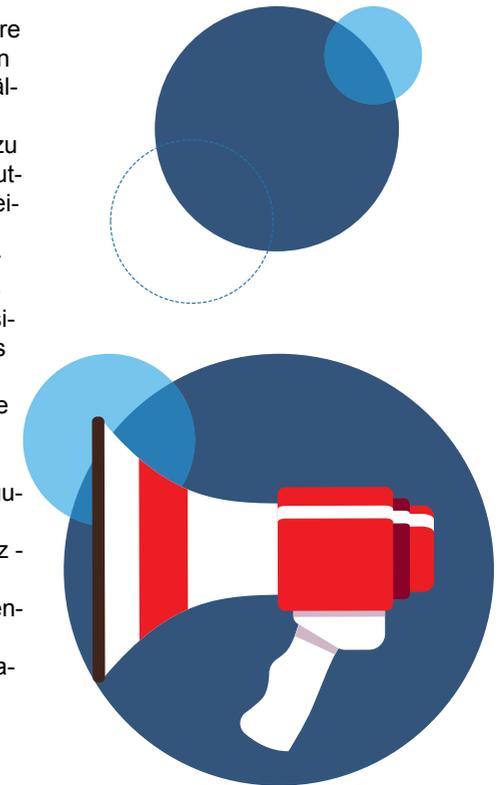
Fr, 06.12.2024

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 24221625S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Project zum klassi- schen Projektmanagement - Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Highend-Intensivkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt. Gemeint sind mit Vorgängen schließlich individuell oder - im Regelfall - auf eine Teamarbeit angelegte Aufgaben. Dabei können sequenzielle oder iterative Entwicklungen vollständig abgebildet werden. Ein Basisplan bedingt in der Folge einen Soll-Ist-Vergleich während laufender Projekte. Balkenpläne (Gantt-Diagramme) stellen sich dabei als wesentliches Visualisierungselement in der Planung und gleichsam als Steuerungs- bzw. Überwachungselement für ein Monitoring oder/und Controlling dar.

Im klassisch phasenbasierten - auch traditionellen bzw. prädiktiven - Projekt-

management besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar - nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen.

Highlights:

- Projektplan und Gantt-Diagramm - Vorgänge und ihre Abfolge
- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Zuteilung von Ressourcen - Steuerung und Überwachung
- Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- BONUS: Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung des De-Facto-Standards im klassischen Projektmanagement - MS Project. Er beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, die sich immer wieder abwechseln. Mit Workshop-Charakter.

**Online**

**Sa, 07.12.2024**

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 85,50

Kurs-Nr. 24221626S

[>hier anmelden](#)

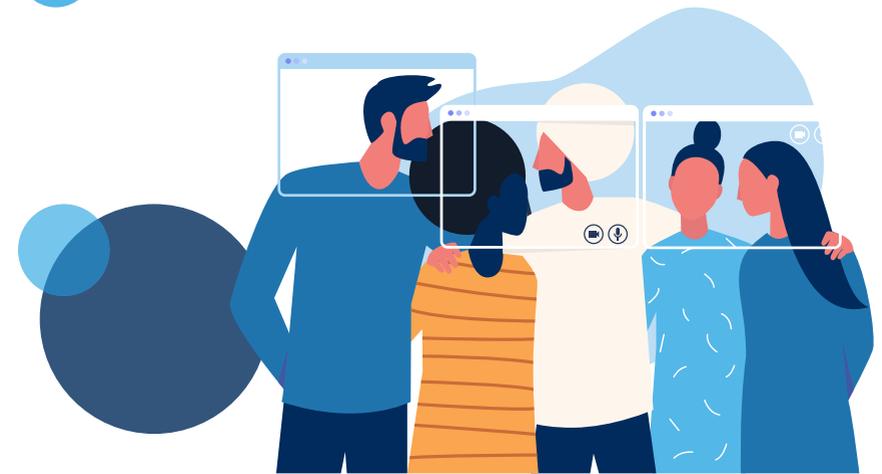


Illustration: nadia\_snopek, stock.adobe.com

## QuickSteps online: MS Excel im Fokus: Pivot-Tabellen und -Diagramme VOL 1: Datenanalyse, -visualisierung und -interpretation

Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Pivot-Tabellen (PivotTables) und Pivot-Diagramme (PivotCharts) stellen sich als zwei Seiten ein und derselben Medaille dar. Zunächst ermöglichen es Pivot-Tabellen, Daten in einer verdichteten bzw. aggregierten Darstellung aufzubereiten. Insoweit zugrunde liegen kann auch eine spezielle Datenmodellierung unter Einbezug gleich mehrerer, mitunter bereits in Beziehung gesetzter Tabellen (Datenquellen). Entsprechende Kreuztabellen lassen sich umfassend anpassen und später auch wieder entpivotieren, sie können ferner die Grundlage optimierter Abfragen bilden. Visualisiert werden die Ergebnisse

mithilfe von Pivot-Diagrammen, die sich dem individuellen Bedarf entsprechend ebenfalls angleichen lassen. Ziel des vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die professionelle Anwendung von PivotTables und PivotCharts - etwa im Büromanagement.

Highlights:

- PivotTables - aggregierte Datendarstellung
  - PivotCharts - adaptive Visualisierung
  - Entity-Relationship-Model (ERM) zur Datenmodellierung
  - Abfragen und spezielle Kreuztabellenabfragen
  - BONUS: Interaktive Dashboards mit Datenschnitt und Zeitachse
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von Pivot-Tabellen und -Diagrammen zur Datenvisualisierung unter MS Excel.

**Online**

**Mo, 09.12.2024**

19:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24221627S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Excel im Fokus: SVERWEIS und WVERWEIS VOL 2: Auffinden und Anfügen von Daten

Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Der SVERWEIS (VLOOKUP) dient als senkrechter Verweis dazu, einen Wert anhand eines Kriteriums innerhalb einer Matrix, eines bestimmten Bereichs von Zellen also, zu ermitteln. Zudem lassen sich mit ihm Daten dritter Tabellen bzw. Listen anfügen. Der WVERWEIS (HLOOKUP) wiederum ermöglicht als horizontaler Verweis das Nachschlagen bzw. Abrufen eines Wertes, und zwar in Abhängigkeit vom angegebenen Zeilenindex. Es entfallen dadurch zeitintensive Suchvorgänge. In der professionellen Anwendungspraxis lassen sich mit beiden Verweistypen gerade Tabellen mit einer sehr großen Anzahl von Datensätzen ideal verwalten, speziell auch überwachen (Controlling). Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine grundlegende Einführung in die professionelle Anwendung der Funktionen VLOOKUP und HLOOKUP - mit einem Ausblick auf die eher unbekanntere Funktion XVERWEIS (XLOOKUP).  
Highlights:  
- Syntax des SVERWEISES (VLOOK-UP)  
- Syntax des WVERWEISES (HLOOKUP)  
- Suchkriterium, Matrix, Zeilenindex usw.  
- Übungen zur praxisnahen Anwendung

- BONUS: Ein Ausblick -  
der XVERWEIS (XLOOKUP)

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von SVERWEIS und WVERWEIS unter MS Excel

**Online**  
**Di, 10.12.2024**  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221628S  
[>hier anmelden](#)



**QuickSteps online:  
MS Excel im Fokus:  
Was-wäre-wenn-Analyse &  
Solver  
VOL 3: Berechnung von  
Optionen und Szenarien**  
Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Der Begriff der "Was-wäre-wenn-Analyse" (What-if Analysis) fasst unter Excel drei verschiedene Funktionen zusammen: Zielwertsuche, Szenario-Manager und Datentabelle. Die Zielwertsuche dient dem Ermitteln eines gewünschten Ergebnisses durch Anpassen des Eingabewertes, der Szenario-Manager dem Wechsel zwischen verschiedenen Wertgruppen und die Datentabelle dem Berechnen mehrerer Ergebnisse in einer Tabelle. Zudem kann das Add-In Solver das Erkennen und Lösen von Problemen und folgerichtig die zielgerichtete Optimierung von Werten befördern. Ziel dieses vhs-Digitalkurses



ist es, einen fundierten Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten einer professionellen Anwendung der What-if Analysis sowie von Solver zu vermitteln.  
Highlights:  
- Was-wäre-wenn-Analyse  
- Zielwertsuche  
- Szenario-Manager  
- Datentabelle  
- BONUS: Solver im Detail  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung der Was-wäre-wenn-Analyse sowie Solver unter MS Excel

**Online**  
**Mi, 11.12.2024**  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221629S [>hier anmelden](#)

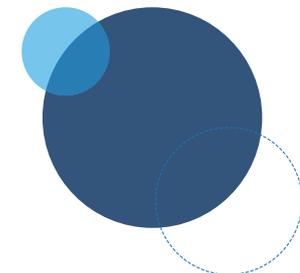


**QuickSteps online:  
MS Excel im Fokus:  
Abfragen mit Power Query  
VOL 4: Get and Transform  
- Auswertung großer Datenbestände**  
Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Bei Power Query bzw. Get and Transform handelt es sich im engeren Sinne um "ein Programm im Programm", einen separaten Editor. Dieser wartet mit einer grafischen Benutzeroberfläche sowie Funktionalität auf, die auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung großer Excel-Datenbestände ermöglichen. Zudem lassen sich auch externe Daten in diversen Dateitypen, zu denen permanente Verbindungen hergestellt werden können, importieren. Weiterhin können diverse Tabellen zusammengeführt und deren Spalten (Datenfelder) selektiv abgefragt werden, um Beziehungen unter den jeweiligen Daten zu analysieren und zu interpretieren. Power Pivot lässt sich als Add-In ebenfalls zur weiteren Differenzierung von Abfragen einsetzen, dies unter Nutzung einer eigenen Syntax.  
Highlights:  
- Power Query gleich Get & Transform  
- Erste Abfragen auf Basis einzelner Tabellen  
- Abfragen von Arbeitsmappen im Detail  
- Datenmodelle - das Entity-Relationship-Model (ERM)  
- BONUS: Power Pivot - der nächste Schritt (Exkurs)  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von Abfragen mit Power Query (Get and Transform) unter MS Excel

stünde ermöglichen. Zudem lassen sich auch externe Daten in diversen Dateitypen, zu denen permanente Verbindungen hergestellt werden können, importieren. Weiterhin können diverse Tabellen zusammengeführt und deren Spalten (Datenfelder) selektiv abgefragt werden, um Beziehungen unter den jeweiligen Daten zu analysieren und zu interpretieren. Power Pivot lässt sich als Add-In ebenfalls zur weiteren Differenzierung von Abfragen einsetzen, dies unter Nutzung einer eigenen Syntax.  
Highlights:  
- Power Query gleich Get & Transform  
- Erste Abfragen auf Basis einzelner Tabellen  
- Abfragen von Arbeitsmappen im Detail  
- Datenmodelle - das Entity-Relationship-Model (ERM)  
- BONUS: Power Pivot - der nächste Schritt (Exkurs)  
Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung von Abfragen mit Power Query (Get and Transform) unter MS Excel

**Online**  
**Do, 12.12.2024**  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr € 25,00  
Kurs-Nr. 24221630S  
[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Excel im Fokus: Excel plus Tableau Public VOL 5: Business Intelli- gence - Visualisierung von Excel-Daten

Highend-Kompaktkurs  
Leitung: Thorsten Bradt

Tableau gilt als Industriestandard in puncto Business Intelligence (BI). Das Programm dient einer zuverlässigen optischen Aufbereitung auch äußerst umfangreicher Datenbestände und deren weiterer, visueller Kommunikation in Unternehmen - etwa als Grundlage proaktiver Entscheidungen. In der Version Tableau Public kann es kostenlos eingesetzt werden. Tableau Public ermöglicht es, insbesondere auch Excel-Arbeitsmappen mit überbordenden Datenbeständen zu verarbeiten. Es lässt sich intuitiv-plausibel bedienen, wobei alternative Präsentationsmöglichkeiten, so etwa in Form interaktiver Dashboards, bestehen. Die Ergebnisse einer Datenvisualisierung mit Tableau Public sind an unterschiedliche Endgeräte, etwa Smartphones, anpassbar. Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) mag Tableau Public sogar eine funktional ausreichende Alternative zum lizenz- und damit kostenpflichtigen Einsatz von MS Power BI oder der kommerziellen Variante von Tableau darstellen. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist eine Einführung die professionelle Anwendung von Tableau Public auf der Grundlage von Excel-Datenbeständen. Highlights:

- Tableau Public - ein systematischer Überblick
- Einbindung umfangreicher Excel-Datenbeständen
- Ausgestaltung von Datenblättern (Modellierung)
- Interaktive Dashboards (Echtzeit-Analysen)
- BONUS: Visuelles Data-Storytelling "in Echtzeit"

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung einer Business Intelligence (BI) unter MS Excel sowie Tableau Public.

**Online**  
**Fr, 13.12.2024**  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 25,00  
Kurs-Nr. 24221631S  
[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: Agiles Projektmanagement mit Scrum Das Framework - Rollen, Ereignisse und Artefakte Highend-Intensivkurs Leitung: Thorsten Bradt

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an Frameworks, die auf eine flexible Anpassung abzielen - deshalb auch der Begriff des adaptiven, gelegentlich auch des adaptiven Projektmanagements. Die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar: Insbesondere Scrum basiert deshalb auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Formen der Zusammenarbeit. Zentral für das Rahmenwerk sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Zur Steuerung der konkreten Abläufe - Scrum ist nicht als Prozess im engeren Sinne zu verstehen - sind Rollen, Ereignisse und Artefakte. Besonders Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung des Bearbeitungsstatus von Aufgaben als Kontrollinstrument an. Ein gezielter Exkurs zum Thema "KI als Teammitglied" rundet den Veranstaltungsansatz ab. Diskutiert werden soll insoweit die Frage, inwieweit die bereits heute kostenlos zur Verfügung stehenden Möglichkeiten einer künstlichen Intelligenz nicht zumindest zur Inspiration innerhalb von Sprints, den zentralen Ereignissen innerhalb von Scrum, genutzt werden können.

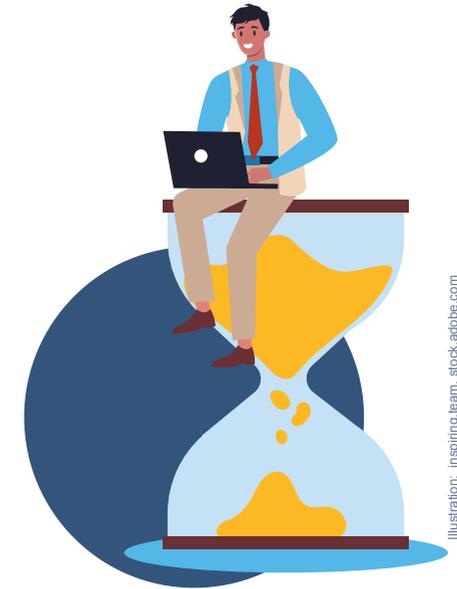


Illustration: inspiring.lead, stock.adobe.com

Highlights:

- Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- Die Komplexitätsmatrix - unter welchen Umständen Scrum?
- Das Rahmenwerk - Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- BONUS: KI als Mitglied im Scrum-Team (ggf. Erfahrungsaustausch)

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung des Framework Scrum im agilen Projektmanagement. Er beinhaltet sowohl theoretische als auch praktische Einheiten, die sich immer wieder abwechseln. Mit Workshop-Charakter.

**Online**  
**Sa, 14.12.2024**  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 85,50  
Kurs-Nr. 24221632S  
[>hier anmelden](#)



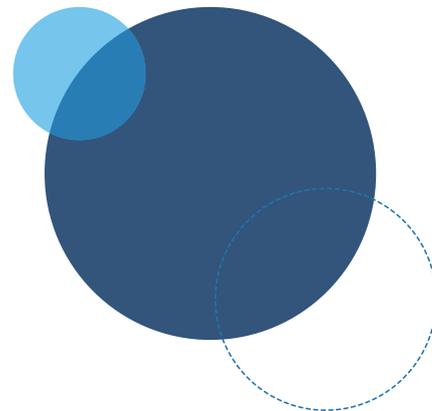


## Quick Steps online: Bildungsurlaub Microsoft 365 - die Produktivitätscloud Microsoft 365 in der professionellen Anwendungspraxis Intensivtraining Leitung: Thorsten Bradt

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams - mit dem Ziel einer "fluide" Bearbeitung von Informationen bzw. Daten mithilfe konsistenter Workflows. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen. Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 - die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- Diverse Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung



- BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit (unter MS 365 und Bing)  
Dieser vhs-Digitalkurs (Intensivkurs bzw. Bildungsurlaub) bietet eine systematische und fundierte Einführung in die professionelle Anwendung von MS 365, der Produktivitätscloud, in Organisationen bzw. Unternehmen. Mit ausgeprägtem Workshop-Charakter. Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub: Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

**Online  
5 Tage**

**Mo, 14.10.2024 bis Fr, 18.10.2024**

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 360,00

Kurs-Nr. 24221650B



[>hier anmelden](#)



Illustration: Rudzhan, stock.adobe.com

## Quick Steps online: Bildungsurlaub Adobe CC - visuelle Kommunikation Kreativprojekte im strategischen Marketing Leitung: Thorsten Bradt

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web. Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet. - Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub -

Highlights:

- Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign
  - Gestaltungsetze - Umgang mit Flächen, Formen und Farben
  - Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung
  - Acrobat-Anwendungsszenarien - z. B. zur Erstellung digitaler Druckvorlagen
  - BONUS: Marketing-ABC und kundenzentrierte Kommunikation
- Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung der Adobe Creative Cloud zur Gestaltung von Print- und Webprojekten im strategischen Marketing (visuelle Kommunikation). Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub: Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

**Online  
5 Tage**

**Mo, Mo, 16.12.2024 bis Fr, 20.12.2024**

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 360,00

Kurs-Nr. 24221655B



[>hier anmelden](#)



### QuickSteps online: MS Loop - innovatives Kollaborationstool Projektorientierte Team- arbeit unter MS 365

Leitung: Thorsten Bradt

Bereits vor seiner regulären Einführung in die Produktivitätscloud von Microsoft (MS 365) im Frühjahr 2024 erwarb sich Loop den Ruf einer App der Master Class. Die projektorientierte, smarte Desktop- und gleichzeitige Web-Anwendung ist auf eine Effektivitätssteigerung in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) ausgerichtet. Sie umfasst optionale Strukturen wie z. B. Kanban Boards oder auch F&A-Sitzungen zum Aufgabenmanagement. Diese sind Ausgangspunkt für einen agilen Ansatz, der in der Projektarbeit durchgängig dem jeweiligen Bedarf der Beteiligten bzw. unerwarteten Ereignissen angepasst werden kann. Loop bietet sich insbesondere als funktionale Ergänzung zu MS Teams, Planner und

To Do in der Projektorganisation bzw. im Aufgabenmanagement an. - Kompaktkurs -

Highlights:

- Generelle Aspekte einer erfolgreichen Zusammenarbeit
- Aufgabenlisten, Kanban Boards und F&A-Sitzungen
- Abstimmungen, Checks und Statusnachverfolgungen
- Callouts und Teamrückblicke (Retrospektiven)
- BONUS: MS Loop im agilen Projektmanagement.

Illustration: Sughna, stock.adobe.com

Online

Mi, 22.01.2025

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

kostenlos

Kurs-Nr. 25121640S

[>hier anmelden](#)



### QuickSteps online: MS Outlook - "Full Power"- Workflows Highend-Modul: Strategien zur Steigerung der Arbeits- produktivität

Leitung: Thorsten Bradt

Für Organisationen bzw. Unternehmen sind eine effektive Verwaltung sowie entsprechende interne und externe Kommunikationsabläufe essenziell. Einem agilen Arbeitsansatz kommt nicht zuletzt angesichts volatiler Wirtschaftsverhältnisse eine immer größere Bedeutung zu: Anforderungen müssen strukturiert und dennoch flexibel bewältigt werden. So sind gerade Termine



und Aufgaben in der Teamarbeit klar zu kommunizieren (Transparenz). MS Outlook bietet über diverse Module zahlreiche, sehr mächtige Möglichkeiten zur zielgerichteten Steigerung sowohl der kollaborativen als auch der individuellen Arbeitsproduktivität. In der professionellen Praxis zählen dazu besonders das Feintuning der Outlook-Optionen (Backstage), Automatisierungen sowie das Aufstellen von Regeln. - Highend-Kompaktkurs -

- Highlights:
- "Going Backstage" - optimale Konfiguration der Outlook-Optionen
  - E-Mail-Postfach und - Korrespondenz
  - Regeln und QuickSteps
  - Szenarien zur Anpassung des Kundenbeziehungsmanagements
  - Konsequente Optimierung von Aufgaben- und Zeitmanagement
  - BONUS: Outlook im Umfeld von MS 365 (Produktivitätscloud)

Online

Mi, 22.01.2025

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121641S

[>hier anmelden](#)



### QuickSteps online: MS OneNote in der Team- arbeit - Agile Workflows im Büromanagement

Leitung: Thorsten Bradt

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen

Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar. MS OneNote ermöglicht eine Informations- und Datenverarbeitung auf drei zentralen Ebenen - Notizbücher, Abschnitte und Seiten. Deren vielfältigen Verknüpfungsmöglichkeiten schaffen insoweit die Grundlage für eine gezielte Steuerung von Innovationsprozessen. Parallel dient es im individuellen Einsatz einer zuverlässigen Organisation von Inhalten. - Ultra-Kompaktkurs -

- Highlights:
- Professionelle Arbeitsweise mit MS OneNote
  - Semantische Struktur des Wissens (Beziehungsebenen)
  - Erfolgreiches Wissensmanagement in der Praxis
  - Steuerung von Innovationsprozessen in der Teamarbeit
  - BONUS: Kompatibilität mit MS Outlook (Aufgabenmanagement)

Online

2 Termine

Di, 04.02.2025 und Do, 06.02.2025

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121642S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Leitung: Thorsten Bradt

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen zeichnet sich eine moderne Geschäftskorrespondenz insbesondere durch die Berücksichtigung der Erwartungen sowie Bedürfnisse von Kundinnen und Kunden aus. Form und Inhalt besitzen insoweit den gleichen Stellenwert. Erstere wird insbesondere durch die DIN 5008:2020 geregelt, Letzterer kann gezielt durch die Anwendung des Hamburger Verständlichkeitskonzepts begünstigt werden (auch im Sinne eines Corporate Wording, CW).

Als De-Facto-Standard kommen MS Word und Outlook zur Anwendung. Im elektronischen Schriftverkehr ergänzen sich diese in ihrer jeweiligen Funktionalität. Als wertvoll für eine inhaltliche Optimierung von Texten in Briefen und E-Mails erweist sich mittlerweile auch die wortschöpfende künstliche Intelligenz (KI), die mehr als nur eine Formulierungshilfe darstellt. - Ultra-Kompaktkurs -

- Highlights:
- Vorgaben zur Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020
  - Pflicht- sowie optionale Elemente von Briefen und E-Mails
  - Rechtskonformität - etwa korrekte Signaturen unter Outlook
  - Optimierungen und Automatisierungen

- zur Texterstellung
- BONUS: Künstliche Intelligenz zur sogenannten Wortschöpfung

**Online**  
**2 Termine**  
**Di, 18.02.2025 und Do, 20.02.2025**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121643S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II: Professionelle Sendungen und Schnell- bausteine

Leitung: Thorsten Bradt

In der professionellen Kundenkommunikation nehmen personalisierte Briefe und E-Mails eine herausragende Rolle ein. Das Register "Sendungen" ermöglicht zudem eine Erstellung "in Serie". Ferner lassen sich bereits einfache Makros zur weiteren Optimierung bzw. Automatisierung der Geschäftskorrespondenz nutzen. In den Möglichkeiten zum Versenden von Serienbriefen bzw. -mails, ergänzen sich MS Word und Outlook (umfassende Kompatibilität). Gerade Schnellbausteine, verwaltet über den sogenannten Organizer, lassen sich hierbei beliebig mit Serienelementen bzw. Platzhaltern kombinieren. Eine "Personalisierung" von E-Mails lässt sich insoweit ebenfalls verwirklichen. Das Ergebnis - individuelle Briefe und E-Mails im Sinne einer



- kundenzentrierten Kommunikation.
- Ultra-Kompaktkurs -
- Highlights:
- Sendungen, Schnellbausteine und einfache Makros
  - Gestaltung individualisierter Briefe und E-Mails
  - Im Fokus - Platzhalter, Felder und Vorlagen (Templates)
  - Outlook-Funktionen und Sendungen "auf Knopfdruck" (Automatisierung)
  - BONUS: Basiswissen zur kundenzentrierten Kommunikation

**Online**  
**2 Termine**  
**Di, 25.02.2025 und Do, 27.02.2025**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121644S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Outlook zur Organisati- on und Kommunikation Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails

Leitung: Thorsten Bradt

MS Outlook präsentiert sich als "die" Zentrale in der Unternehmenskommunikation. Zudem bildet es die Basis für ein effizientes Zeit- und Aufgabenmanagement sowie für die Organisation von Kontakten bzw. die praktische Ausgestaltung von Kundenbeziehungsprozessen. Darüber hinaus besteht eine umfassende Kompatibilität zu dritten Anwendungen - so MS Word, MS OneNote oder Planner. Diese kann

einer erheblichen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dienen.

Modul I vermittelt zunächst einen zuverlässigen Einblick in die individuelle Konfiguration des Programms über die Outlook-Optionen (Backstage) sowie die Nutzung von Notizen, Ordern und Verknüpfungen - auch in der Teamarbeit. Sein eigentlicher Schwerpunkt liegt aber auf der modernen sowie rechtskonformen Geschäftskorrespondenz in Form und Inhalt: kundenzentrierte Kommunikation und DIN 5008:2020. - Ultra-Kompaktkurs -

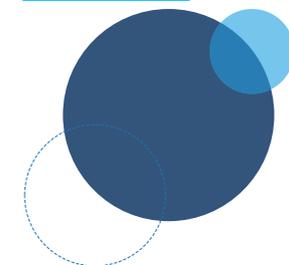
- Highlights:
- Die Benutzeroberfläche sowie wesentliche Outlook-Optionen
  - Notizen, Ordner und Verknüpfungen zur Organisation
  - Der passende Stil - kundenzentrierte Kommunikation
  - DIN 5008:2020 - rechtskonforme E-Mails (Signaturen usw.)
  - BONUS: Etablierte und innovative Workflows

**2 Termine**  
**Di, 04.03.2025 und Do, 06.03.2025**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121645S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement Modul II: Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

Leitung: Thorsten Bradt

MS Outlook bietet diverse Ansätze zur Schaffung einer Arbeitsumgebung zur Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben - gerade in der Teamarbeit. Als ein Wesenskern des Büromanagements bedingt ein gekonntes Zeit- und Aufgabenmanagement jedoch die Ausarbeitung konsistenter Arbeitsabläufe bzw. Prozesse. Diese können dritte Anwendungen wie etwa MS OneNote oder Planner miteinander verbinden.

Modul II umfasst insbesondere die dazu erforderlichen technischen Aspekte, die eben als Basis zur Einrichtung von Kalendarien sowie zur Verwaltung von Aufgaben dienen. Zudem behandelt es Essentials eines professionelles Zeit- und Aufgabenmanagements sowie einschlägige Methoden. Deren Verständnis stellt sich als entscheidende Voraussetzung zur nachhaltigen Steigerung der individuellen und kollaborativen Arbeitsproduktivität dar (Mindset).

- Ultra-Kompaktkurs -

Highlights:

- Kalender-Modul - Erstellen und Zuweisen von Terminen
- Aufgaben-Modul - Anlegen und Verwalten von Vorhaben
- Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben

- Optimierung und Automatisierung von Workflows
- BONUS: Methoden im Zeit- und Aufgabenmanagement

Online

2 Termine

Di, 11.03.2025 und Do, 13.03.2025

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121646S

[>hier anmelden](#)

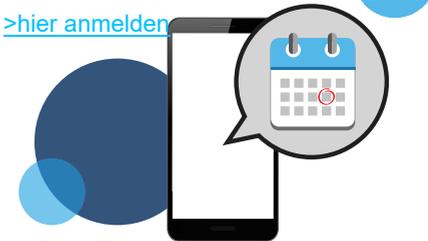


Illustration: krisskunterbunt, stock.adobe.com

## QuickSteps online: MS Outlook im Kunden- beziehungsmanagement Modul III: Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Leitung: Thorsten Bradt

MS Outlook ermöglicht unter anderem auch ein professionelles Kundenbeziehungsmanagement (Customer-Relationship-Management, CRM). Tatsächlich ergeben sich aus der konsequenten Optimierung der Outlook-Optionen sowie die individuelle Konfiguration des Kontakte-Moduls ungeahnte Möglichkeiten zur Sicherung, Verwaltung und Pflege einschlägiger Kundenkontakten. Modul III beinhaltet zunächst die dazu notwendigen technischen Aspekte



unter Outlook. Dazu werden auch interessante, teils kostenlose Add-Ins aufgezeigt - diese erweitern den Funktionsumfang teils deutlich. Daran anschließend wird dargestellt, wie anspruchsvolle Kundenbeziehungsprozesse sowie eine kundenzentrierte Kommunikation prinzipiell auszugestaltet sind. - Ultra-Kompaktkurs -

Highlights:

- Einzel- und Gruppenkontakte (Verteiler)
- Teilen von Kontakten in Arbeitsgruppen
- Einsatz von personalisierten Vorlagen (Templates)
- Nutzung von Schnellbausteinen und Objekten
- BONUS: Essentials zum Kundenbeziehungsmanagement

Online

2 Termine

Di, 18.03.2025 und Do, 20.03.2025

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121647S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Excel zur effektiven Datenanalyse Power Query in der professionellen Anwen- dungspraxis

Leitung: Thorsten Bradt

Get and Transform bzw. Power Query basiert auf einem "Programm im Programm", dem einschlägigen Editor. Dessen Kernfunktionen ermöglichen

es, auf der Basis von Abfragen eine systematische Auswertung und in der Folge Deutung gerade größerer Datenmengen vorzunehmen. Dazu können unterschiedlichste Datenquellen bzw. -typen genutzt und unter diesen vorhandene Beziehungen - Entity Relationship Model (ERM) - berücksichtigt werden. Unter anderem lassen sich auch externe Daten importieren, zu denen zur Auswertung "in Echtzeit" eine durchgängige Verbindung hergestellt werden kann. Darüber hinaus können diverse Tabellen bzw. Datenbanken zusammengeführt und deren Spalten bzw. Datenfelder selektiv abgefragt werden - auch solche, die cloud- oder webbasiert sind. - Kompaktkurs -

Highlights:

- Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Laden oder Transformieren einzelner Tabellen
- Import diverser Datenquellen mit Beziehungen
- Cloud- oder webbasierte Datenanalyse "live"
- BONUS: Praktische Anwendungsfälle (Use Cases)

Online

2 Termine

Di, 01.04.2025 und Do, 03.04.2025

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121648S

[>hier anmelden](#)



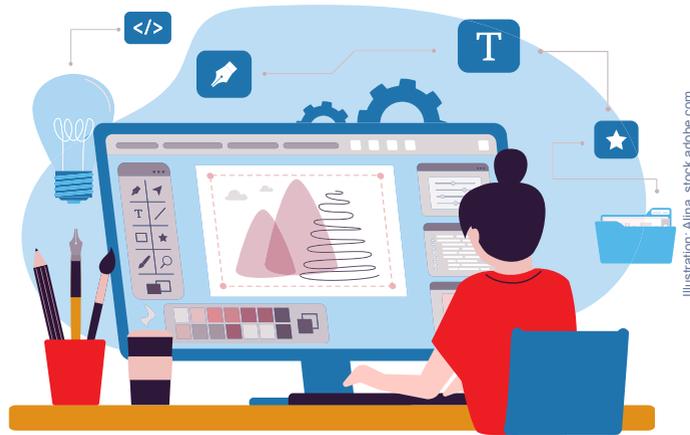


Illustration: Alima, stock.adobe.com

## QuickSteps online: Content Marketing mit Canva Online-Creative-Tool der Master Class

Leitung: Thorsten Bradt

Canva zählt zu den weltweit bekanntesten Desktop- und Web-Apps zur Erstellung von professionellen visuellen Content. Bereits die kostenlose Variante bietet eine Kernfunktionalität, mit der sich im Rahmen eines Content Marketings insbesondere Inhalte für Social Media, beispielsweise für die gegenwärtig sehr beliebte Plattform Instagram, aber auch für Präsentationen sowie Printprodukte entwickeln lassen. Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Die App ist gleichermaßen für Anwendungen im geschäftlichen sowie im privaten Bereich geeignet. Sie lässt sich intuitiv-plausibel bedienen und stellt sich dabei als äußerst produktiv dar. - Kompaktkurs -

### Highlights:

- Kampagnen im Content Marketing (Praxisbeispiele)
- Canva - Graphical User Interface (GUI) und Funktionen
- Produktion von Inhalten für Social Media (Facebook & Co.)
- "Let's play" - ein praxisnahes Beispielprojekt "in Echtzeit"
- BONUS: KI-gestützte Erstellung von Videosequenzen

### Online

**Di, 01.04.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121649S

[>hier anmelden](#)



## Digitalkurs online: Bildungsurlaub MS 365 im Projektmanagement Office Effektive Abwicklung paralleler Vorhaben

Leitung: Thorsten Bradt

Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt das Projektmanage-



ment Office (PMO) eine dauerhafte organisatorische Einheit dar. Deren primäre Herausforderung besteht in einer erfolgreichen Abwicklung paralleler Vorhaben (Multiprojektmanagement). Zentrale und dezentrale bzw. interne und externe Projektteams nach DIN 69901 sind dabei gleichermaßen zu koordinieren - genauso wie mögliche Stakeholder (Interessens- bzw. Anspruchsgruppen). Entscheidend für die Produktivität von PMO ist ein transparenter und konsistenter Kommunikationsfluss: Über einschlägige Kommunikationskanäle sind sämtlichen Beteiligten Informationen bzw. Daten bedarfsgerecht zu vermitteln. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, bietet neben leistungsfähigen Instrumenten zur Projektorganisation sowie zum Projektmanagement selbst zahlreiche individuell anpassbare Möglichkeiten dazu, beispielsweise speziell konfigurierbare Kanäle unter MS Teams. Ziel dieses vhs-Digitalkurses ist ein umfassender Einblick in ein modernes, primär digital agierendes Projektmanagement Office. Insoweit werden sowohl Aspekte eines strategischen bzw. operativen Einsatzes von MS 365 als auch bedeutende Business Skills, etwa zur Teambildung und -steuerung, fokussiert. Eine zielgerichtete Nutzung der Produktivitätscloud in Organisationen bzw. Unternehmen bedingt nämlich immer auch eine konsequente Berücksichtigung der jeweiligen Organisations- bzw. Unternehmenskultur (Corporate Culture, CC). Die konkreten Inhalte der Veranstaltung werden stark an die individuellen

Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Diese erhalten dazu im Vorfeld einen entsprechenden Fragenkatalog. Der methodisch-didaktische Ansatz ist auf einen hohen Praxisbezug ausgerichtet und beinhaltet zahlreiche Workshop-Phasen zur Organisation fiktiver Projekte. - High-Intensivkurs, als Bildungsurlaub anerkannt -  
Highlights:

- Grundlegende Aspekte der Projektorganisation
- MS 365 in der Praxis eines Projektmanagement Office (PMO)
- Klassisches bzw. prädiktives Projektmanagement mit MS Project
- Agiles bzw. adaptives Projektmanagement mit Scrum (Framework)
- Im Fokus - P3.express (Europäische Union, Erasmus+)
- MS Teams, Planner und To Do zur Aufgabensteuerung
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement (DMS)
- MS OneNote und Loop zur strukturieren und flexiblen Kollaboration
- Business Skills - u. a. zur Teambildung und -steuerung
- Profi-Know-how zur Moderation von Online-Meetings

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem AWbG.

### Online

**3 Tage:**

**Mo, 14.07.2025 bis Mi, 16.07.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 228,00

Kurs-Nr. 25121660B

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Leitung: Thorsten Bradt

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bildbasiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist in jedem Fall ein taktisches Vorgehen von zentraler Bedeutung. Die systematische Analyse aktuell sehr beliebter Kanäle ist für eine Erfolgsstrategie "im Business" unabdingbar - genauso wie ein kundenzentrierter Ansatz, der einschlägige Bedarfe umfassend berücksichtigt. - Kompaktkurs -

Highlights:

- Prinzipien im Social Media Marketing
- Instagram - Funktionen im Detail
- Markt- und markengerechte Posts
- "Let's play" - Live-Publishing
- BONUS: Erfolgreiche Accounts im Fokus

Online

**Do, 03.04.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121670S

[>hier anmelden](#)



Illustration: ONYXprj, stock.adobe.com

## QuickSteps online: MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung Pivot- Tables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Leitung: Thorsten Bradt

Pivot-Tabellen und -Diagramme ermöglichen eine strukturierte Analyse bzw. Visualisierung überbordender Datenmengen. Auf der Basis "intelligenter" Tabellen, diese sind von einfachen Excel-Listen zu unterscheiden, lassen sich einschlägige Filter und Abfragen als eine zuverlässige Grundlage für fundierte Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen anwenden - in der Zusammenarbeit von Teams (Arbeitsgruppen) auch "in Echtzeit". Insoweit zählen Pivot-Tabellen und



-Diagramme zur sogenannten Business Intelligence (BI). Sie lassen sich in vielfältiger Weise in dynamische Dashboards integrieren, was die Auswertung bzw. Deutung der zugrunde liegenden Daten nochmals begünstigt. Datenschnitte, Zeitachsen sowie weitere Tools zur Datenanalyse erlauben eine weitere Optimierung. - Kompaktkurs -

Highlights:

- PivotTables und -Charts - Anwendungsszenarien -
- Pivot-Tabellen mit berechneten Feldern und Bereichen
- Pivot-Diagramme mit unterschiedlichen Strukturen
- Erstellung hochleistungsfähiger dynamischer Dashboards
- BONUS: Exkurs in die Nutzung von Power Pivot - die "Kür"

Online

**2 Termine**

**Di, 06.05.2025 und Do, 08.05.2025**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121671S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Project - klassisches Projektmanagement Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Leitung: Thorsten Bradt

Project integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht

eine einschlägige Kompatibilität mit dritten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). Als wesentliches Planungselement bestimmen Vorgänge die Arbeit mit MS Project. Insoweit werden diverse Vorgangsarten unterschieden: Feste Einheiten, Feste Arbeit und Feste Dauer. Diese wiederum werden, abhängig von gezielten Voreinstellungen, automatisch in der Terminplanung berücksichtigt. Vorgänge verstehen sich unter Project als Aufgaben und sind vielfältig editierbar - beispielsweise innerhalb unterschiedlicher Listen-Darstellungen (Projektstrukturplan u. a.) oder auch im Rahmen von Berichten. Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine zuverlässige Einführung in ein professionelles Arbeiten mit MS Project. Das Anlegen eines in sich konsistenten Projektplans findet hierbei eine besondere Berücksichtigung. - Highend-Kompaktkurs, Fortsetzung (Modul II) am 8. Mai 2025 -

Highlights:

- Theorie des klassisch-phasenbasiereten Projektmanagements
- Graphical User Interface und Basis-Funktionalität
- Projektplan und Visualisierung von Vorgängen per Gantt-Diagramm
- Abhängigkeiten von Vorgängen (diverse Verknüpfungsarten)
- BONUS: Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

Online

**Di, 06.05.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121672S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Project - klassisches Projektmanagement Modul II: Planung, Steuerung und Über- wachung im Detail

Leitung: Thorsten Bradt

Im klassisch-phasenbasierten - auch traditionellen bzw. prädiktiven - Projektmanagement besteht aufgrund seines statischen Charakters eine erhöhte Störanfälligkeit durch unerwartete Ereignisse (Wasserfallmodell). Aus diesem Grund kommen einer diesbezüglich proaktiven Planung, zielgerichteten Steuerung sowie durchgängigen Überwachung jeweils eine zentrale Bedeutung zu. Insbesondere der Einsatz einschlägiger Ressourcen stellt sich für einen Projekterfolg als essenziell dar - nicht zuletzt unter volatilen wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, die regelmäßig ein flexibles Handeln bedingen.

In diesem vhs-Digitalkurs, der sich nahtlos an das Modul I (5. Februar 2025) anschließt, werden zahlreiche Methoden zur Ablaufplanung, -steuerung und -überwachung berücksichtigt - unter anderem die Anwendung eines Netzplandiagramms. Zudem werden Best Practises (u. a. Prince2) dargestellt. - Highend-Kompaktkurs, anschließend an die Einführung (Modul I) am 6. Mai 2025 -

Highlights:

- Vertiefung theoretischer Grundlagen - Best Practices
- Zuteilung von Ressourcen - Steue-

- rung und Überwachung
- Projektziele und Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- Berichte zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- BONUS: Individuelle Datenfelder mit einfachen Berechnungen

Online

**Do, 08.05.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121673S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS PowerPoint zur Präsentation im Business Erfolgsgeschichten - visuelles Storytelling der Master Class

Leitung: Thorsten Bradt

Als De-Facto-Standard bietet MS PowerPoint umfassende Möglichkeiten zur Erstellung moderner Präsentationen, die sowohl über alternativen Plattformen veröffentlicht als auch gezielt für unterschiedliche Medien optimiert werden können. Präsentationen im Business bedingen insoweit eine durchdachte Konzeption sowie regelmäßig den Einsatz des Folienmasters, der in seiner Anwendung insbesondere einem zugrunde liegenden Corporate Design (CD) genügen muss.

Dynamische Effekte begünstigen zudem eine nachhaltige Wirkung entsprechender Inhalte, indem sie maßgeblich dazu beitragen, den Fokus des Publi-



- kums durchgängig aufrechtzuerhalten. Über die rein technischen Aspekte
- etwa das Format oder die Auflösung
- hinaus zeichnen sich professionelle Präsentationen insbesondere durch ein visuelles Storytelling aus. Schließlich gilt die Maxime: "Erzählen statt Aufzählen!" - Highend-Kompaktkurs -
- Highlights:
- Konzeption von Business-Präsentationen
- Die Gestaltgesetze - Flächen, Formen und Farben
- Individuelle Gestaltungsraster sowie Corporate Design
- Workshop zum gekonnten Einsatz des Folienmasters
- Bonus: Profi-Know-how zum visuellen Storytelling

Online

**2 Termine**

**Di, 03.06.2025 und Do, 05.06.2025**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121674S

[>hier anmelden](#)



## QuickSteps online: MS Visio - professionelle Datenvisualisierung Modul I: Grundlagen des Diagrammdesigns

Leitung: Thorsten Bradt

Visio integriert sich nahtlos in das Umfeld der Office-Suite von Microsoft (klassisches Office-Paket bzw. MS 365, die Produktivitätscloud). Es besteht eine einschlägige Kompatibilität mit drit-

ten MS-Anwendungen, zudem ist seine grafische Benutzeroberfläche analog bedienbar (Backstage, Menüband etc.). MS Visio ermöglicht ein professionelles Diagrammdesign, etwa zur Darstellung von Flussdiagrammen im Qualitätsmanagement. Daneben lassen sich mit seiner Hilfe unterschiedlichste Teil- und Assemblyzeichnungen (Engineering) verwirklichen.

Die vielfältigen Möglichkeiten zur Darstellung basieren unter Visio auf sogenannten Schablonen (Shapes) und diversen "Verbindern". Dazu stehen kategorisierte Bibliotheken zur Verfügung, die systematisch durch individuelle Formen erweitert werden können.

- Highend-Kompaktkurs, Fortsetzung (Modul II) am 5. Juni 2025 -

Highlights:

- Theorie der Visualisierungen - Flächen, Formen und Farben
- Gestaltgesetze und Gestaltungsraster in der Anwendungspraxis
- Basis-Techniken zum professionellen Diagrammdesign
- Erstellung von Gruppen und Einsatz von Ebenen (Layers)
- BONUS: Praxisnahe Beispiele in Gruppenarbeit (Workshop)

Online

**2 Termine**

**Di, 03.06.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 38,00

Kurs-Nr. 25121675S

[>hier anmelden](#)





## QuickSteps online: MS Visio - professionelle Datenvisualisierung Modul II: Organigramme, Prozess- und Pivot- Diagramme

Leitung: Thorsten Bradt

Die Kernfunktionalität von Visio ist auf das Erstellen von "Schaubildern" allgemein bzw. insbesondere von Diagrammen ausgerichtet. Unter anderem lassen sich mit ihm flexible Organigramme, etwa zur Abbildung einer Organisationsstruktur, erstellen. Diese können auf unterschiedlichen Datenquellen, so Excel-Arbeitsmappen oder einzelnen Tabellenblättern, bzw. diversen Datentypen, beispielsweise JPEG-Bildern, beruhen. Visio-Diagramme sind umfassend anpassbar und lassen sich ebenso exportieren bzw. ausgeben. Wiederum Excel wird unter MS Visio regelmäßig als Datenquelle für spezielle Pivot-Diagramme (Pivot-Charts), die im Sinne einer Business Intelligence (BI) auf proaktive Entscheidungen in Organisationen bzw. Unternehmen ausgerichtet sind, genutzt. Eine professionelle Datenvisualisierung wird sich insoweit nach der grafischen Spezifikationsprache BPMN (Business Process Modelling and Notation), geführt als Prozessmodellierungsstandard auch in der einschlägigen DIN 19510, richten. - Highend-Kompaktkurs, anschließend an die Einführung (Modul I) am 3. Juni 2025 -

Highlights:

- Organigramme zur Abbildung von

- Organisationsstrukturen
- Prozess- bzw. Flussdiagramme im Qualitätsmanagement
- Weitere Optimierungstechniken zum Diagrammdesign
- Cloud- bzw. webbasierte Publikation und Print-Veröffentlichung
- BONUS: BPMN - Prozessmodellierungsstandard (Exkurs)

Online

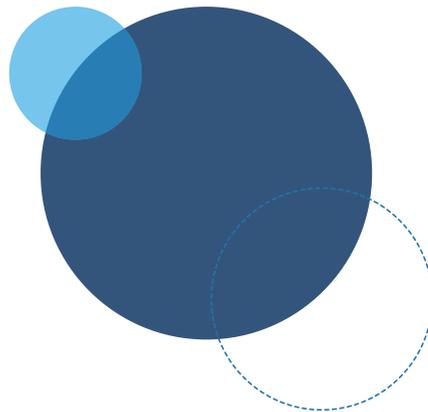
Do, 05.06.2025

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 19,00

Kurs-Nr. 25121676S

[>hier anmelden](#)



## Wirtschaft, Finanzen & Recht

### Gut vorbereitet in die Rente: für "Berufs-Starter", "Mitten-im-Leben-Steher" und "Kurz-vor-in-Renten- Geher"

Leitung: Martin Hardenacke

Die Rente ist sicher... niedriger, als Sie erwarten! Kommen Sie in unser interaktives Seminar und lernen und diskutieren Sie über folgende Themenbereiche: Was ist bei der Rente zu beachten, welche Entscheidungen sind zu treffen? Was bedeutet Vorruhestand, Rente mit 63, langjährig versichert oder Flexirente im persönlichen Beispiel? Unterschied zwischen Riester, Rürup, betrieblicher Altersvorsorge und privaten Renten

Sie beschäftigen weitere Themen? Teilen Sie uns diese gerne im Vorfeld mit. Lassen Sie sich von unserem sehr erfahrenen und qualifizierten Dozenten, Hr. Hardenacke, Pressesprecher des Bundesverband Deutscher Versicherungskaufleute e.V. (Bezirksverband Köln-Bonn), ausführlich informieren, stellen Sie Ihre Fragen und diskutieren Sie mit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15  
Do, 05.12.2024**

17:30 Uhr - 20:15 Uhr

€ 18,40

Kurs-Nr. 24223070E

[>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 9; Höhestr. 48  
Mi, 05.03.2025**

17:30 Uhr - 20:15 Uhr

€ 18,40

Kurs-Nr. 25123070E [>hier anmelden](#)

### Testament & Erbschaft

Leitung: Maja-Carolin Kock

Was ist zu beachten bei Erbschaft und Nachlass? Wer erbt? Was muss ich tun, wenn ich Erbe geworden bin? Muss es ein notarielles Testament sein? Kann man Schulden erben? Wie kann man vorbeugend Streit vermeiden? Diese und andere Fragen werden Ihnen anschaulich erläutert.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15  
Do, 17.10.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 10,00

Kurs-Nr. 24224000E [>hier anmelden](#)

**Do, 17.04.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 10,00

Kurs-Nr. 25124000E

[>hier anmelden](#)



Illustration: teguhjatipras, stock.adobe.com



Rechtsanwältin Maja-Carolin Kock

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Leitung: Rechtsanwältin Maja-Carolin Kock

Was geschieht, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln? Wie kann ich dafür sorgen, dass in diesem Fall meine Wünsche und Wertvorstellungen Beachtung finden? Was ist der Unterschied zwischen einer Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung und worauf ist dabei zu achten? Sie erfahren, wie Sie sich für den Fall der Fälle absichern können..

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**Do, 14.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 10,00

Kurs-Nr. 24224005E [>hier anmelden](#)

**Do, 15.05.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 10,00

Kurs-Nr. 25124005E [>hier anmelden](#)

## Vorsicht Stolperfälle: Die grössten Stolperfallen im Alltag

Leitung: Stefan Markel

Lernen Sie in diesem interaktiven Seminar von einem erfahrenen Rechtsanwalt, welche Stolperfallen im Alltag so auf Sie warten:

Juhu - ich habe gewonnen ... oder doch nicht? War das eine Gewinnspielabzocke?

Schon wieder ein Schock-Anruf - war das wirklich mein Sohn?

Kann ich hier online einkaufen oder ist das ein Fake-Shop?

Oder worauf muss ich bei Handwerker- und KFZ-Rechnungen achten?

Was hat es mit Haustürgeschäften auf sich?

Und ist das eigentlich eine seriöse "Kaffeefahrt"?

Wir reden über diese oder ähnliche Stolperfallen im Alltag und über die richtige Verhaltensweise in so einer Situation.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16**  
**Di, 12.11.2024**

17:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 15,10

Kurs-Nr. 24224010E [>hier anmelden](#)

**Di, 01.04.2025**

17:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 15,10

Kurs-Nr. 25124010E [>hier anmelden](#)

Illustration: Good Studio, stock.adobe.com



## Aktuelles zur Einkommensteuererklärung 2023 und die Steuererklärung in ELSTER

Vortrag mit Diskussion -  
Anmeldung ist erforderlich!  
Leitung: Lena Böcker

Für Arbeitnehmer/innen und Hausbesitzer/innen

Inhalte:

- Überblick zur aktuellen Gesetzeslage mit Änderungen im Einkommensteuerrecht
- Ermittlung der Einkünfte aus nicht-selbständiger Tätigkeit
- Renten
- Vermietung und Verpachtung
- Werbungskosten
- Das Einspruchsverfahren: Was kann man tun, wenn der Steuerbescheid unzutreffend ist bzw. Kosten nicht anerkannt wurden?

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.07; Wirtsmühler Str. 12**  
**Mo, 23.09.2024**

19:00 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 15,00

Kurs-Nr. 24225503S

[>hier anmelden](#)

## Aktuelles zur Einkommensteuererklärung 2024 und die Steuererklärung in ELSTER

Vortrag mit Diskussion -  
Anmeldung ist erforderlich!  
Leitung: Lena Böcker

Für Arbeitnehmer/innen und Hausbesitzer/innen

Inhalte:

- Überblick zur aktuellen Gesetzeslage mit Änderungen im Einkommensteuerrecht
- Ermittlung der Einkünfte aus nicht-selbständiger Tätigkeit
- Renten
- Vermietung und Verpachtung
- Werbungskosten
- Das Einspruchsverfahren: Was kann man tun, wenn der Steuerbescheid unzutreffend ist bzw. Kosten nicht anerkannt wurden?

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.07; Wirtsmühler Str. 12**  
**Mo, 10.03.2025**

19:00 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 15,00

Kurs-Nr. 25125503S

[>hier anmelden](#)



Illustration: backup\_studio, stock.adobe.com



## Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept

Online-Seminar für Existenzgründer

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige / an einer Unternehmensgründung Interessierte.

Inhalt:

- Von der kreativen Idee zum Geschäftsmodell - für Existenzgründer und Start-ups
- "Business Model Canvas"/ und Businessplan
- Finanzplanung - von den Anlaufkosten bis zur Umsatz- und Liquiditätsplanung
- Praxistipps zur Gründung
- Ausblick: Vertrieb und Marketing für junge Unternehmen
- Inkl. Beispiele, Praxisanwendungen und Fragerunden

Die Veranstaltung wird als ZOOM-Seminar angeboten. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie benöti-

gen lediglich einen PC/Laptop mit Mikro & Kamera, sowie einem Internetanschluss. Kurz vor Beginn erhalten Sie von uns dann noch einen Zugangslink. Veranstalter sind die Stadt Wermelskirchen und die Rheinisch-Bergische Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH Die Veranstaltung wird als ZOOM-Seminar angeboten. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie benötigen lediglich einen PC/Laptop mit Mikro & Kamera, sowie einem Internetanschluss. Kurz vor Beginn erhalten Sie von uns dann noch einen Zugangslink. Daher ist eine Anmeldung erforderlich!

**Online**

**Do, 28.11.2024**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr *kostenlos*

Kurs-Nr. [24225541S](#)

[>hier anmelden](#)

**Di, 25.03.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr *kostenlos*

Kurs-Nr. [25125541S](#)

[>hier anmelden](#)



Illustration: Nuthawut, stock.adobe.com



## Save the date

**Herzliche Einladung zur VHS-Weihnachtsfeier!**

Freitag 06. Dezember 2024

17:00 - 20:00 Uhr

VHS-Zentrale (Wirtsmühler Straße 12, 42929 Wermelskirchen)

Weihnachtsmusik und -lieder, Buffet & Getränke, Begleitprogramm



Foto: pressmaster, stock.adobe.com



### Zertifikatslehrgänge Xpert Business

XPRT Business (XB) und die damit verbundenen Zertifikatslehrgänge sind seit 2003 das bekannte, bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen und anderer Bildungsinstitute. Dies findet in Kooperation mit Partnern wie DATEV, Lexware und SAP Education, Handwerkskammern und Hochschulen statt. Seit der Einführung nahmen über 250.000 Personen erfolgreich an XB-Kursen teil.

Wir bringen das Wissen rüber, das Sie im beruflichen Alltag brauchen! Ein Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Die XB-Zertifikate zu DATEV- und Lexware-Abschlüssen erfahren hohe Anerkennung bei Arbeitgebern. Ihre VHS Bergisch Land bietet Ihnen dazu folgende Abschlüsse an:

- Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB/Lexware oder Datev)

- Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen (XB)
- Geprüfte Fachkraft Externes Rechnungswesen (XB)
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB/Lexware oder Datev)
- Finanzbuchhalter/in (XB)
- Personal- und Lohnbuchhalter/in (XB)
- Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB)
- Manager/in Betriebswirtschaft – Rechnungswesen und Controlling (XB)
- Manager/in Betriebswirtschaft - Rechnungswesen / Lohn / Controlling (XB)

#### Zielgruppe

Unsere Zertifikatslehrgänge sind 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.

#### Abschluss

Die Prüfungen werden von der Xpert Business-Prüfungszentrale Deutschland beim Volkshochschulverband Baden-Württemberg abgenommen, können aber an der Volkshochschule Bergisch Land durchgeführt werden. Bei Bestehen der erforderlichen Prüfungen erhalten Sie ein Zertifikat als Geprüfte Fachkraft (XB). Darüber hinaus bekommen Sie ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Module.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen / Lohn / Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Bilanzierung			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft						●			●
Einzelwesen / Überschuldenerklärung									●
* Personelle Kompetenz	Teamarbeit, Projektmanagement, Medienkompetenz, Risikoprüfung								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

#### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Hand

werkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).



## Xpert-Business-Webinar: Einnahmen-Überschuss- rechnung

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**Online**  
**11 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 10.12.2024**  
**und evtl. Nachholtermin 12.12.2024**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 181,59  
Kurs-Nr. 24226100S [>hier anmelden](#)

**Online**  
**11 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 08.04.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 10.04.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 181,59  
Kurs-Nr. 25126100S  
[>hier anmelden](#)



Illustrationen: makyz, stock.adobe.com

## Xpert-Business-Webinar: Betriebliche Steuerpraxis

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**Online**  
**22 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 30.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 04.02.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 291,07  
Kurs-Nr. 24226110S  
[>hier anmelden](#)



**Online**  
**22 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 03.06.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 05.06.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 291,07  
Kurs-Nr. 25126110S  
[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Kosten- und Leistungs- rechnung

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 23.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 28.01.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 24226115S  
[> hier anmelden](#)



**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 27.05.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 29.05.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 25126115S  
[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Bilanzierung

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und werden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 23.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 28.01.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 24226120S  
[>hier anmelden](#)



**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 27.05.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 29.05.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 25126120S  
[>hier anmelden](#)





## Xpert-Business-Webinar: Controlling

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 23.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 28.01.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 24226125S  
[>hier anmelden](#)



**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 27.05.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 29.05.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 25126125S  
[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Personalwirtschaft

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 23.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 28.01.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 24226130S  
[>hier anmelden](#)



**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 27.05.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 29.05.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 25126130S  
[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Finanzwirtschaft

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 23.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 28.01.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 303,95  
Kurs-Nr. 24226135S  
[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung 1

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

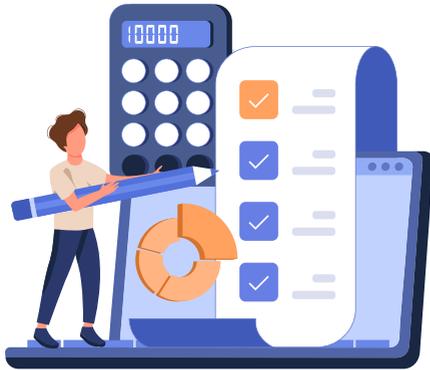
Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

**Online**  
**24 Termine**  
**Di und Do 05.11.2024 – 06.02.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 11.02.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 358,69  
Kurs-Nr. 24226140S  
[>hier anmelden](#)



**Online**  
**20 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 10.06.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 12.06.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 358,69  
Kurs-Nr. 25126140S  
[>hier anmelden](#)





## Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung 2

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisiert vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**Kursinhalte & Lernzielkatalog:**  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Online  
22 Termine

**Di und Do 04.03.2025 – 03.06.2025  
und evtl. Nachholtermin 05.06.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 331,32

Kurs-Nr. 25126141S

[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung mit DATEV

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Online  
16 Termine

**Di und Do 05.11.2024 – 06.02.2025  
und evtl. Nachholtermin 13.02.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 263,70

Kurs-Nr. 24226142S

[>hier anmelden](#)



Online  
16 Termine

**Di und Do 04.03.2025 – 03.06.2025  
und evtl. Nachholtermin 05.06.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 263,70

Kurs-Nr. 25126142S

[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt 1

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Brutto- und Netto- Lohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Online  
24 Termine

**Di und Do 05.11.2024 – 06.02.2024  
und evtl. Nachholtermin 11.02.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 358,69

Kurs-Nr. 24226160S

[>hier anmelden](#)



Online  
24 Termine

**Di und Do 04.03.2025 – 10.06.2025  
und evtl. Nachholtermin 12.06.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 358,69

Kurs-Nr. 25126160S

[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt 2

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Online  
22 Termine

**Di und Do 05.11.2024 – 30.01.2025  
und evtl. Nachholtermin 04.02.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 331,32

Kurs-Nr. 24226161S

[>hier anmelden](#)



Online  
22 Termine

**Di und Do 04.03.2025 – 03.06.2025  
und evtl. Nachholtermin 05.06.2025**

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 331,32

Kurs-Nr. 25126161S

[>hier anmelden](#)





Illustration: makyyz, stock.adobe.com

## Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt mit DATEV

Online-Tutor  
mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

**Online**  
**16 Termine**  
**Di und Do 19.11.2024 – 23.01.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 28.01.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 263,70  
Kurs-Nr. 24226162S  
[>hier anmelden](#)



**Online**  
**16 Termine**  
**Di und Do 04.03.2025 – 13.05.2025**  
**und evtl. Nachholtermin 15.05.2025**  
18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 263,70  
Kurs-Nr. 25126162S  
[>hier anmelden](#)



## Xpert-Business Zertifikatsprüfung

Zertifikatsprüfungen zu den Xpert-Business-Webinarreihen (Modulen):

- Einnahmen-Überschussrechnung
- Betriebliche Steuerpraxis
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Finanzwirtschaft
- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung mit DATEV
- Lohn und Gehalt 1
- Lohn und Gehalt 2
- Lohn und Gehalt mit DATEV

### HINWEIS:

Bitte geben Sie bei Anmeldung zur Prüfung an, in welchem Modul Sie sich prüfen lassen möchten.

Achtung: Anmeldeschluss ist 3 Wochen vor Prüfungsdatum!

Bei vorhandener Kompetenz ist es auch möglich, die Zertifikatsprüfung ohne vorherige Kursteilnahme abzugeben.

Nach Rücksprache ist es auch möglich einen anderen Prüfungstermin zu vereinbaren! Kontaktieren Sie uns dazu bitte gern: 02196/ 94 70 40 oder mail: zentrale@vhs-bergisch-land.de

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.13  
Do, 10.04.2025**  
17:00 Uhr -20:00 Uhr  
€ 95,00  
Kurs-Nr. 25126198S [>hier anmelden](#)

und/oder

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.13 Do,  
24.07.2025**  
17:00 Uhr -20:00 Uhr  
€ 95,00  
Kurs-Nr. 25126199S [>hier anmelden](#)



Illustration: makyyz, stock.adobe.com



## Bildungsurlaub

**Bildungsurlaub - Ihr gutes Recht!** Laut Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) stehen unter bestimmten Voraussetzungen jeder in Nordrhein-Westfalen angestellten Person bis zu 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr zu. Dieser ist bezahlte Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung. Weitere Informationen dazu finden Sie auf [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de). Unsere nachstehenden Veranstaltungen sind alle als Bildungsurlaub anerkannt. Nach Anmeldung erhalten Sie die für Ihre Arbeitsstelle notwendigen Unterlagen. Es empfiehlt sich natürlich immer, vor Anmeldung einen Bildungsurlaub mit der vorgeetzten Person zu besprechen...

### Bildungsurlaub: English Week auf Norderney ab Niveau A2

Leitung: Elizabeth Murphy

Eine Woche Englisch auf Norderney mit Elizabeth ist mehr als nur eine Woche an einem schönen Ort. Es ist die Chance, Ihr Englisch in einer Umgebung mit anderen gleichgesinnten Reisenden mit ähnlichen Wünschen, Zielen, Interessen und Hintergründen zu verbessern. Gemeinsam werden wir sprechen, wiederholen, üben, erforschen und uns gegenseitig und unsere Umgebung



Foto: Thomas Frank, stock.adobe.com

genießen, indem wir Englisch ohne Lernstress übers Sprechen lernen. Unsere Absicht ist es, die Sprache durch Alltagssituationen, Wiederholung, themenspezifische Diskussionen, gezielte und begrenzte Grammatik je nach Bedarf, Spiele, Partnerarbeit und eine perfekte Mischung aus Entspannung und sozialer Lernanwendung zu lernen und zu vertiefen. Wir lernen neue Hilfsmittel kennen, die uns beim Einprägen und Wiederholen von Vokabeln helfen. Unsere Tage beginnen mit einem leckeren gemeinsamen Frühstück und enden in Ihrem komfortablen, gut ausgestatteten Zimmer, um zu schlafen und sich zu erholen (und vielleicht auf Englisch zu träumen). Wir werden die englische Sprache nutzen, um Ausflüge zu planen, Essen zu bestellen, über unser Leben zu sprechen und andere kennenzulernen. Wir werden die Insel erkunden und haben auch die Möglichkeit, in den Wellness-Einrichtungen vor Ort zu entspannen.

Mit 30 Jahren Erfahrung ist mein Unterricht ein wenig traditionell, aber mit viel mehr Fokus auf Gruppenkommunikation, interkulturelle Fähigkeiten, Geschichtenerzählen und aktive Teilnahme. Mein Ziel ist es, Sie dazu zu bringen, zu sprechen, Fehler zu machen und Ihr Vertrauen in die Sprache



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unserer Trainerin  
Elizabeth Murphy:



zu stärken.  
Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Was ist enthalten?  
40+ Stunden Englischtraining im Unterrichtsraum und im Social Setting Tee, Kaffee und Wasser die ganze Woche  
1 Tour Leuchtturm  
1 Tour Museum Nordseeheilbad mit englischer Führung  
Unterrichtsmaterial

In einem Hotel in direkter Strandlage haben wir Zimmer für Sie reserviert. Die Abrechnung erfolgt vom Teilnehmenden direkt bei Anreise mit dem Hotel.

**ACHTUNG:** Die Preise gelten in 2024 und können für 2025 abweichen!

Kosten für Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet:  
Einzelzimmer: 78,- EUR pro Nacht  
Doppelzimmer Landseite: 142,- EUR (2 Personen) pro Nacht  
Doppelzimmer Seeseite: 156,- EUR (2 Personen) pro Nacht  
Abendbuffet inkl. 1 Softdrink: 16,- EUR / Person

Eine kostenfreie Stornierung des Hotels ist nur 29 Tage im Voraus möglich. Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW. Eigene Anreise! Treffen mit Elizabeth auf dem Festland und gemeinsame Überfahrt ist möglich! Nicht enthalten: Mittagessen, Anreise, Alkoholische Getränke

**Ort: Norderney**  
**Mo, 04.11.2024 bis Fr, 08.11.2024**  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
€ 269,00 (Seminarkosten)  
Kurs-Nr. 24232500B [>hier anmelden](#)

**Ort: Norderney**  
**Mo, 31.03.2025 bis 04.04.2025**  
09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
€ 269,00 (Seminarkosten)  
Kurs-Nr. 25132500B  
[>hier anmelden](#)





Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unserer Trainerin  
Sharon Klusmann:



### Bildungsurlaub: So macht Englisch auffrischen Spaß!

Bildungsurlaub mit Sharon  
(Native Speaker)  
3-Tages-Kompaktkurs  
Leitung: Sharon Klusmann

Sie haben mehrere Jahre in der Schule Englisch gelernt, aber es kommt Ihnen vor, als sei das schon ewig her? Gemeinsam werden wir in entspannter Atmosphäre die Sprachkenntnisse ausbauen und die Hürde vor dem Sprechen nehmen! Dieser Crashkurs

ist das Richtige für Sie, wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse schnell und systematisch auffrischen und dabei Spaß haben wollen. Es wird eine gute Mischung von Lernen im Klassenraum und Lernen im Social Setting geben.

Das bedeutet: Abwechslungsreiche Themen, Aktivitäten und Medien werden Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik reaktivieren.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. Somacht lernen Spaß!

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.



**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Schuldorf SD105 ; Wirtsmühler Str. 12**

**3 Tage:**

**Mo, 21.10. bis Mi, 23.10.2024**

09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 24232501B

[>hier anmelden](#)

**3 Tage:**

**Mo, 14.04.2025 bis Mi, 16.04.2025**

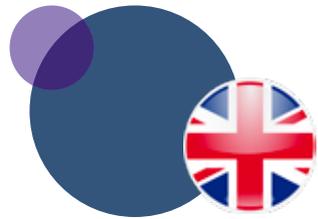
09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 25132501B

[>hier anmelden](#)





### Bildungsurlaub: Auffrischkurs Englisch (3 Tage) Leitung: Khawla Sulimani

You learned English at school for four to six years but feel it's ages ago? Together we'll help you get it back in a relaxed atmosphere! This crash course is the right one for you if you want to brush up your language skills fast and systematically and have fun at the same time. We'll spend a lot of time on talking. Additional material, varied topics, activities, methods, and media will reactivate your vocabulary and grammar (e.g. tenses, verbs with infinitive or gerund -want to do/give up smoking-, conditional clauses, passive voice or reported speech). Please note that in this course we will be teaching using the so-called direct method and will only be speaking English. Looking forward to meeting you!

Ablauf:	
09:00-10:30 Uhr	Unterricht (1,5 h)
10:30-10:45 Uhr	Pause
10:45-12:15 Uhr	Unterricht (1,5 h)
12:15-13:00 Uhr	Mittagessen
13:00-14:30 Uhr	Lernen im Social Setting (1,5 h)
14:30-14:45 Uhr	Pause
14:45-16:15 Uhr	Lernen im Social Setting (1,5 h)

Lernen Sie mit unserer Near-Native Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 3 min) zu erreichen. Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.



### Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Am Hammer 10

**3 Tage:**  
**Mo, 28.10.2024 bis Mi, 30.10.2024**  
09:00 Uhr - 16:15 Uhr  
€ 102,00  
Kurs-Nr. 24232503B  
[>hier anmelden](#)



**3 Tage:**  
**Mo, 07.04.2025 bis 09.04.2025**  
09:00 Uhr - 16:15 Uhr  
€ 102,00  
Kurs-Nr. 25132503B  
[>hier anmelden](#)



### Bildungsurlaub: English Refresher A2+ Leitung: Elizabeth Murphy

Begleiten Sie mich zu einem 3-tägigen intensiven Englisch-Auffrischkurs. Wir werden uns darauf konzentrieren, die wichtigsten (nur wenige) Zeitformen zu wiederholen sowie Gespräche in Kleingruppen und in Partnerarbeit zu üben, die sich auf reale Situationen beziehen, wie z.B. Essen bestellen, Leute treffen, Pläne und Absprachen treffen, Familie, Hobbys, Jobs, Urlaub und andere Themen beschreiben. Eine lustige Zeit mit Spielen und Lachen ist garantiert. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß! Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen. Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem AWbG.



**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**3 Tage:**  
**Mo, 26.05.2025 bis 27.05.2025**  
09:00 Uhr - 16:15 Uhr  
€ 102,00  
Kurs-Nr. 25132502B  
[>hier anmelden](#)



Illustration: inspiring.team, stock.adobe.com



Adriana Schwarz

## Bildungsurlaub: Spanisch A2 im Social Setting

Leitung: Adriana Schwarz

Sie möchten in entspannter und freundlicher Atmosphäre Ihre Spanisch Kenntnisse verbessern? In diesem Crash-Kurs wird unserer Muttersprachlerin Adriana mit Ihnen in einen guten Mix zwischen Lernen im Klassenraum und Lernen im Social Setting Ihre Spanisch-Kenntnisse ausbauen.

Teile des Programms:

- Konversations- und Rollenspiele
- Small-Talk
- Urlaubs-Situationen durchspielen: Im Restaurant, auf der Straße, im Zug oder Flugzeug, im Hotel
- Wiederholung der Basisgrammatik
- gemeinsame Reise durch die kulturelle, traditionelle Welt verschiedener spanischsprachiger Länder

Diese Stunden werden bewusst praktisch gestaltet.

Ziel ist somit auch eine schnelle Verbesserung der Kommunikations-

fähigkeit und der Sprechflüssigkeit, selbst bei geringen Vorkenntnissen der Sprache.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**  
**4 Tage**

**Mo, 14.10.2024 bis Do, 17.10.2024**

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24234400B

[>hier anmelden](#)



## Bildungsurlaub: Mit den Händen sprechen und den Augen hören - Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

Leitung: Oliver Leder-Tietz

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/ mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Ge-

bärdensprache (DGS) erwerben möchten. In unserem 3tägigen Kompaktkurs erlernen Sie in insgesamt 18 intensiven Unterrichtseinheiten die Grundlagen der DGS. Sie erarbeiten sich u. a. das Fingeralphabet, üben Begrüßungs- und Vorstellungsvokabeln, lernen die Gebärden für Zahlen und Jahreszeiten und die wichtigsten Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen. Dieser Kurs nimmt Sie an die Hand und bringt Ihnen auf eine spielerische und praxisbezogene Weise die Grundlagen dieser wundervollen Sprache bei. Es fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 25 Euro für ein Lehrwerk an. Das Buch wird im Seminar verteilt und abgerechnet.

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem AWbG.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**  
**3 Tage:**

**Mo, 14.04.2025 bis Mi, 16.04.2025**

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 108,00

Kurs-Nr. 25137120B

[>hier anmelden](#)





Monica Pesic

## Bildungsurlaub: erfolgreich und entspannt im Beruf mit Yoga und Meditation

Leitung: Monika Pesic

Berufliche Mehrbelastungen prägen nicht selten den Arbeitsalltag. Kurze Stressphasen kann der Mensch gut verarbeiten, jedoch als ständige Belastung machen sie den Körper krank und wirken auf Erfolg und Zufriedenheit in Beruf und Alltag. Dieses Seminar vermittelt mithilfe von Yoga und Meditation achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die von den Teilnehmer\*innen mit Anleitung zu Hause weiter praktiziert werden können. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag zu integrieren.

Lerninhalte:

- Theoretische Einführung in die Ge-

schichte, Entstehung und Philosophie des Yoga

- Inputs zur Wirkungsweise von Yoga und Meditation und ihrer Bedeutung von Erfolg und Balance im Beruf
  - Stille und bewegte Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen
  - Bodyscan, Körperwahrnehmungsübung, die der Konzentration und Entspannung dient
  - Atemtechniken zur Reinigung des Systems Körper
  - Reduzierung der stressbedingten Gesundheitsrisiken durch Meditationsübungen
  - Einführung in Yoga Übungsreihen zum Lösen von Verspannungen
- Lernziel: Entwicklung verbesserter Strategien zur Stressbewältigung in kritischen Berufsalltagssituationen, Transfer in den Alltag durch praktische Anleitung für zu Hause oder in den Berufsalltag

Zielgruppe: Berufstätige, Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene, die Kraft und Energie für den Berufs-Alltag "tanken" möchten

Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.

Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Woldecken, dicke Socken ggf. 2 Paar und bequeme, warme Kleidung

Bitte beachten Sie: Die Rücktrittsfrist für Bildungsurlaub ist 4 Wochen. Schließen Sie für den Fall einer kurzfristigen Erkrankung oä eine Reiserücktrittsversicherung ab.



**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**

**3 Tage:**

**Mo, 14.10.2024 bis Mi, 16.10.2024**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 166,10

Kurs-Nr. 24266203B

[>hier anmelden](#)

**Ort: Pilgerheim Weltersbach;  
Dr. Berthold-Breidenbach-Haus;  
Weltersbach 9; 42799 Leichlingen 5**

**Tag:**

**Mo, 27.01.2025 bis Fr, 31.01.2025**

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 243,90

Kurs-Nr. 25166203B

[>hier anmelden](#)



Illustration: Aleksey, stock.adobe.com



## Bildungsurlaub: Bewusstheit durch Bewegung - Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

Leitung: Eva Geueke

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Indem Bewusstheit über das eigene Tun herrscht, entsteht auch neue Beweglichkeit in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht.

Ziele der Feldenkrais Methode:

- Verbesserung der Fähigkeit der Selbstlenkung
  - Handlungskompetenz und Öffnung bisher nicht zugänglicher Wahrnehmungsdimensionen
  - Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Vitalität und Wohlbefinden
  - Flexibilität bezüglich körperlicher, geistiger und seelischer Beweglichkeit
  - Eigenwahrnehmung und Erweiterung des Selbstbildes
  - Verringerung und Abbau von unnötiger Anstrengung und Spannung
  - Problemlösungsstrategien
  - Abbau von Schmerzen und Verletzungen als Nebenprodukt des Lernens
- Zielgruppe: Der Bildungsurlaub eignet sich für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!  
Empfohlene Kursbegleitbücher: Frank

Wildman Feldenkrais: Übungen für jeden Tag (Fischer Tb-Verlag) oder Moshe Feldenkrais: Bewußtheit durch Bewegung - der aufrechte Gang (Suhrkamp).

Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Woldecken, dicke Socken ggf. 2 Paar und bequeme, warme Kleidung

Bitte beachten Sie: Die Rücktrittsfrist für Bildungsurlaub ist 4 Wochen. Schließen Sie für den Fall einer kurzfristigen Erkrankung oä eine Reiserücktrittsversicherung ab.

**Ort: Pilgerheim Weltersbach;  
Dr. Berthold-Breidenbach-Haus;  
Weltersbach 9; 42799 Leichlingen**

**Mo, 25.11.2024 bis Fr, 29.11.2024**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 24267510B

[>hier anmelden](#)



**Mo, 30.06.2025 bis Fr, 04.07.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 25167510B

[>hier anmelden](#)



**Mo, 14.07.2025 bis 18.07.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 25167520B

[>hier anmelden](#)



**Vorschau:**

**Mo, 24.11.2025-Fr.28.11.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 25167510B

(noch nicht buchbar)

[hier anmelden](#)



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unseres Trainers  
Yvonne Göckemeyer:



Foto: bennyfrapp, stock.adobe.com

## Bildungsurlaub: Die Wupper - vom Industrie- fluss zu sanftem Tourismus, Geschichte und Ökologie eines Flusses

Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

'Über die Wupper gehen' ist eine der rätselhaftesten deutschen Redensarten. Die Liste der mehr oder minder glaubwürdigen, nachvollziehbaren Erklärungsversuche ist ähnlich lang wie der Fluss selbst, der sich knappe 120 Kilometer durchs Bergische Land schlängelt, bevor er in Leverkusen in den Rhein mündet. (Quelle www.redensarten.net). Der Bildungsurlaub 'Über die Wupper' hat nun neue Interpretationen parat - ob zu Fuß, mit Bus oder mit der Bahn. Dabei lässt sich die Wandlung der Wupper vom Industrie- zum Freizeitfluss gut erkennen. Die Wupper war im letzten Jahrhundert ein durch die industrielle Nutzung stark verunreinigter Fluss im Bergischen

Land. An drei Tagen erfahren Sie, was und wie sich das geändert hat. Themen sind: die Naturschutzgebiete an der Wupper, Flora und Fauna, die historische Entwicklung, Erwerbstätigkeit durch Wassermühlen, Entwicklung vom Bahnverkehr durch Industrialisierung sowie die Entwicklung des sanften Tourismus an der Wupper. Die Exkursionen für diesen Bildungsurlaub werden mit ÖPNV und zu Fuß organisiert. Eine durchschnittliche Kondition reicht für die Teilnahme aus. Zuzüglich zur Gebühr kommen, falls Sie kein Deutschlandticket o.a. haben, Kosten für ÖPNV auf Sie zu.

Den Ablauf und die Bescheinigung für den Arbeitgeber für den Bildungsurlaub können Sie auf Wunsch erhalten.

**Treffpunkt: Bürgerhaus;  
Am Hammer 10, 42799 Leichlingen  
3 Tage:**

**Mo, 07.10.2024 bis Mi, 09.10.2024**

9:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 93,40

Kurs-Nr. 24216100B

[>hier anmelden](#)





## Bildungsurlaub: Sprachliche Sicherheit und beruflicher Erfolg durch Rhetorik & Schlagfertigkeit

Leitung: Dipl.-Phys. Christoph Dahms

Lernen Sie in unserem kompakten und 3tägigen Seminar sich sprachlich besser auszudrücken und durch Reden zu überzeugen, sei es im Team, für Präsentationen oder einfach nur im Kontakt mit internen und externen Kunden. Sie werden sich ein sicheres Auftreten erarbeiten und lernen, wie Sie Ihr "Publikum" begeistern. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster und Sie werden nach unserem Seminar mit evtl. Blackouts, Störern und Einwänden souverän umgehen können. Im zweiten Teil des Seminars lernen Sie, wie Sie Einwände, Verbalattacken und Gegenargumente erfolgreich behandeln und kontern. Wir werden Ihren aktiven Wortschatz erweitern, damit Ihnen auch in Stresssituationen die erforderlichen Worte spontan einfallen. Schlagfertigkeit (oder auch: geistiges Jiu-Jitsu und Verbalkarate) lässt sich lernen und zwar bei uns im Seminar!

### Seminarinhalte (Rhetorik)

- Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Stresssituationen selbstbewusst bewältigen
- Bewährte Rede- und Vortragskonzepte überzeugend nutzen
- Klassische Logik in Monologen anwenden
- Manipulationsversuche anderer Menschen durchschauen und abwehren



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unseres Trainers  
Christoph Dahms:



- im Monolog sicher argumentieren, Reden/Präsentationen wirkungsvoll und überzeugend aufbauen
  - Umgang mit Blackout, Störer und Einwänden trainieren
  - Publikum/Zielgruppe richtig ansprechen
- ### Seminarinhalte (Schlagfertigkeit)
- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
  - aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
  - in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
  - Einwände, Angriffe und Verbalattacken schlagfertig behandeln
  - Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen



- eigene Betroffenheit überwinden
  - mit Störern erfolgreich umgehen
  - aktiven Wortschatz erweitern
- Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt und kann zum Unterrichtsstart beim Dozenten erworben werden.
- Dahms-Trainingsbuch Band 9: Rhetorik
- Die Kunst der Rede
- ISBN: 3-934426-21-2 € 14,00
- Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.
- Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche

mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**3 Tage:**

**Di, 04.02.2025 bis Do, 06.02.2025**

09:00 Uhr - 17:15 Uhr

€ 144,00

Kurs-Nr. 25121110B

[>hier anmelden](#)





Illustration: Bro Vector, stock.adobe.com

## Quick Steps online: Bildungsurlaub Microsoft 365 - die Produktivitätscloud Microsoft 365 in der profes- sionellen Anwendungs- praxis-Intensivtraining

Leitung: Thorsten Bradt

Im Zentrum eines modernen Büromanagements stehen die transparente Zusammenarbeit zentraler und dezentraler, aber auch interner und externer Teams - mit dem Ziel einer "fluide" Bearbeitung von Informationen bzw. Daten mithilfe konsistenter Workflows. MS 365, die sogenannte Produktivitätscloud, eröffnet die Möglichkeit zur erheblichen Steigerung der kollektiven Arbeitseffektivität, und zwar auf sämtlichen (Hierarchie-)Ebenen von Organisationen bzw. Unternehmen. Die Plattform bietet mächtige Werkzeuge zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse. Sie ermöglicht zudem eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation. Darüber hinaus ist sie auf einen erfolgreichen Wissenstransfer, dem ein professionelles Dokumentenmanagement zugrunde liegt, ausgerichtet.

### Highlights:

- Systematische Einführung in MS 365 - die Produktivitätscloud
- MS Teams und Planner zur Teamorganisation bzw. -steuerung
- MS SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement
- Diverse Tools zur Prozessoptimierung und -automatisierung
- BONUS: MS Copilot in der Teamarbeit (unter MS 365 und Bing)

Dieser vhs-Digitalkurs (Intensivkurs bzw. Bildungsurlaub) bietet eine systematische und fundierte Einführung in die professionelle Anwendung von MS 365, der Produktivitätscloud, in Organisationen bzw. Unternehmen. Mit ausgeprägtem Workshop-Charakter. Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub: Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

### Online

#### 5 Tage:

**Mo, 14.10.2024 bis Fr, 18.10.2024**

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 360,00

Kurs-Nr. 24221650B

[>hier anmelden](#)



## Quick Steps online: Bildungsurlaub Adobe CC - visuelle Kommunikation Kreativprojekte im strate- gischen Marketing

Leitung: Thorsten Bradt

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web. Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet. - Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub - Highlights:

- Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign
- Gestaltgesetze - Umgang mit Flächen, Formen und Farben
- Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung
- Acrobat-Anwendungsszenarien - z. B. zur Erstellung digitaler Druckvorlagen
- BONUS: Marketing-ABC und kundenzentrierte Kommunikation

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine systematische Einführung in die professionelle Anwendung der Adobe Creative Cloud zur Gestaltung von Print- und Webprojekten im strategischen Marketing (visuelle Kommunikation). Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub: Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

Die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud (CC), weltweiter Industriestandard in der visuellen Kommunikation, ermöglichen im Marketing die Umsetzung von Projekten, die allein durch das Kreativpotenzial ihrer Anwenderinnen und Anwender ihre Grenzen finden. InDesign, Illustrator und Photoshop stellen insoweit zentrale Werkzeuge dar. Acrobat dient darüber hinaus einer technischen Optimierung von Inhalten für Print und Web. Ziel dieser praxisorientierten Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Printdesign ist es, konsistente und effektive Workflows in der professionellen Gestaltung zu vermitteln. Zudem werden wesentliche Aspekte zum erfolgreichen Marketing (Strategie, Customer Journey, Buyer Personas u. a.) erarbeitet. - Intensivkurs, anerkannt als Bildungsurlaub - Highlights:

### Online

#### 5 Tage:

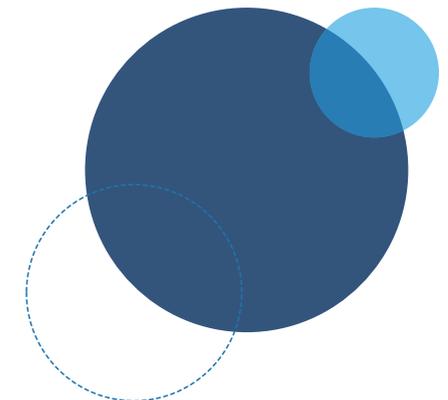
**Mo, 16.12.2024 bis Fr, 20.12.2024**

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 360,00

Kurs-Nr. 24221655B

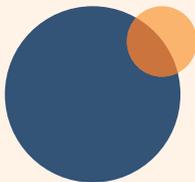
[>hier anmelden](#)





# Schulabschlüsse & Zertifikate

Foto: Prostock-studio, stock.adobe.com



Manche Jugendliche erreichen den von ihnen angestrebten Schulabschluss im ersten Schwung nicht oder stellen als Erwachsene fest, dass der erreichte Abschluss für das berufliche Weiterkommen nicht ausreicht. Kein unlösbares Problem, denn staatliche Schulabschlüsse können nachgeholt werden – hier bei uns an der vhs Bergisch Land.

**Die Teilnahme an den Lehrgängen zum Schulabschluss ist kostenlos.**

Hier geht's zum Info-Film „Schulabschlüsse nachholen“: (auch in unserem YouTube-Kanal: vhs Bergisch Land)



# Ein neuer Start zum Schulabschluss, Schulabschlüsse nachholen



Illustration: grafichik, stock.adobe.com

## Welche Schulabschlüsse sind möglich?

- **Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 9)**  
„Mach dich auf den Weg!“ Ein Projekt in Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen, welches individuelle Betreuung, Bewerbungstraining, Berufskunde sowie eine Praktikumsphase beinhaltet.
- **Erweiterter Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10)**
- **Mittlerer Schulabschluss (Fachoberschulreife)**

## Deine Vorteile bei der VHS

- persönliche Start-Beratung
- kleine Lerngruppen, hoher Lerneffekt
- durchgängige Begleitung durch Sozialpädagogin
- kostenfreier Unterricht

Die Abschlüsse können je nach den jeweiligen schulischen Voraussetzungen und Kenntnissen sowie angestrebtem Schulabschluss nach einem oder anderthalb Jahren erreicht werden. Beginn ist jährlich nach den Sommerferien.

## Wer kann ihn starten?

Jugendliche und Erwachsene, die während ihrer Schulpflichtzeit aus den unterschiedlichsten Gründen, keinen Schulabschluss erreicht haben oder ihren erworbenen Abschluss durch einen höherwertigen ergänzen möchten.

## Welche Fächer werden unterrichtet?

In allen Kursen wird Unterricht in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Politik sowie Arbeitslehre erteilt.

## Wie wird man beraten und begleitet?

Um den richtigen Lehrgang für sich zu finden, ist eine gute Beratung das A und O. Wir nehmen uns persönlich und ausführlich Zeit für dich, beziehen deine Gesamtsituation mit ein und wägen das Für und Wider mit dir ab. Erst dann entscheidest du dich! Dank einer sozialpädagogischen Betreuung während der gesamten



Lehrgangszeit, ist eine individuelle Beratung in Hinblick auf die persönlichen, beruflichen und schulischen Weiterbildungsmöglichkeiten gegeben. Wir helfen dir dabei, dein selbstgestecktes Abschlussziel zu erreichen. Unsere Lehrgänge finden in Kleingruppen statt, wodurch deine LehrerInnen mehr Zeit für dich haben und dich individuell fördern können! Das wirst du schnell an deinen Lernerfolgen merken!

**Wie melde ich mich an?**

Für die Anmeldung der Lehrgänge werden zunächst ein kurzes Anschreiben sowie Lebenslauf und das letzte Zeugnis in Kopie benötigt. In einer darauffolgenden persönlichen Beratung mit der sozialpädagogischen Lehrgangsbegleitung werden Einzelheiten

**Deine Lehrer:innen stellen sich vor:**



Elke Thiel  
(Lehrerin für Deutsch)



Sharon Klusmann  
(Lehrerin für Englisch)



**Dein Schulabschluss bei der vhs Bergisch Land:**



Jacqueline Wolf  
02196 9470462  
jacqueline.wolf@vhs-bergisch-land.de



Lisa Rauin  
02196 9470464  
lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de

Mit finanzieller Unterstützung der Stadt Wermelskirchen und des Landes NRW



Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Schulabschlusslehrgänge werden nach §6 WbG Nordrhein-Westfalen finanziert.



**Mach dich auf den Weg! – In 3 Phasen zum Hauptschulabschluss Klasse 9**

**Schritt 1: Start frei! Mache den ersten Schritt**

Im Vorkurs finden ein Kompetenztraining und Berufswahlkundeunterricht statt. So kannst du nicht nur in die regulären Unterrichtsfächer einsteigen, sondern findest auch Antworten auf folgende Fragen: Was kann ich gut? Was kann ich noch lernen? Welcher Beruf passt zu mir? Wie kann ich mich im Schulalltag gut organisieren?

**Schritt 2: Probier dich aus! Das Praktikum**

Das Praktikum dauert 6 Wochen und ermöglicht dir einen Einblick in die Anforderungen deines Berufswunsches. Einmal in der Woche treffen wir uns zur gemeinsamen Reflexion.

**Schritt 3: Starte durch! Der Schulabschluss**  
Du kommst deinem Ziel immer näher und hast Unterricht (Montag bis Freitag) in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Arbeitslehre.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Jugendamt Wermelskirchen statt.

Kursstart September 2024  
Kurs-Nr. 24226309L  
[>hier anmelden](#)

**HSA-FOR 24/25**

Der Lehrgang führt zum (nachträglichen) Erwerb des Erweiterten Ersten Schulabschlusses (HSA10) und optional dem Mittleren Schulabschluss (FOR).

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Arbeitslehre, Politik und Berufskunde.  
Im Rahmen des Kurses findet ein 3-wöchiges Praktikum statt.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen.

Kursstart September 2024  
Kursnr. 24226330L [>hier anmelden](#)

**Schulabschluss FOR 24**

Quereinsteiger:innen haben die Möglichkeit zum Sommer 2024 in den integrierten Lehrgang HSA-FOR 23/24 einzusteigen und ihren Mittleren Schulabschluss zu erwerben.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Arbeitslehre, Politik.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen.

Kursstart August 2024  
Kursnr. 23226330L  
[>hier anmelden](#)

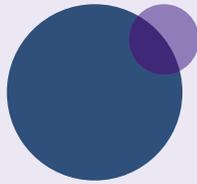


Illustration: grafichik, stock.adobe.com



# Fremdsprachen

Foto: iStock.com/rawpixel



Sie haben bereits Vorkenntnisse in einer Sprache, wissen aber nicht genau, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Dann machen Sie doch von unserem Beratungsangebot Gebrauch. In den meisten Fällen werden wir Ihnen nach einem kurzen Gespräch telefonisch eine Empfehlung geben können. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen kostenlosen Einstufungstest online durchzuführen. Geeignete Tests finden Sie unter „www.sprachtest.de“ oder „sprachtest.cornelsen.de“. Sie haben dann beim Beratungsgespräch bereits hilfreiche Daten zur Hand, die eine richtige Einstufung sehr erleichtern.

Hier geht's direkt zum On-line-Einstufungstest von [www.sprachentest.de](http://www.sprachentest.de) (Englisch, Business English, Französisch, Spanisch, Deutsch)



## Am Ende dieser Stufe können Sie

	Niveau	Sprechen	Hören	Lesen	Schreiben
Elementare Sprachverwendung	A1	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	kurze einfache Mitteilungen schreiben und Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen
	A2	kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Prospekte und Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen schreiben, z.B. einen Brief zum Bedanken
Selbständige Sprachverwendung	B1	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Wünsche beschreiben und Meinungen wiedergeben	das Wesentliche von Unterhaltungen und Fernsehsendungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	einen Text über vertraute Themen und persönliche Briefe schreiben
	B2	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben
Kompetente Sprachverwendung	C1	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar, gut strukturiert und ausführlich ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
	C2	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen und verstehen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



## Sprachen lernen mit allen Sinnen

### Irischer Gute-Laune-Mitsing-Abend mit der englischsprachigen Band "Fragile Matt"

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Wermelskirchen

Leitung: Katja Winterberg

Es erwartet Sie ein mitreißender Abend mit wunderbaren Songs wie zum Beispiel "My Bonnie is over the ocean", "Wellermann" und "Wild Rober" (als "An der Nordseeküste" bekannt). Die Lieder - teilweise auch unbekannt - laden zum Mitsingen ein!

Ein unvergesslicher Abend mit ausdrucksstarker Musik, die noch lange

nachklingt und gute Laune verbreitet. "FRAGILE MATT, lebt den "Irish Folk", da ist nichts aufgesetzt, das ist ein Lebensgefühl" - so die Westfälischen Nachrichten. Die musikalischen Programmblöcke werden unterbrochen von einzelnen Speisegängen mit irischen Spezialitäten.

Der Eintritt ist kostenlos, um Anmeldung und Spende (vor Ort) wird gebeten. Zur besseren Planbarkeit melden Sie sich bitte an!

Für die Speisen und Getränke vor Ort ein Kostenbeitrag zu entrichten (die Höhe stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest).

**Ort: Wermelskirchen; Evangelisches Gemeindezentrum Markt, Markt 4, Großer Saal**

**Sa, 10.05.2025**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 25132200 [>hier anmelden](#)



Fragile Matt



## Kulinarisch Sprachen lernen: Englisch und High Tea with Scones

Leitung: Gordon Couper

Genießen Sie in entspannter Atmosphäre einen wunderschönen, britischen und gemütlichen Nachmittag mit unserem muttersprachigen Trainer Gordon. Der "High Tea" ist eine alte Tradition, die ursprünglich am englischen Hof zelebriert wurde, um die Zeit zwischen Mittag- und Abendessen zu überbrücken. Dabei werden verschiedene Teesorten serviert und vorab sog. Scones (englisches Teegebäck) gemeinsam in unserer Küche gebacken. Sie werden mit Clotted Cream (dicker Sahne) und Marmelade serviert. Für die Briten sind Scones ähnlich wie der Tee mehr als nur ein Nahrungsmittel. Und so ganz nebenbei frischen Sie mit kleinen Lernhappen Ihre englischen Sprachkenntnisse auf.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Mi, 06.11.2024**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 24232320S [>hier anmelden](#)

**Mi, 05.03.2025**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 25132320S [>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Englisch & Scottish High Tea with Shortbread and bannocks (little panca-kes)

Leitung: Gordon Couper

Erleben Sie in entspannter Atmosphäre einen wunderschönen, schottischen und gemütlichen Nachmittag mit unserem muttersprachigen Trainer Gordon. Der "High Tea" ist eine alte Tradition, die ursprünglich am englischen Hof zelebriert wurde, um die Zeit zwischen Mittag- und Abendessen zu überbrücken. Genießen Sie dabei Shortbread, ein schottisches süßes Mürbeteiggebäck. Und so ganz nebenbei frischen Sie mit kleinen Lernhappen Ihre englischen Sprachkenntnisse auf.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Mi, 20.11.2024**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 24232321S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Mi, 19.03.2025**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 25132321S [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Englisch & Cream Tea and Biscuits

Leitung: Gordon Couper

Erleben Sie in entspannter Atmosphäre einen wunderschönen, englischen und gemütlichen Nachmittag mit unserem muttersprachigen Trainer Gordon. Als cream tea wird in Großbritannien eine kleine Mahlzeit bezeichnet, die aus Tee, Scones, Clotted cream und Konfitüre besteht. Und so ganz nebenbei frischen Sie mit kleinen Lernhappen Ihre englischen Sprachkenntnisse auf. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Mi, 04.12.2024**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

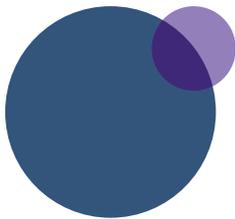
Kurs-Nr. 24232322S [>hier anmelden](#)

**Mi, 02.04.2025**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 25132322S [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Englische Weihnachtsgeschichte Mr. Scrooge & Mince Pie

Leitung: Gordon Couper

Begeben Sie sich mit uns auf eine stimmungsvolle Reise nach England und hören Sie die Weihnachtsgeschichte Mr. Scrooge, vorgelesen von Gordon Couper, unserem englischen Muttersprachler. Dazu backen Sie das traditionelle süße Weihnachtsg Gebäck Mince Pie und lernen ganz nebenbei ein Happen englisch.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
**Mi, 11.12.2024**

15:30 Uhr - 18:30 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 24232350S

[>hier anmelden](#)



## Bildungsurlaub: English Week auf Norderney ab Niveau A2

Leitung: Elizabeth Murphy

Eine Woche Englisch auf Norderney mit Elizabeth ist mehr als nur eine Woche an einem schönen Ort. Es ist die Chance, Ihr Englisch in einer Umgebung mit anderen gleichgesinnten Reisenden mit ähnlichen Wünschen, Zielen, Interessen und Hintergründen zu verbessern. Gemeinsam werden wir sprechen, wiederholen, üben, erforschen und uns gegenseitig und unsere Umgebung genießen, indem wir Englisch ohne Lernstress übers Sprechen lernen. Unsere Absicht ist es, die Sprache durch Alltagssituationen, Wiederholung, themenspezifische Diskussionen, gezielte und begrenzte Grammatik je nach Bedarf, Spiele, Partnerarbeit und eine perfekte Mischung aus Entspannung und sozialer Lernanwendung zu lernen und zu vertiefen. Wir lernen neue Hilfsmittel kennen, die uns beim Einprägen und Wiederholen von Vokabeln helfen. Unsere Tage beginnen mit einem leckeren gemeinsamen Frühstück und enden in Ihrem komfortablen, gut ausgestatteten Zimmer, um zu schlafen und sich zu erholen (und vielleicht auf Englisch zu träumen). Wir werden die englische Sprache nutzen, um Ausflüge zu planen, Essen zu bestellen, über unser Leben zu sprechen und andere kennenzulernen. Wir werden die Insel erkunden und haben auch die Möglichkeit, in den Wellness-Einrichtungen vor Ort zu entspannen. Mit 30 Jahren Erfahrung ist mein Unterricht ein wenig traditionell, aber mit viel



mehr Fokus auf Gruppenkommunikation, interkulturelle Fähigkeiten, Geschichtenerzählen und aktive Teilnahme. Mein Ziel ist es, Sie dazu zu bringen, zu sprechen, Fehler zu machen und Ihr Vertrauen in die Sprache zu stärken.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Was ist enthalten?

40+ Stunden Englischtraining im Unterrichtsraum und im Social Setting Tee, Kaffee und Wasser die ganze Woche  
1 Tour Leuchtturm  
1 Tour Museum Nordseeheilbad mit englischer Führung  
Unterrichtsmaterial

In einem Hotel in direkter Strandlage haben wir Zimmer für Sie reserviert. Die Abrechnung erfolgt vom Teilnehmenden direkt bei Anreise mit dem Hotel.



ACHTUNG: Die Preise gelten in 2024 und können für 2025 abweichen!

Kosten für Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet:

Einzelzimmer: 78,- EUR pro Nacht

Doppelzimmer Landseite: 142,- EUR

(2 Personen) pro Nacht

Doppelzimmer Seeseite: 156,- EUR

(2 Personen) pro Nacht

Abendbuffet inkl. 1 Softdrink: 16,- EUR / Person

Eine kostenfreie Stornierung des Hotels ist nur 29 Tage im Voraus möglich.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.



Foto: Thomas Franik, stock.adobe.com

Eigene Anreise! Treffen mit Elizabeth auf dem Festland und gemeinsame Überfahrt ist möglich!

Nicht enthalten: Übernachtungskosten, Mittagessen, Anreise, Alkoholische Getränke

**Ort: Norderney**

**Mo, 04.11.2024 bis Fr, 08.11.2024**

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 269,00 (Seminar-kosten)

Kurs-Nr. 24232500B [>hier anmelden](#)

**Ort: Norderney**

**Mo, 31.03.2025 bis 04.04.2025**

09:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 269,00 (Seminar-kosten)

Kurs-Nr. 25132500B [>hier anmelden](#)



## VHS unterwegs: Englisch & Sinneswald Leichlingen (English Excursion A2+)

Leitung: Elizabeth Murphy

Lasst uns die wunderschöne Umgebung und die Skulpturen des Sinneswaldes auf Englisch entdecken. Wir erkunden das Freilichtmuseum in kleinen Gruppen und Paaren mit unseren Smartphones als Werkzeug und Aufgaben auf Englisch, um zu diskutieren und zu üben, zu beschreiben, was wir an den Exponaten finden, sehen und denken. Ich werde den Wortschatz und die Grammatik auffrischen und die Materialien für den Ausflug zur Verfügung stellen.

Let's discover the gorgeous surroundings and sculptures of the Sinneswald in English. We'll explore the outdoor museum in small groups and pairs with our smartphones and tasks in English to discuss and practice describing what we find, see, think about the exhibits. I will provide the vocabulary and grammar refresher and materials for the outing.

**Ort: Leichlingen; SinnesWald, Wietsche 1, 42799 Leichlingen**

**Mi, 18.09.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 24232536X [>hier anmelden](#)

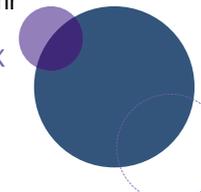
**Mi, 07.05.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 17,00

Kurs-Nr. 25132536X

[>hier anmelden](#)



## Walk and Talk - English in Wermelskirchen

Leitung: Gordon Couper

Small-Talk : Begleiten Sie mich und andere Teilnehmende wöchentlich zu einem ca. einstündigen, englischen Spaziergang im schönen Bergischen Land! Wir werden spazieren gehen und uns in einer entspannten und lustigen Atmosphäre über eine Vielzahl von Themen unterhalten, einschließlich aktuelle Angelegenheiten, soziale Themen und kulturelle Ereignisse.

Durch die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur aktivieren wir unser Gehirn auf eine andere Art und Weise. Konversations-Englisch ist unser Ziel. Wir wandern bei jedem Wetter. Walking and Talking steigert die Kreativität, baut Barrieren ab, gibt uns Energie und Engagement und fördert die Kommunikation auf einer anderen Ebene. Wir konzentrieren uns auf leichte (oder schwierige, wenn gewünscht) Gespräche. Ideal für Jugendliche, Erwachsene und Senioren jeglicher Couleur.

Lernen Sie mit einem muttersprachigen Trainer von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Kenntnisstand der Teilnehmenden: Von "verschütteten" Basiskenntnissen bis zu



fortgeschrittenen Konversationsfähigkeiten & die Fähigkeit, max. 1,5 Stunden bequem zu gehen.

Mitzubringen/Material: Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. Wanderstöcke sind willkommen. Bringen Sie sich gern etwas zu trinken mit.

**Treffpunkt: Wermelskirchen Schulhof Sekundarschule / VHS, Wirtsmühler Str. 12**  
**8 Termine ab Di, 03.09.2024**

14:15 Uhr - 15:45 Uhr

€ 90,70

Kurs-Nr. 24232550 [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 01.04.2025**

14:15 Uhr - 15:45 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 25132550 [>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & Quiches & Flammkuchen aus der Elsass

Leitung: Magali Perthel

Genießen Sie typische französische Köstlichkeiten und lernen ganz nebenbei, mit ein paar kleinen Learning Nuggets, typische Redewendungen & Vokabeln zu Restaurant-/Urlaubssituationen. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Sa, 21.09.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 24233515S [>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & Crêpes sucrées et galettes salées

Leitung: Magali Perthel

Genießen Sie typische französische Köstlichkeiten und lernen ganz nebenbei, mit ein paar kleinen Learning Nuggets, typische Redewendungen & Vokabeln zu Restaurant-/Urlaubssituationen. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen.

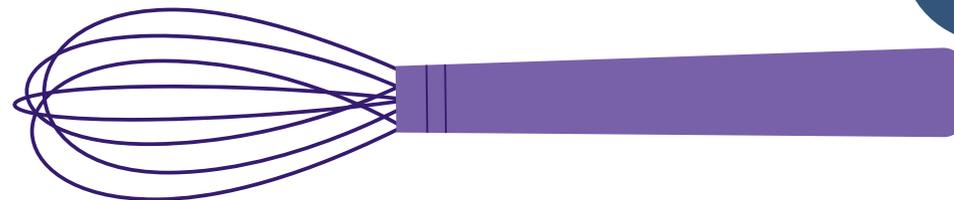
Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Sa, 09.11.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 24233520S [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & Ratatouille

Leitung: Magali Perthel

Genießen Sie typische französische Köstlichkeiten und lernen ganz nebenbei, mit ein paar kleinen Learning Nuggets, typische Redewendungen & Vokabeln zu Restaurant-/Urlaubssituationen. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen.

Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
**Sa, 16.11.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 24233525S [>hier anmelden](#)

**Sa, 08.02.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 25133525S

[>hier anmelden](#)



Illustration: topovectors, stock.adobe.com

## Kulinarisch Sprachen lernen: Französische & Desserts de Noel

Leitung: Magali Perthel

Erleben Sie einen traditionsreichen französischen Abend und bereiten Sie weihnachtliche Köstlichkeiten mit unserer Muttersprachlerin Magali Perthel zu. Ganz nebenbei lernen Sie noch einen Happen Französisch!

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Sa, 30.11.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 24233540S

[>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & Petit Déjeuner (franz. Frühstück)

In Kooperation mit dem Städteteam Wermelskirchen - Loches e.V.  
Leitung: Magali Perthel

Erleben Sie einen tollen Vormittag mit einem köstlichen, typischen Französischen Frühstück und lernen Sie ganz nebenbei ein paar französische Vokabeln. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen.

Zum Beispiel ideal für Familien, die am Schüleraustausch teilnehmen oder an den Treffen des Vereins Städteteam Wermelskirchen - Loches e.V. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Sa, 16.11.2024**

10:00 Uhr - 12:15 Uhr

€ 15,00

Kurs-Nr. 24233550S [>hier anmelden](#)

**Sa, 17.05.2025**

10:00 Uhr - 12:15 Uhr

€ 15,00

Kurs-Nr. 25133550S

[>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & Cuisine du Sud

Leitung: Magali Perthel

Genießen Sie an einem oder mehreren Terminen typisch französische Köstlichkeiten und lernen ganz nebenbei, mit ein paar kleinen Learning Nuggets, typische Redewendungen & Vokabeln zu Restaurant-/Urlaubssituationen. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

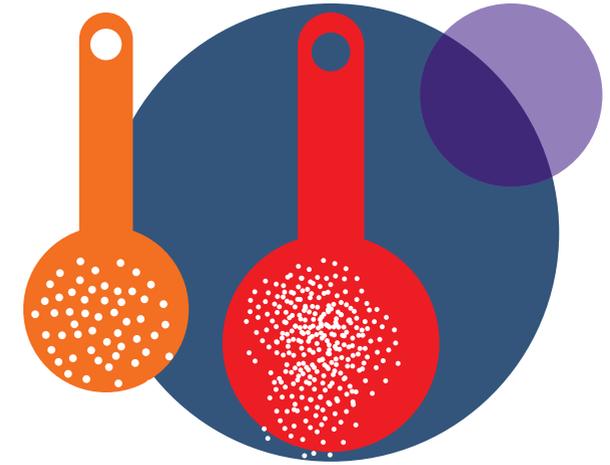
**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**

**Sa, 29.03.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 25133530S [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & französische Vorspeisen - Entrées

Leitung: Magali Perthel

Genießen Sie an einem oder mehreren Terminen typisch französische Köstlichkeiten und lernen ganz nebenbei, mit ein paar kleinen Learning Nuggets, typische Redewendungen & Vokabeln zu Restaurant-/Urlaubssituationen. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**

**Sa, 15.03.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 25133545S

[>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Französisch & Quiches & Salades

Leitung: Magali Perthel

Genießen Sie typische französische Köstlichkeiten und lernen ganz nebenbei, mit ein paar kleinen Learning Nuggets, typische Redewendungen & Vokabeln zu Restaurant-/Urlaubssituationen. Es spielt dabei keine Rolle, ob und wie viele sprachliche Vorkenntnisse Sie besitzen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Sa, 17.05.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 20,00

Kurs-Nr. 25133560S

[>hier anmelden](#)

**Hola!**

## Spanischer "Stammtisch" für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A2)

Leitung: Adriana Schwarz

Dies ist ein monatliches Treffen für Teilnehmende mit ein wenig Spanischkenntnissen, die einfach Sprechen und Spaß haben möchten. Teilweise sind die Abende in der VHS, teilweise werden aber auch Lokalitäten in Wermelskirchen besucht (Die Kosten für Speisen und Getränke sind von den Teilnehmenden selber zu Tragen). Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

**Treffpunkt: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**

**Die Termine im Herbst 2024 sind:**  
**13.09., 11.10., 15.11. und 06.12.2024**  
 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 34,00  
 Kurs-Nr. 24234030S [>hier anmelden](#)

**Die Termine im Frühjahr 2025 sind:**  
**14.02., 14.03., 04.04., 02.05., 23.05. und 13.06.2025**  
 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 51,00  
 Kurs-Nr. 25134030S [>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch & Paella

Leitung: Marta Walter-Perera

Genießen Sie einen Abend mit unserer Trainerin und kochen Sie eine leckere Paella. Erweitern Sie ganz nebenbei Ihre Sprachkenntnisse und haben einen tollen, kulinarischen Abend. Der Kurs ist für Teilnehmer:innen mit keinen/ unterschiedlichen Sprachkenntnissen geeignet. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Mi, 25.09.2024**  
 18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
 € 20,00  
 Kurs-Nr. 24234120S [>hier anmelden](#)

**Mi, 19.03.2025**  
 18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
 € 20,00  
 Kurs-Nr. 25134120S [>hier anmelden](#)

Illustration: Inspiring Team, stock.adobe.com



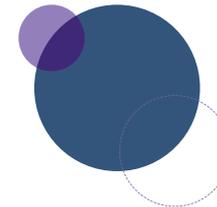
## Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch & Paella - A comer se ha dicho!!!

Leitung: Adriana Schwarz und Heike Störte

Lassen Sie uns gemeinsam eine Paella mit köstlichen Zutaten zubereiten und erweitern Sie dadurch ganz nebenbei und mit kleinen Lerneinheiten Ihre Sprachkenntnisse. Im Kurs steht Ihnen dazu nicht nur unsere Köchin, sondern auch unsere muttersprachige Trainerin Adriana zur Verfügung. Lassen Sie sich an einem Abend für die spanische Küche und Sprache begeistern und genießen Sie eine kunstvoll angerichtete Paella! Der Kurs ist für Teilnehmer:innen mit keinen/ unterschiedlichen Sprachkenntnissen geeignet. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
**Fr, 08.11.2024**  
 17:00 Uhr - 21:00 Uhr  
 € 29,20  
 Kurs-Nr. 24234320S [>hier anmelden](#)

**Fr, 07.03.2025**  
 17:00 Uhr - 21:00 Uhr  
 € 29,20  
 Kurs-Nr. 25134320S [>hier anmelden](#)



## Feliz Navidad! Weihnachten in Spanien & Lateinamerika

Leitung: Adriana Schwarz

Möchten Sie wissen, wie Weihnachten in Spanien und Lateinamerika gefeiert wird? Dann freuen Sie sich auf einen lustigen, spanischen Weihnachtsabend mit unserer muttersprachigen Trainerin. Und lernen Sie ganz nebenbei ein paar spanische Brocken. Ein großes Ereignis für die ganze Familie! Die Materialkosten werden im Kurs umgelegt.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**  
**Mo, 02.12.2024**  
 19:15 Uhr - 20:45 Uhr  
 € 12,00  
 Kurs-Nr. 24234335S [>hier anmelden](#)





## Kulinarisch Sprachen lernen: Spanisch & Tortilla (Kartoffel-Omelett)

Leitung: Eva María Tejado Cordero

Erleben Sie einen spanischen Kochabend und bereiten Sie neben einer klassischen Tortilla (Kartoffel-Omelett) noch gefüllte Eier mit Thunfisch zu. Wir werden gemeinsam plaudern und kochen und Sie lernen ganz nebenbei spanische Vokabeln mit unserer muttersprachigen Dozentin.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche Do, 07.11.2024**

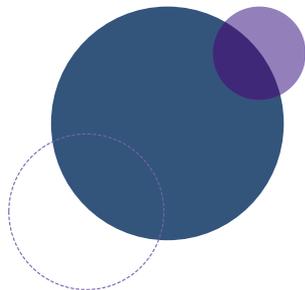
16:00 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 24234340S [>hier anmelden](#)

**Do, 13.02.2025**

16:00 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 25134340S [>hier anmelden](#)



## Walk and Talk-Spanisch in Burscheid (Niveau wird an die Teilnehmenden angepasst)

Leitung: Eva María Tejado Cordero

Begleiten Sie andere Teilnehmende und mich wöchentlich zu einem spanischen Spaziergang im schönen Bergischen Land! Durch die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur aktivieren wir unser Gehirn auf eine andere Art und Weise.

Konversations-Spanisch als Einstieg in die Sprache ist unser Ziel und Sie werden mit Themen, Vokabellisten, mit Schlüsselwörtern und verschiedenen Wanderwegen unterstützt. Wir wandern bei jedem Wetter. Walking and Talking steigert die Kreativität, baut Barrieren ab, gibt uns Energie und Engagement und fördert die Kommunikation auf einer anderen Ebene.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Kennnisstand der Teilnehmenden: Das Niveau wird auf die Teilnehmenden angepasst & die Fähigkeit, 1,5 Stunden bequem zu gehen. Ideal für Jugendliche, Erwachsene und Senioren jegli-



cher Couleur, inkl. Unterrichtsmaterial Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. Wanderstöcke sind willkommen. Bringen Sie Wasser zur Flüssigkeitszufuhr mit.

**Treffpunkt: Burscheid; vor dem Eingang des VitalBad in Burscheid, Im Hagen 9**

**5 Termine ab Do, 29.08.2024**

14:00 Uhr - 15:30 Uhr  
€ 42,50

Kurs-Nr. 24234540 [>hier anmelden](#)

**6 Termine ab Do, 08.05.2025**

14:00 Uhr - 15:30 Uhr  
€ 51,00

Kurs-Nr. 25134540 [>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch & Pizza - traditionell

Leitung: Rossano Tene und Ferdinando Mazzaglia

Zusammen mit einem erfahrenen Pizzabäcker bereiten wir einen leckeren Pizzateig vor und anschließend backen wir unsere Pizza selber. Der Kurs wird bilingual angeboten (deutsch/italienisch). Einfache italienische Redewendungen werden vermittelt. Wir werden die Geschichte der Pizza kennen lernen und viele Tipps und Tricks erhalten. Pizzaofen, Zutaten, Wasser, Rot- und Weißwein sowie das Rezept werden zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, ggfls. Kaltgetränk und Aufbewahrungsdose



Rossano Tene und Ferdinando Mazzaglia

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1 Mo, 07.10.2024**

17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 28,00

Kurs-Nr. 24235010S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche Mo, 25.11.2024**

17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 28,00

Kurs-Nr. 25135010S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1 Mo, 17.02.2025**

17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 28,00

Kurs-Nr. 25135010S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche Mo, 07.04.2025**

17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 28,00

Kurs-Nr. 25135020S [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch & Lasagne "mit Mamma Antonella"

Leitung: Rossano Tene und Antonella Tene

Genießen Sie einen typisch italienischen Abend und kochen Sie mit unserer muttersprachigen Dozentin Antonella eine originale Lasagne. Selbstverständlich traditionell mit Hackfleisch aber auch vegetarisch mit Ricotta (italienischer Käse) zubereitet. Und ganz nebenbei lernen Sie mit Rossano (Italienischlehrer) ein paar italienische Vokabeln und Redewendungen (z.B. im Restaurant, Small Talk, zu Pasta, Italien etc.). Wir freuen uns auf Sie! Wasser, Rot- und Weißwein wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, ggfls. Kaltgetränk und Aufbewahrungsdose.

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Fr, 11.10.2024**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00

Kurs-Nr. 24235016S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
 (Achtung: die Küche liegt im 3. Obergeschoss und kann nur über ein Treppenhaus erreicht werden – kein Aufzug!)  
**Fr, 22.11.2024**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 24235015S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Fr, 21.02.2025**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 25135016S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Fr, 11.04.2025**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 25135015S [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch & Focaccia mit Mamma Elisabetta

Leitung: Rossano Tene und Elisabetta Vitucci

Genießen Sie einen typisch italienischen Abend und bereiten Sie mit unserer muttersprachigen Dozentin Elisabetta originale Focaccia zu. Und ganz nebenbei lernen Sie mit Rossano



(Italienischlehrer) ein paar zu Pasta, Italien etc.). Wir freuen uns auf Sie! italienische Vokabeln und Redewendungen (z.B. im Restaurant, Small Talk, Wasser, Rot- und Weißwein wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, ggfls. Kaltgetränk Aufbewahrungsdose.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
 (Achtung: die Küche liegt im 3. Obergeschoss und kann nur über ein Treppenhaus erreicht werden – kein Aufzug!)  
**Fr, 08.11.2024**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 24235035S [>hier anmelden](#)

**Fr, 13.12.2024**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 24235030S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Fr, 21.03.2025**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 25135030S [>hier anmelden](#)

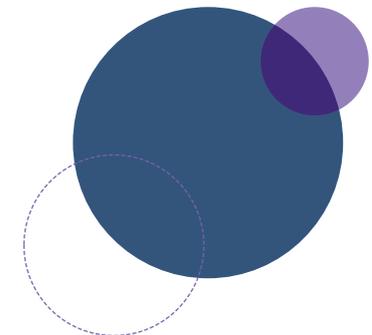
**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
 (Achtung: die Küche liegt im 3. Obergeschoss und kann nur über ein Treppenhaus erreicht werden – kein Aufzug!)  
**Fr, 30.05.2025**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurs-Nr. 25135035S [>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch & Spaghetti Carbonara mit Mamma Elisabetta

Leitung: Rossano Tene und Elisabetta Vitucci

Genießen Sie einen typisch italienischen Abend und bereiten Sie mit unserer muttersprachigen Dozentin Elisabetta originale Focaccia zu. Und ganz nebenbei lernen Sie mit Rossano (Italienischlehrer) ein paar italienische Vokabeln und Redewendungen (z.B. im Restaurant, Small Talk, zu Pasta, Italien etc.). Wir freuen uns auf Sie! Wasser, Rot- und Weißwein wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, ggfls. Kaltgetränk und eine Aufbewahrungsdose.

**Ort: Burscheid; Montanus Grundschule; Höhestr. 50; Küche**  
**Fr, 28.03.2025**  
 17:30 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 28,00  
 Kurse-Nr. 25135045S [>hier anmelden](#)





## Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch & Cannelloni mit Mamma Antonella

Leitung: Rossano Tene und Antonella Tene

Genießen Sie einen typisch italienischen Abend und kochen Sie mit unserer muttersprachigen Dozentin Antonella originale Cannelloni. Der Kurs wird Bilingual angeboten (deutsch/italienisch). Einfache italienische Redewendungen werden vermittelt. Zutaten, Wasser, Rot- und Weißwein sowie das Rezept werden zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, ggfls. Kaltgetränk und eine Aufbewahrungsdose.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

(Achtung: die Küche liegt im 3. Obergeschoss und kann nur über ein Treppenhaus erreicht werden – kein Aufzug!)

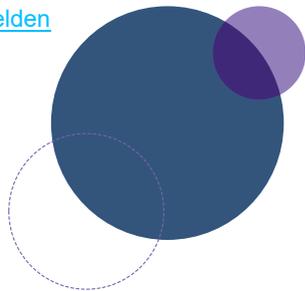
**Fr, 09.05.2025**

17:30 Uhr - 20:30 Uhr

€ 28,00

Kurs-Nr. 25135040S

[>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: italienischer Abend bei Mamaterra (ab 18 Jahre)

Leitung: Rossano Tene und Donato Lilliu

Unsere Muttersprachler Rossano Tene und Donato Lilliu werden uns kulinarisch nach Italien führen. Genießen Sie einen unvergesslichen Abend, in einer schönen Atmosphäre zwischen italienischen Spezialitäten und Wein. Es wird verschiedene Gerichte aus italienischen Regionen geben sowie Wein und Wasser. Nachtisch und typischer Espresso werden natürlich nicht fehlen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Feinkostgroßhandel für sardische und italienische Weine & Lebensmittel Mamaterra GmbH in Remscheid statt.

Antipasti + 1x Wein, 2 Pastagerichte + 2x Wein, Nachtisch + 1x Wein sowie Kaffee und Wasser: Kostenbeitrag 30 € p.P. (vor Ort zu zahlen) oder

Antipasti + 1x Wein, 2 Pastagerichte + 2x, 1x Schweinegericht sardische Art, Wein, Nachtisch + 1x Wein sowie Kaffee und Wasser: Kostenbeitrag 40 € p.P. (vor Ort zu zahlen)

**Treffpunkt: Feinkostgroßhandel für sardische und italienische Weine & Lebensmittel Mamaterra GmbH; Lempstraße 24; 42859 Remscheid Fr, 27.09.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 12,00

Kurs-Nr. 24235055S

[>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Italienisch & Wein & Antipasti

Leitung: Rossano Tene und Ferdinando Mazzaglia

Zusammen erleben wir eine kulinarische Reise durch die Welt der italienischen Antipasti und bereiten selber einen leckeren Antipastiteller zu. Begleitet wird der Abend von zwei Muttersprachlern.

Einfache italienische Redewendungen werden vermittelt. Zutaten, Wasser,

Rot- und Weißwein sowie das Rezept werden zur Verfügung gestellt. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze, ggfls. Kaltgetränk und eine Aufbewahrungsdose.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12 Mo, 24.02.2025**

17:30 Uhr - 20:30 Uhr

€ 28,00

Kurs-Nr. 25135050S

[>hier anmelden](#)





## Kulinarisch Sprachen lernen: Bergisch Platt und Gerichte aus alter Zeit - Stielmus & Co.

Leitung: Ernst Köser

Erleben Sie einen nostalgischen Abend und kochen Sie regionale und saisonale Gerichte aus alter Zeit. Lassen Sie sich überraschen, welche Köstlichkeiten Sie mit Herrn Köser und seinen Damen zubereiten. Ob Rübstiel, Sauerkraut oder Mangold - jedes Gericht wird eine Gaumenfreude sein!

Und mit kleinen Lernhappen werden Sie ganz nebenbei die bergische Mundart hören und kennenlernen.

Ihr Kursleiter, Ernst Köser, ist Autor und Herausgeber eines Mundart-Buches und in der 4. Generation Bandweber aus Dhünn.

In Kooperation mit dem Bergischen Geschichtsverein, Abteilung Wermelskirchen e. V.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Wermelskirchen, Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Do, 07.11.2024**  
18:00 – 21:00 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 24237320S

[>hier anmelden](#)

## Kulinarisch Sprachen lernen: Bergisch Platt und Großmutter's Krabbeln & Quarkbällchen zur Karnevals-Zeit

Leitung: Ernst Köser

Bereiten Sie zur Karnevalszeit selber Ihre Quarkmutzen und Großmutter's Krabbeln her und genießen Sie einen lustigen Abend mit unserem Herrn Köser.

Mit kleinen Lernhappen werden Sie ganz nebenbei die bergische Mundart hören und kennenlernen.

Ihr Kursleiter, Ernst Köser, ist Autor und Herausgeber eines Mundart-Buches und in der 4. Generation Bandweber aus Dhünn.

In Kooperation mit dem Bergischen Geschichtsverein, Abteilung Wermelskirchen e. V.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen.

Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk

**Ort: Wermelskirchen, Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Do, 20.02.2025**  
18:00 – 21:00 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 25137330S

[>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Niederländisch & Indian Curry Night

Leitung: Els Goindi

Genießen Sie mit unserer muttersprachigen Trainerin, Els Goindi, einen wunderschönen Abend und tauchen Sie ein in die niederländische und indische Kultur. Els kommt aus Rotterdam (NL) und ist seit vielen Jahren mit einem Inder verheiratet. Ihre Leidenschaft ist Indisch Kochen, weshalb wir Sie zu einer Indian Curry Night einladen möchten. Ganz nebenbei werden Sie mit kleinen Lernhappen einfache Vokabeln und Redewendungen der niederländischen Sprache kennen lernen. Guten Appetit!

Die Küche befindet sich im 3. OG und ist nur durch ein Treppenhaus zu erreichen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

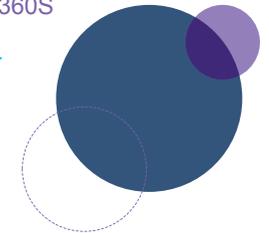
Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze und Behältnisse für Restspeisen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Küche**

**Di, 11.02.2025**  
17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 25136360S

[>hier anmelden](#)





## VHS unterwegs: Niederländisch & Maastricht - Die Limburger Perle

Exkursion

Leitung: Cynthia van Lijf

Limburg, die südliche Provinz der Niederlande, birgt viele Schätze. Erleben Sie das reiche burgundische Leben bei einem Besuch der Brand-Brauerei in Wijlre und einem Stadtrundgang durch Maastricht.

Dieser Tag wird von unserer Muttersprachlerin Cynthia van Lijf betreut, die ihre Erfahrung als Kunsthistorikerin mitbringt und Ihnen viel über die interessante Geschichte von Maastricht erzählen wird.

Programm:

11.30 Uhr: Treffen der Teilnehmer und Mittagessen in der Brasserie Amuseer, Marchierstraat 11, 6321 AK Wijlre [www.brasserieamuseer.nl](http://www.brasserieamuseer.nl)

13.15 - 15.15 Uhr: Führung durch Brand Brouwerij, Brouwerijstraat 2, 6321 AG Wijlre [www.brand.nl](http://www.brand.nl)

16:00 - 17:30 Uhr: Stadtrundgang Maastricht

Besonderheiten:

- Eigene Anreise
- Kosten für Brauereibesuch /-führung inklusive
- Mittagessen exklusive

**Treffpunkt: Brasserie Amuseer, Marchierstraat 11, 6321 AK Wijlre [www.brasserieamuseer.nl](http://www.brasserieamuseer.nl)**

**Sa, 07.12.2024**

11:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 46,20

Kurs-Nr. 24236300X [>hier anmelden](#)

**Treffpunkt: Brasserie Amuseer, Marchierstraat 11, 6321 AK Wijlre [www.brasserieamuseer.nl](http://www.brasserieamuseer.nl)**

**Sa, 05.04.2025**

11:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 46,20

Kurs-Nr. 25136300X [>hier anmelden](#)



## VHS unterwegs: Bergisch Platt & Planwagenfahrt (inkl. Bergische Kaffeetafel)

In Kooperation mit dem Bergischen Geschichtsverein, Abteilung Wermelskirchen e. V.

Leitung: Ernst Köser

Erleben Sie einen historischen bergischen Nachmittag und erkundigen Sie mit einer Planwagenfahrt einige Highlights der Ortschaft Dhünn mit unserem Dhünner Urgestein Herr Köser.

Mit kleinen Lernhappen werden Sie ganz nebenbei die bergische Mundart hören und kennenlernen. Ihr Kursleiter, Ernst Köser, ist Autor und Herausgeber eines Mundart-Buches und in der 4. Generation Bandweber aus Dhünn. Zum Abschluss ist eine traditionelle Bergische Kaffeetafel mit Waffeln, Milchreis, heißen Kirschen, Nullbrot, Schwarzbrot, Stuten, Leberwurst, Mettwurst, Marmelade und allem was das Herz begehrt für Sie in einer umgebauten Scheune bereit gestellt. Kaffee wird aus einer echten Dröppelminna serviert.

Ablauf:

Um 14:30 Uhr ist Abfahrtszeit des Planwagens in Pilghausen, Wanderparkplatz.

Von dort aus fährt er zur Knochenmühle, wo Herr Köser eine kleine Überraschung bereit hält. Anschließend fährt der Wagen zur Staelsmühle wo das Wasserrad besichtigt und Herr Knüppel neben der Historie der Mühle ein paar technische Details ausplaudert.

Der nächste Stopp ist die Kirche in Dhünn, wo Herr Ralf Heidemeyer etwas zur Historie erzählt.

Letzter Stopp ist eine Scheune mit



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unseres Trainers  
Ernst Köser:



bergischem Ambiente in Dhünn-Pilghausen, wo eine Bergische Kaffeetafel serviert wird. Im Anschluss müssen die Teilnehmer circa 300 m (bergab) zu dem Wanderparkplatz gehen, an dem die Autos geparkt wurden.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt und belaufen sich auf circa 20,-€ / Person, wobei die VHS Bergisch Land anteilig 50 % der Lebensmittelumlage übernimmt, sodass sich der Betrag für alle Teilnehmenden auf circa 10,- EUR beläuft (es werden hochwertige Lebensmittel eingesetzt und die Fleischwaren werden beim ortsansässigen Metzger eingekauft).

**Treffpunkt: Wermelskirchen; Wanderparkplatz Pilghausen, Dhünn Sa, 31.08.2024**

14:30 Uhr – 20:00 Uhr

€ 28,60

Kurs-Nr. 24237301X [>hier anmelden](#)

**Treffpunkt: Wermelskirchen; Wanderparkplatz Pilghausen, Dhünn Sa, 29.03.2025**

14:30 Uhr – 20:00 Uhr

€ 28,60

Kurs-Nr. 25137301X [>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Typisch türkisches Frühstück (Kahvalti)

Leitung: Ayse Toraman

Geselligkeit, das Teilen und gemeinsame Essen ein wichtiger Teil der Esskultur.

Das türkische Wort für Frühstück "kahvalti" setzt sich dabei aus den Worten kahve (Kaffee) und alti (Grundlage bzw. darunter) zusammen. Es ist von der Bezeichnung her die Mahlzeit, die als Basis vor dem ersten türkischen Kaffee eingenommen wird. Dabei wird heutzutage der Kaffee oder Tee natürlich schon während des Frühstücks genossen.

Der türkische Frühstückstisch besteht dabei aus vielen kleinen Tellern mit süßen und herzhaften Speisen, begleitet mit Brot und türkischem Tee.

Dabei sind z.B. türkische Käsevariationen, Tomaten/Gurken/Paprika, frische Kräuter, Marmeladen, Tahin-Pekmez (Tahini mit Traubensirup), Butter, Bal-Kaymak (Honig mit Cremesahne), verschiedenen Olivensorten, Eierspeisen wie Sucuklu-Yumurta (Spiegelei mit Knoblauchwurst) oder Menemen (Rührei mit Tomaten und Paprika), Börek (Blätterteiggebäck mit Käse, Spinat oder Fleisch gefüllt), Pisi (frittierte Teiglinge) oder Sigara böregi (knusprige Teigrollchen) und türkischem Tee.

Während der Veranstaltung werden die Speisen von Ihnen vorbereitet, wobei auch Kochanfänger dieses einfach meistern können. Anschließend genießen Sie dann alle gemeinsam das zubereitete Frühstück.



Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte beachten Sie, dass sich die Küche im 3. OG befindet und nur durch ein Treppenhaus zu erreichen ist. Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze und Behältnisse für Restspeisen.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

(Achtung: die Küche liegt im 3. Obergeschoss und kann nur über ein Treppenhaus erreicht werden – kein Aufzug!)

**So, 01.09.2024**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 24,00

Kurs-Nr. 24237375S [>hier anmelden](#)

**So, 09.02.2025**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 24,00

Kurs-Nr. 25137375S

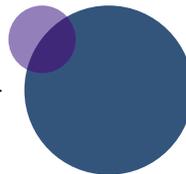
[>hier anmelden](#)

**So, 04.05.2025**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 24,00

Kurs-Nr. 25137376S

[>hier anmelden](#)



## Kulinarisch Sprachen lernen: Russisch & Pelmeni

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zum Kochkurs "Russische Pelmeni: Kochen wie ein Profi". Tauchen Sie ein in die köstliche Welt der russischen Küche und lernen Sie, wie man Pelmeni zubereitet - kleine Teigtauchen, die mit herzhafter Füllung gefüllt sind und traditionell mit saurer Sahne oder Butter serviert werden. In diesem praktischen Kochkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie man Pelmeni von Grund auf zubereitet. Von der Herstellung des Teigs, über die Füllung bis hin zum Kochen und Servieren - Sie werden alles lernen, was Sie brauchen, um dieses beliebte russische Gericht zu Hause selbst zuzubereiten. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die Freude am Kochen von Pelmeni - und lernen Sie ganz nebenbei ein paar russische Sprach-Nuggets.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirr- u. Spültuch, Schürze und Kaltgetränk.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

(Achtung: die Küche liegt im 3. Obergeschoss und kann nur über ein Treppenhaus erreicht werden – kein Aufzug!)

**Mo, 16.12.2024**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 24237399S [>hier anmelden](#)

**Fr, 04.04.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 20,00

Kurs-Nr. 25137399S [>hier anmelden](#)



Viktor Lau



# Fremdsprachen Englisch

## Englisch A1 für Anfänger:innen

Leitung: Barbara Sarsah

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Englisch lernen möchten. Sie beginnen von Anfang an und lernen in kleinen Schritten, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Sie sprechen und hören viel im Kurs, üben die Aussprache, bauen den Wortschatz auf und lernen die Grundlagen der Grammatik.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48**

**11 Termine ab Mi, 04.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 124,80

Kurs-Nr. 24232090W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Mi, 22.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 181,50

Kurs-Nr. 25132090W [>hier anmelden](#)



Barbara Sarsah

## Englisch A1 für Anfänger:innen

Leitung: Barbara Sarsah

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Englisch lernen möchten.

Sie beginnen von Anfang an und lernen in kleinen Schritten, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Sie sprechen und hören viel im Kurs, üben die Aussprache, bauen den Wortschatz auf und lernen die Grundlagen der Grammatik.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Wermelskirchen, VHS-Zentrale;  
Schuldorf SD 1.05; Wirtsmühler Str. 12**

**11 Termine ab Do, 05.09.2024**

09:00 – 10:30 Uhr

€ 124,80

Kurs-Nr. 24232095W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Do, 23.01.2025**

09:00 – 10:30 Uhr

€ 181,50

Kurs-Nr. 25132095W [>hier anmelden](#)





## Englisch A2/B1 mit Schwerpunkt Conversation

Leitung: Mina Esmaeili

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen;  
Sprechen: Gespräche in Alltagssituationen führen;  
Lesen: einfache Texte aus Alltags & Berufswelt verstehen;  
Schreiben: einfache Texte & persönliche Briefe schreiben.  
Lehrbuch: Headway 5th Edition Pre-Intermediate

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**13 Termine ab Di, 27.08.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 147,40

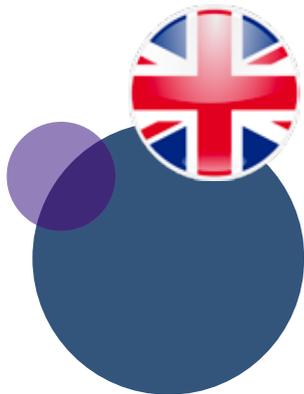
Kurs-Nr. 24232023W [>hier anmelden](#)

**13 Termine ab Di, 28.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 147,40

Kurs-Nr. 25132023W [>hier anmelden](#)



## Englisch A1/A2 für Teilnehmende mit verschütteten Schulkenntnissen

Leitung: Ulrike Schatter

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in einer entspannten Atmosphäre Ihre verschütteten Englisch-Schulkenntnisse wieder reaktivieren möchten. Durch Hörverständnisübungen, Sprechen und Grammatikeinheiten werden Sie sich schnell wieder in der englischen Sprache zurechtfinden und sich in alltäglichen Situationen und auch auf Reisen verständigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schulung 2.15**

**12 Termine ab Mi, 04.09.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24232070W [>hier anmelden](#)

**17 Termine ab Mi, 15.01.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 192,80

Kurs-Nr. 25132070W [>hier anmelden](#)

## Englisch A1/A2 für Teilnehmende mit verschütteten Schulkenntnissen

Leitung: Sharon Klusmann

In entspannter Atmosphäre reaktivieren Sie Ihre verschütteten Englisch-Schulkenntnisse. Mit Unterstützung unserer



muttersprachigen Dozentin werden Sie sich durch Hörverständnisübungen, Sprechen und Grammatikeinheiten schnell wieder in der englischen Sprache zurechtfinden und sich in alltäglichen Situationen und auch auf Reisen verständigen können. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Begleitbuch: Essential Grammar in Use, Cambridge/Klett Verlag, Deutsche Ausgabe von Raymond Murphy u. Almut Köstler

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.06; Wirtsmühler Str. 12**

**11 Termine ab Di, 03.09.2024**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 124,90

Kurs-Nr. 24232075W [>hier anmelden](#)

**18 Termine ab Di, 14.01.2025**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 204,10

Kurs-Nr. 25132075W [>hier anmelden](#)



Monica Monfort-Weber

## Englisch A1/A2 für Teilnehmende mit verschütteten Schulkenntnissen

Leitung: Monica Monfort-Weber

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in einer entspannten Atmosphäre Ihre verschütteten Englisch-Schulkenntnisse wieder reaktivieren möchten. Durch Hörverständnisübungen, Sprechen und Grammatikeinheiten werden Sie sich schnell wieder in der englischen Sprache zurechtfinden und sich in alltäglichen Situationen und auch auf Reisen verständigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Henley-Raum; Am Hammer 10**

**7 Termine ab Mo, 16.09.2024**

10:30 – 12:00 Uhr

€ 79,40

Kurs-Nr. 24232080W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 10.02.2025**

10:30 – 12:00 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25132080W [>hier anmelden](#)



## Englisch A2+ Auffrischungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Leitung: Monica Monfort-Weber

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Funchal-Raum; Am Hammer 10**  
**7 Termine ab Mi, 18.09.2024**

17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 79,40

Kurs-Nr. 24232085W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mi, 12.02.2025**

17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 170,10

Kurs-Nr. 25132085W [>hier anmelden](#)

## Englisch A2Mitte - mit Schwerpunkt Conversation

Leitung: Elizabeth Murphy

Vertiefen Sie mit unserer muttersprachigen Dozentin Ihre Englischkenntnisse in diesem Konversationskurs. Der Kurs-

inhalt wird immer wieder aufgefrischt. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch Easy English A2.1

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**12 Termine ab Fr, 23.08.2024**

09:00 Uhr - 10:30 Uhr  
€ 136,20

Kurs-Nr. 24232104W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Fr, 10.01.2025**

09:00 Uhr - 10:30 Uhr  
€ 181,50

Kurs-Nr. 25132104W [>hier anmelden](#)



Illustration: inspiring.team, stock.adobe.com



## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Sharon Klusmann



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unserer Trainerin Sharon Klusmann:



This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Begleitbuch: Essential Grammar in Use, Cambridge/Klett Verlag, Deutsche Ausgabe von Raymond Murphy u. Almut Köstler

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 2.15**

**11 Termine ab Mo, 02.09.2024**

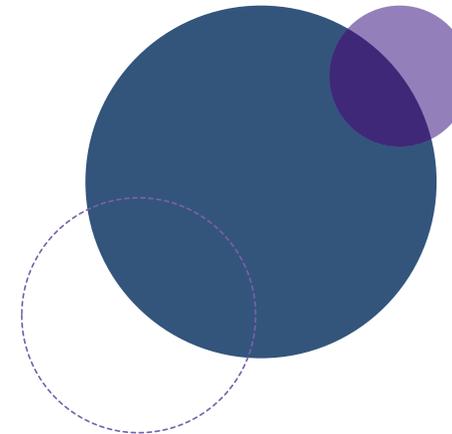
17:45 Uhr - 19:15 Uhr  
€ 124,90

Kurs-Nr. 24232108W [>hier anmelden](#)

**17 Termine ab Mo, 13.01.2025**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr  
€ 192,80

Kurs-Nr. 25132108W [>hier anmelden](#)





## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Sharon Klusmann

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial.

So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ca. ab Unit 5, Cornelsen Verlag

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 2.15**

**11 Termine ab Mo, 02.09.2024**

19:15 Uhr - 20:45 Uhr

€ 124,90

Kurs-Nr. 24232109W [>hier anmelden](#)

**18 Termine ab Mo, 13.01.2025**

19:15 Uhr - 20:45 Uhr

€ 204,20

Kurs-Nr. 25132109W [>hier anmelden](#)



Illustration: inspiring.team, stock.adobe.com



## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Gordon Couper



Gordon Couper

Ihr Englischtrainer: Gordon (Britisch)

### Know-How-Profil

BA Bachelor of Science (Physics & Computer Science)  
Universität von Edinburgh  
Cisco Networking Diploma, Moray College, Elgin

Pädagogische Zusatzqualifikationen:

- TEFL Certificate Teaching English as a Foreign Language
- TOEIC-certified examiner (Test Of English for International Communication)

Mehrjährige Berufserfahrung u.a. als Technician, als Radarsystem Ingenieur und als Computer Administrator. Seit 2006 als Business/Technical English Trainer und Übersetzer tätig.

Hier geht's zum Vorstellungsvideo unseres Trainers Gordon Couper:



This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lernen Sie mit einem muttersprachigen Trainer von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial.

So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Easy English B 1.1

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**15 Termine ab Mi, 21.08.2024**

09:45 Uhr - 11:15 Uhr

€ 127,50

Kurs-Nr. 24232310W [>hier anmelden](#)

**23 Termine ab Mi, 15.01.2025**

09:45 Uhr - 11:15 Uhr

€ 195,50

Kurs-Nr. 25132310W [>hier anmelden](#)



## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Gordon Couper

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lernen Sie mit einem muttersprachigen Trainer von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-).

Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48  
15 Termine ab Mi, 21.08.2024  
11:30 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 127,50  
Kurs-Nr. 24232315W [>hier anmelden](#)**

**23 Termine ab Mi, 15.01.2025  
11:30 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 195,50  
Kurs-Nr. 25132315W [>hier anmelden](#)**



## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Gordon Couper

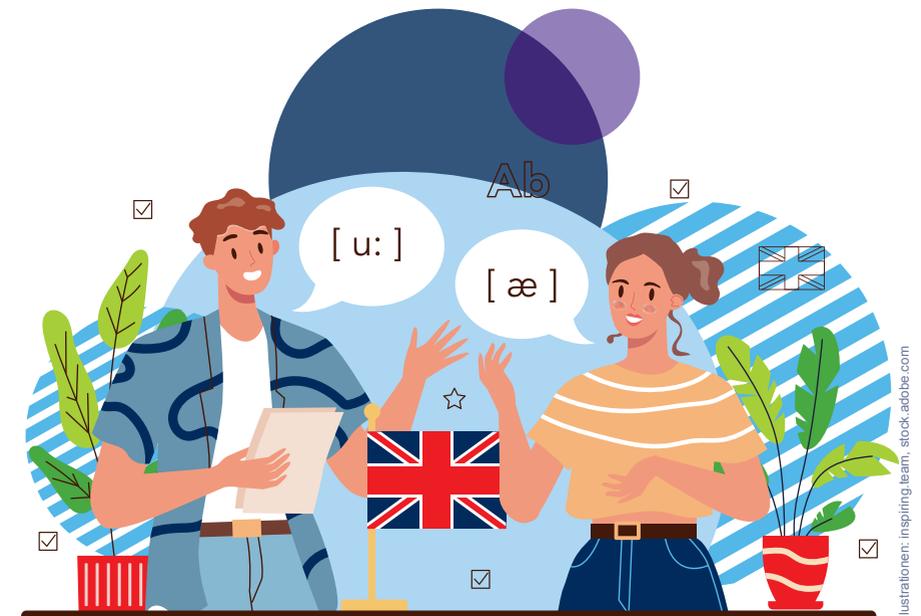
This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lernen Sie mit einem muttersprachigen Trainer von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-).

Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16  
10 Termine ab Mo, 02.09.2024  
16:15 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 113,40  
Kurs-Nr. 24232316W [>hier anmelden](#)**

**8 Termine ab Mo, 28.04.2025  
16:15 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 90,70  
Kurs-Nr. 25132316W [>hier anmelden](#)**





## Bildungsurlaub: So macht Englisch auffrischen Spaß - Bildungsurlaub mit Sharon (Native Speaker)

3-Tages-Kompaktkurs

Leitung: Sharon Klusmann

Sie haben mehrere Jahre in der Schule Englisch gelernt, aber es kommt Ihnen vor, als sei das schon ewig her? Gemeinsam werden wir in entspannter Atmosphäre die Sprachkenntnisse ausbauen und die Hürde vor dem Sprechen nehmen!

Dieser Crashkurs ist das Richtige für Sie, wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse schnell und systematisch auffrischen und dabei Spaß haben wollen. Es wird eine gute Mischung von Lernen im Klassenraum und Lernen im Social Setting geben.

Das bedeutet: Abwechslungsreiche Themen, Aktivitäten und Medien werden Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik reaktivieren.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen. Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD105 ; Wirtsmühler Str. 12**  
**3 Tage:**

**Mo, 21.10.2024 bis Mi 23.10.2024**

09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 24232501B

[>hier anmelden](#)



**3 Tage:**

**Mo, 14.04.2025 bis Mi, 16.04.2025**

09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 25132501B

[>hier anmelden](#)



## Bildungsurlaub: Auffrischkurs Englisch

3 Tage

Leitung: Khawla Sulimani

You learned English at school for four to six years but feel it's ages ago?

Together we'll help you get it back in a relaxed atmosphere! This crash course is the right one for you if you want to brush up your language skills fast and



systematically and have fun at the same time. We'll spend a lot of time on talking. Additional material, varied topics, activities, methods, and media will reactivate your vocabulary and grammar (e.g. tenses, verbs with infinitive or gerund -want to do/give up smoking-, conditional clauses, passive voice or reported speech). Please note that in this course we will be teaching using the so-called direct method and will only be speaking English. Looking forward to meeting you!

Ablauf:

09:00-10:30 Uhr	Unterricht (1,5 h)
10:30-10:45 Uhr	Pause
10:45-12:15 Uhr	Unterricht (1,5 h)
12:15-13:00 Uhr	Mittagessen
13:00-14:30 Uhr	Lernen im Social Setting (1,5 h)
14:30-14:45 Uhr	Pause
14:45-16:15 Uhr	Lernen im Social Setting (1,5 h)

Lernen Sie mit unserer Near-Native Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Ver-

pflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 3 min) zu erreichen. Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Am Hammer 10**

**3 Tage:**

**Mo, 28.10.2024 bis Mi, 30.10.2024**

09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 24232503B

[>hier anmelden](#)



**3 Tage:**

**Mo, 07.04.2025 bis 09.04.2025**

09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 25132503B [>hier anmelden](#)



Khawla Sulimani



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unserer Trainerin  
Elizabeth Murphy:



## Bildungsurlaub: English Refresher A2+

Leitung: Elizabeth Murphy

Begleiten Sie mich zu einem 3-tägigen intensiven Englisch-Auffrischkurs. Wir werden uns darauf konzentrieren, die wichtigsten (nur wenige) Zeitformen zu wiederholen sowie Gespräche in Kleingruppen und in Partnerarbeit zu üben, die sich auf reale Situationen beziehen, wie z.B. Essen bestellen, Leute treffen, Pläne und Absprachen treffen, Familie, Hobbys, Jobs, Urlaub und andere Themen beschreiben. Eine lustige Zeit mit Spielen und Lachen ist garantiert. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse")

werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!  
Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.  
Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem AWbG.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15  
3 Tage:**

**Mo, 26.05.2025 bis 27.05.2025**

09:00 Uhr - 16:15 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 25132502B

[>hier anmelden](#)



## Englisch Konversations- kurs - Let's talk!

### Vormittagskurs B2

Leitung: Elizabeth Murphy

Let's discuss anything and everything!  
Let's talk about what's interesting for you. Let's have fun together with games, role plays, articles, videos, music, etc.



Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Das Arbeitsmaterial wird von der Dozentin am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Funchal-Raum; Am Hammer 10  
10 Termine ab Do, 22.08.2024**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 24232534W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Do, 09.01.2025**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 25132534W [>hier anmelden](#)

## Business Podcast Discussion Group for B2+

Online

Leitung: Elizabeth Murphy

Join us for a lively discussion group conceptualized for advanced speakers looking for an online forum to deep dive

into English and business topics in a small group. We will address grammar issues if needed and enhance vocabulary but most importantly just talk and exchange ideas. The Podcasts will be selected from The Tim Ferriss Show, The Knowledge Project, The Minimalists, Design Matters, This American Life, Huberman Lab and Good Life Project. Members will receive a link to the selected podcast to listen to the week prior to our zoom meeting. In the meeting, we will discuss what we heard, understood, didn't understand, thought, learned and whatever else arises.  
Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

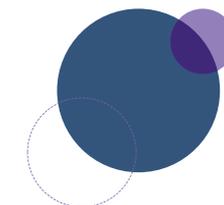
**Online**

**6 Termine ab Do, 31.10.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 68,10

Kurs-Nr. 24232535W [>hier anmelden](#)





# Französisch



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unserer Trainerin Virginie Sapanidis:



## Französisch A2

Leitung: Virginie Sapanidis

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ungefähr über 3 Jahre Vorkenntnisse verfügen.

Neben der Wiederholung und Vertiefung der Grammatik wird auch das Hören, Lesen, Schreiben und vor allem das Sprechen durch verschiedene Anlässe aus Berufs- und Alltagssituationen geübt. Passé composé und Futur composé werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: Perspectives A2 Allez-y (Cornelsen) Unité 5

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

16:45 Uhr - 18:15 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233111W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Di 04.02.2025**

16:45 Uhr - 18:15 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25133111W [>hier anmelden](#)



Illustration: inspiring.team, stock.adobe.com



## Französisch A2

Leitung: Magali Perthel

Bonjour et bienvenue! Fit für den Urlaub in Frankreich? Noch nicht, dann willkommen. Wir bearbeiten alltägliche Themen mit einer Mischung von Vokabeln ausweiten, Grammatik aufbauen, Dialoge ausdenken.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Couleurs de France

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine ab Mi, 04.09.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233123W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Mi, 29.01.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25133123W [>hier anmelden](#)

**7 Termine ab Mi, 07.05.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 79,40

Kurs-Nr. 25133124W [>hier anmelden](#)

## Französisch A2-B1

Leitung: Magali Perthel

Vous pouvez déjà vous exprimer un peu en français. Vous voulez dialoguer et apprendre votre grammaire. Alors bienvenue! Grammaire progressive du français.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine ab Mi, 04.09.2024**

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233125W [>hier anmelden](#)

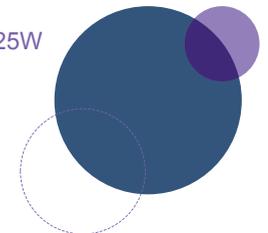
**10 Termine ab Mi, 29.01.2025**

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25133125W

[>hier anmelden](#)





## Französisch B1

Leitung: Magali Perthel

Vous pouvez déjà vous exprimer un peu en français. Vous voulez dialoguer et approfondir votre grammaire. Alors bienvenue! Grammaire progressive du français.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Raum E06**

**7 Termine ab Mi, 07.05.2025**

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 79,40

Kurs-Nr. 25133126W [>hier anmelden](#)

## Französisch B2

Leitung: N.N.

Vous disposez déjà de solides connaissances en français. Dans ce cours, nous vous permettons de les perfectionner en parlant de thèmes variés, tout en révisant régulièrement notre grammaire. Les cultures française et francophone sont largement mises en avant par l'intermédiaire de textes, d'enregistrements et de vidéos. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig

gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233210W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 03.02.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25133210W [>hier anmelden](#)



Illustration: inspiring team, stock.adobe.com

## Französisch A1 mit Vorkenntnissen

Leitung: N.N.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über ca. 4 Semester Vorkenntnisse verfügen. In einem guten Mix von Kommunikation und Grammatik lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Französisch zu verständigen.



Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Kursbuch: Perspectives A1 Allez-y (Cornelsen), Ab Lektion 9

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

17:25 Uhr - 18:55 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233211W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 03.02.2025**

17:25 Uhr - 18:55 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25133211W [>hier anmelden](#)

## Französisch A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Magali Perthel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ca. 1 Semester Vorkenntnisse. In einem guten Mix von Kommunikati-

on und Grammatik lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Französisch zu verständigen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht!). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Kursbuch: wird in der ersten Stunde mitgeteilt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233220W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Di, 28.01.2025**

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25133220W [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Di, 29.04.2025**

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

€ 90,80

Kurs-Nr. 25133221W [>hier anmelden](#)



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unserer Trainerin  
Magali Perthel:



## Französisch A1 für Anfänger:innen

Leitung: Magali Perthel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In einem guten Mix von Kommunikation und Grammatik lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Französisch zu verständigen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre

Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht!). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Kursbuch: wird in der ersten Stunde mitgeteilt

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 8; Höhestr. 48**

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24233228W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Di, 28.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25133228W [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Di, 29.04.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 90,80

Kurs-Nr. 25133229W [>hier anmelden](#)

## Conversations en français B2 - Französische Konversation - Vormittagskurs

Leitung: Magali Perthel

Cours de conversation sur des sujets d'actualité: articles de journaux, textes littéraires. Approfondissement de la langue et révisions grammaticales. Articles de journaux sur des sujets d'actualité. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne



Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Leseraum; Am Hammer 10**

**9 Termine ab Di, 03.09.2024**

10:15 Uhr - 11:45 Uhr

€ 102,00

Kurs-Nr. 24233321W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Di, 28.01.2025**

10:15 Uhr - 11:45 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25133321W [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Di, 29.04.2025**

10:15 Uhr - 11:45 Uhr

€ 90,70

Kurs-Nr. 25133322W [>hier anmelden](#)

## Französischkurs A1 für Anfänger:innen

Leitung: Monica Monfort-Weber

Französisch A1 Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhem-

mungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Leseraum; Am Hammer 10**

**7 Termine ab Mi, 18.09.2024**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 79,40

Kurs-Nr. 24233400W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mi, 12.02.2025**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25133400W [>hier anmelden](#)



Monica Monfort-Weber



## Französischkurs A1/A2 für Teilnehmer mit verschütteten Schulkenntnissen

Leitung: Monica Monfort-Weber

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in einer entspannten Atmosphäre Ihre verschütteten Französisch-Schulkenntnisse wieder reaktivieren möchten. Durch Hörverständnisübungen, Sprechen und Grammatikeinheiten werden Sie sich schnell wieder in der englischen Sprache zurechtfinden und sich in alltäglichen Situationen und auch auf Reisen verständigen können. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Funchal-Raum; Am Hammer 10**  
**7 Termine ab Mi, 18.09.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 79,40

Kurs-Nr. 24233410W

[>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mi, 12.02.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25133410W

[>hier anmelden](#)

## Bienvenue à Wermelskirchen - kleiner Vorbereitungskurs in Französisch für den Besuch aus Loches

Leitung: Magali Perthel

Dieser Französischkurs ist eine Vorbereitung auf den Besuch der Lochoises und findet statt in Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Wermelskirchen - Loches e.V. Damit Sie sich entspannt und ohne Bedenken mit den französischen Gästen austauschen können, werden mit unserer muttersprachigen Dozentin folgende Themen behandelt:

- Begrüßung & Vorstellung
- Small-Talk
- Alltagssituationen in Familien und beim Essen
- Höflichkeitsfloskeln

Die Teilnehmenden aus Loches sind ab dem 25.05.2025 bei uns in Wermelskirchen.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Mo, 05.05.2025**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 45,40

Kurs-Nr. 25133280S

[>hier anmelden](#)



## Spanisch



### Spanisch A1 von Anfang an! - ohne Vorkenntnisse

Leitung: Adriana Schwarz

Sie möchten ruhig und entspannt Spanisch lernen, dann ist dieser Kurs der perfekte Startpunkt um sich mit der Sprache vertraut zu machen.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Spanisch ohne Vorkenntnisse von Anfang an zu erlernen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre

Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**12 Termine ab Mi, 04.09.2024**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 136,00

Kurs-Nr. 24234032W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 181,50

Kurs-Nr. 25134032W

[>hier anmelden](#)



## Fit für den Urlaub/Spanisch A1

Leitung: Adriana Schwarz

Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen in Spanien sicher bewältigen wollen und bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Vivan las vacaciones

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**

**11 Termine ab Mo, 09.09.2024**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 124,70

Kurs-Nr. 24234005W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 27.01.2025**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 136,10

Kurs-Nr. 25134005W

[>hier anmelden](#)

## Spanisch A1/A2

Leitung: Adriana Schwarz

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse (ca. 3 VHS-Semester) haben und ihre Spanischkenntnisse erweitern möchten. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 136,10

Kurs-Nr. 24234007W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Di, 28.01.2025**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 181,50

Kurs-Nr. 25134007W

[>hier anmelden](#)



## Spanisch A1 mit Vorkenntnissen

Leitung: Adriana Schwarz

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse erweitern möchten - Vorkenntnisse: Ca. 2 VHS Semester Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Impresiones A1

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 136,10

Kurs-Nr. 24234009W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Di, 28.01.2025**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 181,50

Kurs-Nr. 25134009W

[>hier anmelden](#)

## Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

ca. 1 VHS-Semester Vorkenntnisse  
Leitung: Adriana Schwarz

Sie haben bereits sehr geringe Vorkenntnisse und möchten gerne weiterlernen?  
Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Impresiones A1

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**

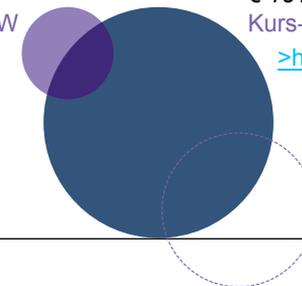
**12 Termine ab Mi, 04.09.2024**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 136,10

Kurs-Nr. 24234010W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 181,50

Kurs-Nr. 25134010W

[>hier anmelden](#)





## Spanisch mit Muße A2, Schwerpunkt Konversation

Vormittagskurs

Leitung: Marta Walter-Perera

Es werden Texte diskutiert und darüber geschrieben sowie über Alltagssituationen gesprochen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: "Claro que si"

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Funchal-Raum; Am Hammer 10**  
**8 Termine ab Mi, 04.09.2024**

09:30 Uhr - 11:00 Uhr

€ 90,70

Kurs-Nr. 24234011W [>hier anmelden](#)

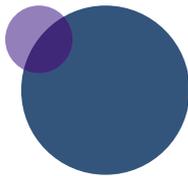
**14 Termine ab Mi, 19.02.2025**

09:30 Uhr - 11:00 Uhr

€ 158,70

Kurs-Nr. 25134011W

[>hier anmelden](#)



## Spanisch mit Muße A1 für Teilnehmende ohne

### Vorkenntnisse

Vormittagskurs

Leitung: Marta Walter-Perera

Im Fokus steht das Sprechen über Alltagssituationen, für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: "Claro que si"

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Funchal-Raum; Am Hammer 10**

**8 Termine ab Mi, 04.09.2024**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 90,70

Kurs-Nr. 24234012W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Mi, 19.02.2025**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 158,70

Kurs-Nr. 25134012W

[>hier anmelden](#)



## Spanisch kompakt: 3-Tages Einführungskurs für Reisen und Alltag

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kompaktkurs lernen Sie unter anderem sich selbst vorzustellen, jemanden zu begrüßen und zu verabschieden, über Ihren Wohnort, Beruf und Arbeitsplatz zu sprechen aber auch Bestellungen aufzugeben und Speisekarten zu verstehen. Sie entdecken die Freude am Sprechen und Verstehen Grundzüge der spanischen Sprache. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt!

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule;  
Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**  
**3 Termine Mo, 28.10.2024, 04.11.2024  
und 11.11.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 34,00

Kurs-Nr. 24234034S [>hier anmelden](#)

**3 Termine Mo, 17.03.2025, 24.03.2025  
und 31.03.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 34,00

Kurs-Nr. 25134034S

[>hier anmelden](#)

## Spanisch A2 mit Schwerpunkt Konversation und Spaß

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch, ergänzt durch Zusatzmaterialien. Sie diskutieren aktuelle Themen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen die Grammatik.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule;  
Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**  
**11 Termine ab Do, 05.09.2024**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 124,70

Kurs-Nr. 24234102W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 30.01.2025**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25134102W

[>hier anmelden](#)



## Spanisch Intensivseminar am Wochenende A1/A2

Leitung: Adriana Schwarz

Sie möchten gerne Ihre Spanischkenntnisse in einem Intensivkurs am Wochenende auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit unserer Muttersprachlerin werden Sie überwiegend das freie Sprechen in Alltagssituationen trainieren, dabei den Vokabelschatz erweitern und die Basisgrammatik trainieren.

Beispiel Programminhalte:

- Spiele und Aktivitäten zum Kennenlernen
  - Über die Familie sprechen (bspw. Mitglieder, körperliche Beschreibung und Charakter, wo sie leben, welchen Beruf sie ausüben)
  - Erklärung und Übungen mit Vergangenheitsformen
  - gemeinsames Mittagessen am Sonntag: Teilnehmende bringen Speisen und dazugehörige Rezepte mit und lernen auf diese Weise Vokabeln von Lebensmitteln und bspw. Besteck
- Das Unterrichtsmaterial wird gestellt. Bei Bedarf bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12 Sa, 05.04.2025 und So, 06.04.2025**

09:30 Uhr - 14:30 Uhr

€ 68,10

Kurs-Nr. 25134003S

[>hier anmelden](#)

## Spanisch mit Muße A1 für Teilnehmende mit kleinem Wortschatz

Leitung: Marta Walter-Perera

Im Fokus steht das Sprechen über Alltagssituationen, auch mit kleinem Wortschatz.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: "Claro que si"

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;**

**Raum 9; Höhestr. 48**

**10 Termine ab Mo, 02.09.2024**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24234106W [>hier anmelden](#)

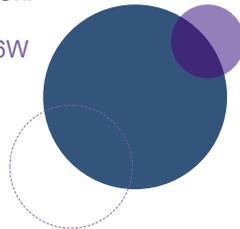
**14 Termine ab Mo, 17.02.2025**

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 158,70

Kurs-Nr. 25134106W

[>hier anmelden](#)



## Spanisch B1 mit Schwerpunkt Conversation und Spaß

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kurs arbeiten Sie mit Lehrbuch, ergänzt durch diverse Zusatzmaterialien. Sie diskutieren aktuelle Themen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**

**11 Termine ab Do, 05.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 124,70

Kurs-Nr. 24234110W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 30.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25134110W

[>hier anmelden](#)

## Spanisch B1 Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Maria del Valle Abel

Este Curso es para quienes ya tienen conocimientos de Español. Principalmente conversamos; también hacemos juegos de roles, leemos textos literarios e informativos y ejercitamos la gramática.

El libro de texto se dará a conocer en el curso.

Os espero!

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine ab Do, 29.08.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 163,20

Kurs-Nr. 24234214W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Do, 23.01.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 190,40

Kurs-Nr. 25134214W

[>hier anmelden](#)



## Hola qué tal? - Schwerpunkt Conversation B1

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kurs können Sie Ihre Vorkenntnisse in Spanisch erweitern und vertiefen. Wir sprechen über alltägliche Themen, lesen und hören leichte Texte, singen, spielen und wiederholen die Grammatik nach Bedarf.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß! Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schulung 1.13**

**12 Termine ab Mi, 04.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 136,00

Kurs-Nr. 24234318W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mi, 29.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 136,00

Kurs-Nr. 25134318W

[>hier anmelden](#)



Adriana Schwarz

## Bildungsurlaub Spanisch A2 im Social Setting

4 Tage

Leitung: Adriana Schwarz

Sie möchten in entspannter und freundlicher Atmosphäre Ihre Spanisch Kenntnisse verbessern? In diesem Crash-Kurs wird unserer Muttersprachlerin Adriana mit Ihnen in einen guten Mix zwischen Lernen im Klassenraum und Lernen im Social Setting Ihre Spanisch-Kenntnisse ausbauen.

Teile des Programms:

- Konversations- und Rollenspiele
  - Small-Talk
  - Urlaubs-Situationen durchspielen: Im Restaurant, auf der Straße, im Zug oder Flugzeug, im Hotel
  - Wiederholung der Basisgrammatik
  - gemeinsame Reise durch die kulturelle, traditionelle Welt verschiedener spanischsprachiger Länder
- Diese Stunden werden bewusst praktisch gestaltet.

Ziel ist somit auch eine schnelle



Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und der Sprechflüssigkeit, selbst bei geringen Vorkenntnissen der Sprache.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12 Mo, 14.10.2024 bis Do, 17.10.2024**

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24234400B

[>hier anmelden](#)



## Spanisch A2

Leitung: Eva María Tejado Cordero

Sie sprechen bereits etwas Spanisch und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen?

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**

**10 Termine ab Fr, 06.09.2024**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24234545W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Fr, 07.02.2025**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 158,80

Kurs-Nr. 25134545W [>hier anmelden](#)



Eva María Tejado Cordero



## Italienisch



Hier geht's zum  
Vorstellungsvideo  
unseres Trainers  
Rossano Tene :



### Italienisch A2

Leitung: Rossano Tene

Italienisch A2 für Teilnehmende mit circa 5-6 VHS-Semestern Vorerfahrung  
Inhalte:

- über Fähigkeiten sprechen
- Grundriss und Ausstattung einer Wohnung beschreiben
- Vor- und Nachteile des Lebens in der Stadt besprechen
- über die Lebensqualität in verschiedenen Städten sprechen
- über Produkte der italienischen Küche und deren Herstellung sprechen
- die Zubereitung eines Gerichts beschreiben
- über verschiedene Sportarten sowie persönliche Bedürfnisse sprechen
- beschreiben wie ein Ort früher war
- über das eigene Wohlbefinden sprechen

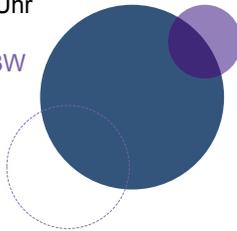
Lernen Sie mit einem muttersprachigen Trainer von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch Buongiorno (ca. ab Lektion 13)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**10 Termine ab Do, 29.08.2024**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 113,40

Kurs-Nr. 24235003W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 06.02.2025**  
17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 170,10

Kurs-Nr. 25135003W  
[>hier anmelden](#)



### Italienisch B1

Leitung: Rossano Tene

Italienisch B1 für Teilnehmende mit ca. 6 VHS Semestern Vorerfahrung  
Inhalte:  
- auf der Suche nach einem Esslokal



- über Speisen und deren Zubereitung sprechen
  - Einkaufsgespräche führen
  - (Nicht-) Gefallen ausdrücken, vergleichen, widersprechen
  - über Mode sprechen
  - in der Apotheke etwas verlangen
  - einen Unfall und dessen Folgen schildern
  - einen Termin beim Arzt vereinbaren
  - Beschwerden äußern
  - Empfehlungen geben
- Lernen Sie mit einem muttersprachigen Trainer von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehr- und Arbeitsbuch Allegro A2 (ca. ab Lektion 5)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**10 Termine ab Do, 19.09.2024**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 113,40

Kurs-Nr. 24235009W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 06.02.2025**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 170,10

Kurs-Nr. 25135009W

[>hier anmelden](#)

### Italienisch B1

Leitung: Milena Giambra

Lernen Sie mit unserer muttersprachlichen Trainerin sich ad hoc und passend in Alltagsituationen zu Verständigen. Sie lernen hier die passenden Redewendungen und Vokabeln. Der Sprechanteil ist hoch.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!  
Lehrbuch: con piacere B1 (ab ca Lektion 7)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 9; Höhestr. 48**  
**10 Termine ab Di, 10.09.2024**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 113,40

Kurs-Nr. 24235222W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 11.02.2025**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 136,10

Kurs-Nr. 25135222W  
[>hier anmelden](#)



## Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Beatrice Santini

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Italienisch mit bereits geringen Vorkenntnissen (ca. 1 VHS Semester) zu erlernen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine ab Do, 29.08.2024**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 24235310W [>hier anmelden](#)

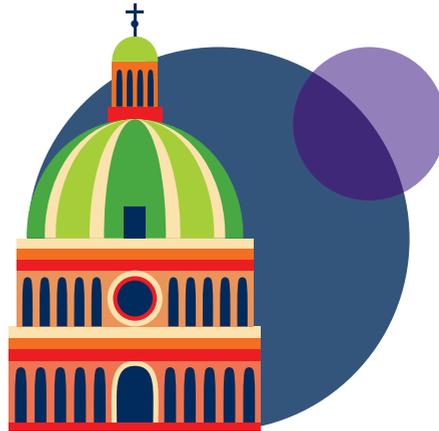
**16 Termine ab Do, 23.01.2025**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr

€ 181,50

Kurs-Nr. 25135310W

[>hier anmelden](#)



## Italienisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Beatrice Santini

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit italienisch von Beginn an zu lernen. Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**16 Termine ab Do, 23.01.2025**

19:15 Uhr - 20:45 Uhr

€ 181,50

Kurs-Nr. 25135311W

[>hier anmelden](#)



## Italienisch für Anfänger Stufe A1.4

Leitung: Marion Thaleiser

Der Kurs wendet sich an alle, die die italienische Sprache und Kultur und die abwechslungsreichen Landschaften Italiens lieben. Der Fokus liegt auf Konversation, außerdem wird das Perfekt vertieft und weitere spannende italienische Grammatik gelernt. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer: "allora coraggio"! Wir arbeiten mit dem Buch "Con Piacere" NUOVO A1 (ab ca. Mitte Lektion 7), Klett Verlag

Vorkenntnisse: ca. 3 VHS-Semester

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E04; Am Hammer 1**

**11 Termine ab Di, 03.09.2024**

(Kein Kurs am 08.10.2024!)

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 124,80

Kurs-Nr. 24235330W [>hier anmelden](#)

## Italienisch für Anfänger Stufe A2

Leitung: Marion Thaleiser

Vorkenntnisse: ca. 4 VHS Semester

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E04; Am Hammer 1**

**17 Termine ab Di, 28.01.2025**

(Kein Kurs am 04.03.2025 Karneval)

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 192,90

Kurs-Nr. 25135330W

[>hier anmelden](#)

## Italienisch B1/B2 - für Teilnehmende mit

### Mindest-Niveau A2

Leitung: Marion Thaleiser

Questo corso si rivolge a persone che amano l'Italia con i suoi paesaggi diversi, con la sua lingua e la sua cultura. Facciamo conversazione facile, leggiamo testi e piccoli gialli e facciamo il ripasso grammaticale più importante! "Allora coraggio ti aspettiamo"! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E04; Am Hammer 1**

**10 Termine ab Di, 17.09.2024**

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24235340W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Di, 11.02.2025**

17:15 Uhr - 18:45 Uhr

€ 170,10

Kurs-Nr. 25135340W [>hier anmelden](#)





## Italienisch für den Urlaub für absolute Anfänger

Leitung: Marion Thaleiser

Wir lernen das Wichtigste für den Urlaub in Italien - z.B.: Wieviel kostet...? Wo ist...? Ich möchte... Wie heißen Sie? Wie heißt du? .....und vieles mehr. Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**  
**3 Termine: Sa, 31.08.2024, 07.09.2024 und 14.09.2024**

10:30 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 51,00

Kurs-Nr. 24235350S

[>hier anmelden](#)

## Italienisch für den Urlaub für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Leitung: Marion Thaleiser

Sie fahren gerne nach Italien in den Urlaub und möchten dafür italienisch lernen?

In diesem Kurs lernen Sie das Wichtigste für den Urlaub in Italien z.B.: Wieviel kostet...? Wo ist...? Ich möchte... Wie heißen Sie? Wie heißt du? .....und vieles mehr.

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**  
**3 Termine: Sa, 14.06.2025, 21.06.2025 und 28.06.2025**

10:30 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 51,00

Kurs-Nr. 25135350S

[>hier anmelden](#)



## Italienisch Konversation B1/B2

Leitung: Milena Giambra

Conversazione facile e approfondimento con l'aiuto di testi vari, canzoni, dialoghi e audio. Esercizi per ripetere la grammatica.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben (Im Frühjahr 2024 wurde zB ein Kriminalroman gelesen)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD105 ; Wirtsmühler Str. 12**  
**10 Termine ab Mo, 09.09.2024**

18:45 Uhr - 20:15 Uhr  
€ 113,40

Kurs-Nr. 24235355W [>hier anmelden](#)

**11 Termine ab Mo, 10.02.2025**

18:45 Uhr - 20:15 Uhr  
€ 124,70

Kurs-Nr. 25135355W

[>hier anmelden](#)

## Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Leitung: Milena Giambra

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die über Italienischkenntnisse von ca. zwei VHS-Semester verfügen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (ca. ab Lektion 3)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**

**10 Termine ab Do, 12.09.2024**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24235550W [>hier anmelden](#)

**11 Termine ab Do, 13.02.2025**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 124,70

[>hier anmelden](#)

Kurs-Nr. 25135550W

Ciao!



# Niederländisch

## Niederländisch Stufe A1 (Ende)

Leitung: Janny Scholten

Sie verfügen schon über Vorkenntnisse in Niederländisch und möchten diese gerne auffrischen und erweitern. Wir werden über Familie und über das tägliche Leben reden.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial.

So macht lernen Spaß!

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1****13 Termine ab Mo, 26.08.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 147,50

Kurs-Nr. 24236301W

[>hier anmelden](#)

## Niederländisch Stufe A2 (Anfang)

Leitung: Janny Scholten

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1****17 Termine ab Mo, 27.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 192,90

Kurs-Nr. 25136301W [>hier anmelden](#)

## Niederländisch Stufe B1 (Mitte)

Leitung: Janny Scholten

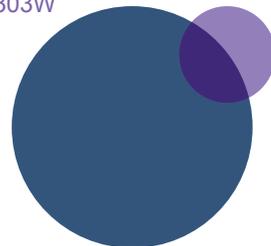
In alltäglichen Situationen können Sie sich schon gut auf Niederländisch unterhalten, möchten aber in diesem Kurs Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Folgende Themen werden wir unter anderem behandeln: Texte zusammenfassen, Sachen erklären, das Bildungssystem in den Niederlanden. Kurs- und Übungsbuch: Op naar de eindstreek - Nederlands voor Duitstaligen

**Ort: Leichlingen, Sekundarschule; Am Hammer 1****13 Termine ab Mo, 26.08.2024**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 147,40

Kurs-Nr. 24236303W

[>hier anmelden](#)

## Niederländisch Stufe B1 (Ende)

Leitung: Janny Scholten

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1****17 Termine ab Mo, 27.01.2025**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 192,80

Kurs-Nr. 25136303W [>hier anmelden](#)

## Niederländisch Level A2 (Ende)

Leitung: Janny Scholten

In alltäglichen Situationen können Sie sich schon auf Niederländisch unterhalten und möchten ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern. Folgende Themen werden wir behandeln: Mediennutzung, einen formellen Brief schreiben, über die Zukunft sprechen, in einer Behörde etwas erledigen, über Religion und Gesellschaft sprechen.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1****13 Termine ab Mi, 28.08.2024**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 147,50

Kurs-Nr. 24236304W [>hier anmelden](#)**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 181,40

Kurs-Nr. 25136304W

[>hier anmelden](#)

## Niederländisch B2 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Janny Scholten

In diesem Kurs lesen wir jede Woche einen Artikel aus einer Zeitung, Zeitschrift oder aus dem Internet und sprechen/diskutieren dann darüber. Es sind sehr unterschiedliche Themen z.B.: Niederländisches Königshaus, Dementia, Gustave Eiffel, Kaffee, die Deltawerke usw. Auch ein bisschen Theorie gehört dazu, nimmt aber nur einen Bruchteil des Kurses ein.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1****13 Termine ab Mi, 28.08.2024**

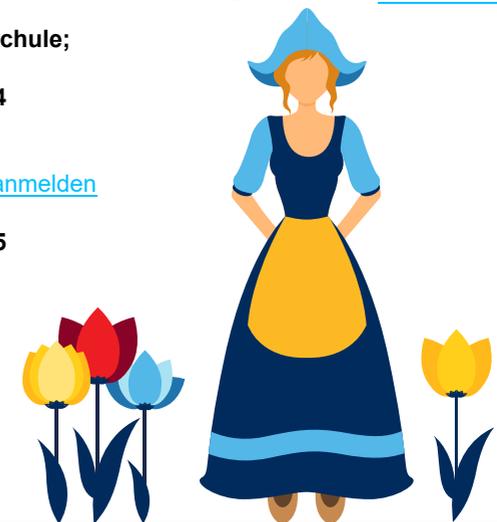
19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 147,50

Kurs-Nr. 24236305W [>hier anmelden](#)**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 181,50

Kurs-Nr. 25136305W [>hier anmelden](#)



## Niederländisch Ende Level A1 mit Vorkenntnissen

Leitung: Detlev Grass

Sie machen gern Urlaub in den Niederlanden/Belgien oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, wofür Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen? In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen: "Goedemiddag!"  
Buch: Taal totaal nieuwg  
Vorerfahrung: Ca. 3-4 VHS Semester

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr  
€ 136,10

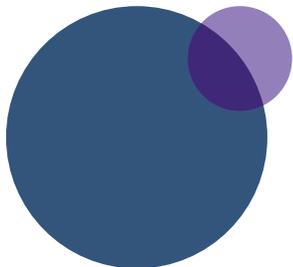
Kurs-Nr. 24236310W [>hier anmelden](#)

**17 Termine ab Mo, 13.01.2025**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr  
€ 192,80

Kurs-Nr. 25136310W

[>hier anmelden](#)



Anjali Goindi-Nösse

## Niederländisch von Anfang an!

Leitung: Anjali Goindi-Nösse

So macht Niederländisch lernen Spaß! Mit unserer muttersprachigen Trainerin Anjali werden Sie von Anfang an Niederländisch sprechen - einfache Begrüßung, Verabschiedung, eine Unterkunft buchen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und vieles mehr, was Sie sich als Sprach-Anfänger schnell erarbeiten können. Im Mittelpunkt steht das aktive Sprechen. Selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial für Vokabeln, Wortschatzübungen und Erläuterungen zur Grammatik. Dieser wöchentliche Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, die sich grundlegende Niederländischkenntnisse z.B. für die Reise aneignen möchten (Niveaustufe A1 des Europäischen Sprachstufensystems). Wir freuen uns auf Sie!



**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**8 Termine ab Di, 24.09.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 90,70

Kurs-Nr. 24236330W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Di, 11.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 158,70

Kurs-Nr. 25136330W [>hier anmelden](#)

## Niederländisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Detlev Grass

Sie machen gern Urlaub in den Niederlanden/Belgien oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, wofür Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen?

In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen: "Goedemiddag!"

Buch: Leve Vakantie!

Vorerfahrung: Ca. 1 HVS Semester

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**13 Termine ab Fr, 23.08.2024**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr  
€ 147,40

Kurs-Nr. 24236340W [>hier anmelden](#)

**17 Termine ab Fr, 17.01.2025**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr  
€ 192,80

Kurs-Nr. 25136340W [>hier anmelden](#)

## Niederländisch Level (Ende A1)

Leitung: Peter Verhees

Sie machen gern Urlaub in den Niederlanden/Belgien, wofür Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen? In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen: "Goedemiddag!"

Vorkenntnisse: ca. 3 VHS Semester

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**

**10 Termine ab Do, 05.09.2024**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 113,40

Kurs-Nr. 24236350W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 23.01.2025**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 170,10

Kurs-Nr. 25136350W [>hier anmelden](#)





## Niederländisch lernen in nur 3 Tagen?! Für Anfänger

Leitung: Cynthia van Lijf

Natürlich ist es unmöglich, in nur 3 Tagen fließend und akzentfrei Niederländisch zu lernen. Was aber möglich ist, ist grundlegende Konzepte und Gesprächsbausteine zu erlernen, und das auch noch eine entspannte Art und Weise.

Was bietet dieser Kurs?

3 Abende, in denen Themen für Touristen besprochen werden, wie z.B. die Buchung eines Hotels oder Stellplatzes, Einkaufen oder Restaurantbesuche. Eine Dozentin mit Niederländisch als Muttersprache

Lernen ohne Buch, aber mit Audiomaterial (Hörbuch, Kostenpunkt ca.: 12 EUR,-) ideal, um auch im Alltag eine Sprache zu erlernen

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, an einer Exkursion in die Niederlande teilzunehmen. Neben einer privaten Brauereiführung, gibt es noch ein gemeinsames Essen sowie eine

Stadtführung durch Maastricht (separat buchbar, nicht in der Kursgebühr enthalten)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12**  
**3 Termine:**

**Mo, 18.11., 25.11. und 02.12.2024**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 34,00

Kurs-Nr. 24236399S [>hier anmelden](#)

**3 Termine:**

**Mo, 17.03.2025, 24.03.2025 und 31.03.2025**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 34,00

Kurs-Nr. 25136399S

[>hier anmelden](#)



Cynthia van Lijf



## Arabisch

### Arabisch Stufe B2 - Kleingruppenkurs mit 3 bis max. 6 Teilnehmenden

Leitung: Jamila Schumacher

Ein Kleingruppenkurs für Teilnehmende mit bereits gut ausgebauten Vorkenntnissen.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Lehrbuch Arabisch intensiv.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E04; Am Hammer 1**

**11 Termine ab Mo, 16.09.2024**

20:00 Uhr - 21:30 Uhr

€ 249,30

Kurs-Nr. 24237350W [>hier anmelden](#)

**13 Termine ab Mo, 27.01.2025**

20:00 Uhr - 21:30 Uhr

€ 294,60

Kurs-Nr. 25137350W [>hier anmelden](#)

### Arabisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Jamila Schumacher

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die bereits geringe Vorkenntnisse besitzen (ca 1-2 VHS Semester).

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E04; Am Hammer 1**

**11 Termine ab Mo, 16.09.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 149,60

Kurs-Nr. 24237351W [>hier anmelden](#)

**13 Termine ab Mo, 27.01.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 176,80

Kurs-Nr. 25137351W [>hier anmelden](#)



## Arabisch von Anfang an!

Leitung: Jamila Schumacher

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die Arabisch von Anfang an lernen möchten.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**11 Termine ab Mi, 18.09.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 149,60

Kurs-Nr. 24237352W [>hier anmelden](#)

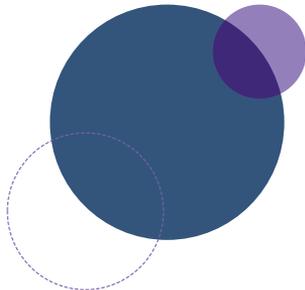
**13 Termine ab Mi, 29.01.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 176,80

Kurs-Nr. 25137352W

[>hier anmelden](#)



## Crash-Kurs: Arabisch von Anfang an!

Leitung: Khawla Sulimani

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die Arabisch von Anfang an lernen möchten.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt, selbstverständlich mit einem begleitenden Buchmaterial. So macht lernen Spaß!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**3 Termine: Fr, 20.09.2024, 11.10.2024 und 22.11.2024**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 24237354W

[>hier anmelden](#)



## Türkisch



Ayse Toraman

### Ein bisschen Türkisch für den Urlaub für Anfänger/ Level A1

Leitung: Ayse Toraman

Ein paar türkische Wörter kommen Ihnen wahrscheinlich schon vor dem ersten Kurstag bekannt vor: Der 'Kuaför' ist ein Frisör, 'Döner' heißt 'er dreht sich' und 'süper' ist super. Wenn Sie mehr erfahren wollen, bietet Ihnen dieser Kurs einen interaktiven und spielerischen Einstieg in die türkische Sprache, und Sie lernen, sich auf einfache Weise in Alltags- und Urlaubssitua-

tionen zu verständigen. Darüber hinaus erhalten Sie Insider-Informationen über Land, Leute und 'Kültür'.

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin von Anfang an in der Zielsprache konkrete Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situation. Ohne Übersetzungen (nur als "Notbremse") werden Sie schnell Ihre Sprachhemmungen verlieren und lernen mit Umschreibungen und Synonymen weiterzureden, auch wenn Sie an Ihre Wortschatzgrenzen stoßen (Fehler machen ist ausdrücklich erwünscht ;-). Grammatik wird dabei nicht auswendig gelernt, sondern im natürlichen Gebrauch vermittelt. So macht lernen Spaß!

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.06; Wirtsmühler Str. 12**  
**6 Termine ab Mo, 23.09.2024**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr

€ 68,00

Kurs-Nr. 24237360W [>hier anmelden](#)

**6 Termine ab Mo, 20.01.2025**

17:45 Uhr - 19:15 Uhr

€ 68,00

Kurs-Nr. 25137360W

[>hier anmelden](#)



## Türkisch für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen / A2

Leitung: Aylin Halici

Sie besitzen bereits leichte sprachliche Vorkenntnisse und möchten sich in alltäglichen Situationen verständigen. Lernen Sie mit unserer muttersprachigen Trainerin Aylin die Konversationssprache mit entsprechenden Redewendungen und Vokabeln. Mit begleitendem Buchmaterial erarbeiten Sie die Grammatik im natürlichen Gebrauch. Darüber hinaus erhalten Sie Insider-Informationen über Land, Leute und Kultur.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**10 Termine ab Di, 10.09.2024**  
 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 113,40

Kurs-Nr. 24237370W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 25.02.2025**  
 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
 € 136,10

Kurs-Nr. 25137370W

[>hier anmelden](#)

## Russisch

### Russisch für Anfängerinnen und Anfänger - Anfang Level 1 in der Kleingruppe

Leitung: Elena Krüger

Lernen Sie mit einer muttersprachigen Trainerin, sehr unterhaltsam und mit dem Fokus auf das aktive Sprechen, einfache Gespräche zu führen, zum Beispiel wie man grüßt und sich vorstellt, nach dem Befinden fragt und von Familie und Beruf erzählt.

Ganz behutsam erarbeiten Sie außerdem die kyrillischen Schriftzeichen und ihre Aussprache und bauen dann langsam Wortschatz und Grammatik auf. Begleitendes Buchmaterial: Jasno! neu A1-A2: Russisch für Anfänger / Kursbuch und separates Arbeitsbuch, Klettverlag

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**10 Termine ab Di, 10.09.2024**

(am 16.04.2024 kein Kurs!)

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 170,00

Kurs-Nr. 24237390W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 21.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 204,00

Kurs-Nr. 25137390W

[>hier anmelden](#)



Elena Krüger



Unruean Kaebun

## Thailändisch

### Thailändisch A1 Online in der Kleingruppe (4-5 Teilnehmende) - Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Leitung: Unruean Kaebun

Mit unserer muttersprachigen Trainerin, Fr. Kaebun, werden Sie mit einfachen Redewendungen, Vokabeln und vor allem mit Laut- und Tonübungen einen leichten Einstieg in die thailändische Sprache bekommen. Sei es, dass Sie einfach nur die schöne thailändische Kultur kennen lernen oder einen evtl. Urlaub vorbereiten möchten. Abwechslungsreich und lebendig werden Sie einfach Alltagssituation lernen, z.B. Essen im Restaurant, Einkaufen, im Hotel etc.

Lehrbuch: von der Kursleitung erstelltes Lernmaterial

**Online**

**13 Termine ab Do, 29.08.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 221,00

Kurs-Nr. 24237400W [>hier anmelden](#)



**13 Termine ab Do, 06.02.2025 18:00**

Uhr - 19:30 Uhr

€ 221,00

Kurs-Nr. 25137400W

[>hier anmelden](#)





## Gebärdensprache (DGS)



Oliver Leder-Tietz

### Wenn Hände sprechen lernen - Spielerische Einführung in die Gebärdensprache (Workshop DGS 1)

Leitung: Oliver Leder-Tietz

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Gebärdensprache funktioniert? Und evtl. schon einmal miterlebt wie Gehörlose sich verständigen und auf wundersame Weise mit Gesten und Mimik kommunizieren? Dann machen Sie eine neue Erfahrung und erlernen Sie eine spannende und lebendige Fremdsprache, die im eigenen Land zu Hause ist! In DGS 1 führen wir Sie

spielerisch an die Deutsche Gebärdensprache (DGS) heran. Sie werden erfahren, wie sich die Gehörlosen-Kultur von der Hörenden-Kultur unterscheidet und lernen das Fingeralphabet sowie die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, einfache persönliche Informationen auszutauschen und erste Zahlen. Dabei wird gelacht und weder streng auf Rechtschreibung noch Grammatik geachtet ;-). Ihr Trainer Oliver ist ausgebildeter Lehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung.  
Voraussetzungen: Keine

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Henley-Raum; Am Hammer 10**  
**Sa, 02.11.2024 und So, 03.11.2024**

10:30 Uhr - 13:45 Uhr

€ 47,40

Kurs-Nr. 24237100S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen, VHS-Zentrale, Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**Sa, 16.11.2024 und So, 17.11.2024**

10:30 Uhr - 13:45 Uhr

€ 47,40

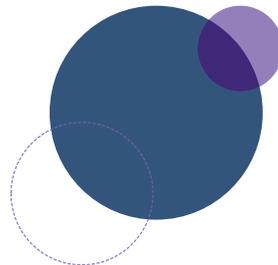
Kurs-Nr. 24237105S [>hier anmelden](#)

**Sa, 03.05.2025 und So, 04.05.2025**

10:30 Uhr - 13:45 Uhr

€ 47,40

Kurs-Nr. 25137100S

[>hier anmelden](#)

## Mit den Augen besser hören - Fortführung Deutsche Gebärdensprache (Workshop DGS 2)

Leitung: Oliver Leder-Tietz

DGS ist eine Körpersprache mit viel Gefühl und Poesie. Sie müssen sich als Hörende (Hd) vorstellen, dass gehörlose Menschen (GL) nicht den Klang und den Ausdruck der Stimme hören können. Daher ist es für Hörende besonders wichtig, jegliche Kommunikation mit den Händen, der Mimik und dem Körper zu übermitteln. Inhalt und Ziel des Wochenend-Workshops ist es, die Barrieren zu gehörlosen Menschen abzubauen, Einblicke in die Kultur der Gehörlosen zu erhalten und die Fähigkeit zur Kommunikation mit

ihnen weiter zu entwickeln. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende die bereits erste Berührungen mit der Gebärdensprache hatten oder an unserem Einführungs-Workshop DGS 1 (8 x 45 min) teilgenommen haben.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**Sa, 30.11.2024 und So, 01.12.2024**

10:30 Uhr - 13:45 Uhr

€ 47,40

Kurs-Nr. 24237110S [>hier anmelden](#)

**Sa, 10.05.2025 und So, 11.05.2025**

10:30 Uhr - 13:45 Uhr

€ 47,40

Kurs-Nr. 25137115S

[>hier anmelden](#)

Foto: Maria Vitkovska, stock.adobe.com



## Bildungsurlaub: Mit den Händen sprechen und den Augen hören - Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

Leitung: Oliver Leder-Tietz

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/ mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache (DGS) erwerben möchten. In unserem 3tägigen Kompaktkurs erlernen Sie in insgesamt 18 intensiven Unterrichtseinheiten die Grundlagen der DGS. Sie erarbeiten sich u. a. das Fingeralphabet, üben Begrüßungs- und Vorstellungsvokabeln, lernen die Gebärden für Zahlen und Jahreszeiten und die wichtigsten Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen. Dieser Kurs nimmt Sie an die Hand und bringt Ihnen auf eine spielerische und praxisbezogene Weise die Grundlagen dieser wundervollen Sprache bei. Es fallen zusätzliche Kosten in Höhe von 25 Euro für ein Lehrwerk an. Das Buch wird im Seminar verteilt und abgerechnet.

Diesen Kurs können Sie beruflich als Bildungsurlaub oder aber als Privatperson buchen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen. Eine kleine Küche mit Mikrowelle, Kühlschrank, Wasserkocher und Kaffeemaschine steht zur Verfügung. Ein Supermarkt ist fußläufig (ca. 5 min) zu erreichen.

Die VHS Bergisch Land ist eine aner-

kannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen / Bildungsurlauben nach dem AWbG.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD1.01; Wirtsmühler Str. 12**  
**3 Tage:**

**Mo, 14.04.2025 bis Mi, 16.04.2025**

09:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 108,00

Kurs-Nr. 25137120B

[>hier anmelden](#)



Illustration: Rgbryand, stock.adobe.com



## Kurrente und Sütterlin

**Alte deutsche Schreibschrift - Verborgene Geheimnisse entschlüsseln: Einsteigerkurs**

Leitung: Marcus Vaillant

Alte Tagebücher, Familienrezepte, handgeschriebene Briefe oder Postkarten - die aus den vergangenen Jahrhunderten stammen, in der Handgeschriebenes ganz alltäglich war. Die Handschriften dieser Zeit - Kurrente und Sütterlin - sind uns heute kaum noch geläufig - und daher kaum lesbar. In diesem Kurs lernen Sie Schreiben und Lesen der Sütterlinschrift und Lesen der Kurrente des 20. und 19. Jahrhunderts. Falls vorhanden, können Sie eigene Schriftstücke dieser Zeit als Beispiele mitbringen, die wir dann gemeinsam zu entschlüsseln versuchen. Bitte Schreibutensilien (z.B. Bleistift, Kugelschreiber oder Füller) mitbringen.

Bitte mitbringen: Bleistift oder Füller und ein Heft DIN A4 liniert (Lineatur 1 holzfrei, keinesfalls Umweltpapier), gern einen kurzen Text, den wir gemeinsam entschlüsseln können.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Henley-Raum; Am Hammer 10**  
**7 Termine ab Do 13.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 59,50

Kurs-Nr. 25137200S

[>hier anmelden](#)

## Lese-Recht-schreibschwäche

**Lese-Recht-schreibschwäche oder -störung im Erwachsenenalter**

Ein Kurs, um das eigene Schreiben (wieder-) zuentdecken  
Leitung: Antonia Quirl

Kursinhalte:

Auffrischen der wichtigsten Rechtschreibregeln und Anwendung von Rechtschreibstrategien  
Umgang mit Legasthenie in der Arbeitswelt/im beruflichen Alltag  
Herausforderungen im Schulalltag mit Kindern: Wie helfe ich meinem Kind effektiv und effizient bei den Hausaufgaben?  
Wie lernt man am besten mit LRS und Legasthenie?  
Wege zum kreativen Schreiben  
Lesen & Vorlesen - die Freude am geschriebenen Wort

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**10 Termine ab Mo, 23.09.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24237380S [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 10.02.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 136,10

Kurs-Nr. 25137380S

[>hier anmelden](#)



# Deutsch Integration

## Alphabetisierung

Leitung: Elke Thiel

Nach Schätzungen des Bundesverbandes Alphabetisierung können ungefähr vier Millionen Menschen in Deutschland nicht ausreichend lesen und schreiben. Auch wenn es für viele kaum vorstellbar ist: In der Nachbarschaft und am Arbeitsplatz gibt es erwachsene Menschen, die Schwierigkeiten mit der Schrift haben. Sie leben ständig in Angst, entdeckt zu werden. Um nicht aufzufallen, vermeiden sie Situationen, in denen sie schreiben müssen. Wer an seinem Arbeitsplatz oder in seiner privaten Umgebung mit Menschen in Kontakt kommt, die nur unter großen Schwierigkeiten lesen und schreiben können, kann auf das Angebot der Volkshochschule verweisen, wo Erwachsene mit der Unterstützung erfahrener Lehrkräfte gemeinsam Lesen und Schreiben lernen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Daniela Potou Tel.: 02196/94704-12. Alle Angaben werden vertraulich behandelt!

Bei nachgewiesenen Härtefällen entfällt das Kursentgelt.

Der Unterricht findet immer montags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; Thomas-Mann-Str. 6a; „Spanisches Zentrum“; Raum 2**

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

10.00 Uhr - 11.30 Uhr

€ 44,40

Kurs-Nr. 24230040 [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 27.01.2025**

10.00 Uhr - 11.30 Uhr

€ 55,50

Kurs-Nr. 25130040

[>hier anmelden](#)



Illustration: Nuthawut, stock.adobe.com



# Lernen Sie Deutsch!

Die Gründe dafür, warum Menschen ihre Heimat verlassen und dauerhaft oder vorübergehend mit uns leben, sind sehr vielschichtig. Um ihnen die Chance auf Teilhabe im gesellschaftlichen Leben zu bieten, bleibt die Integration von Menschen mit Migrationsgeschichte nach wie vor ein Arbeitsschwerpunkt unserer Volkshochschule. Da Sprache der Schlüssel für eine erfolgreiche Integration ist, bieten wir Menschen, die Deutsch lernen möchten, die Möglichkeit, Integrations- und Berufssprachkurse in Burscheid, Leichlingen oder Wermelskirchen zu besuchen.

Die Kurse finden vormittags, nachmittags oder abends an drei, vier oder fünf Tagen pro Woche statt.

## Beratung

Eine Anmeldung zu einem Integrations- bzw. Berufssprachkurs ist nur nach persönlicher Beratung und Einstufung möglich. Planen Sie dafür bitte ausreichend Zeit ein. In unserer Beratung wird verbindlich ermittelt, auf welchem Stand Ihre Deutschkenntnisse sind und welchen Kurs Sie besuchen dürfen. Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Angebote und stellen mit Ihnen notwendige Anträge.

Die Beratungstermine finden mittwochs nach telefonischer Voranmeldung um 14.00 Uhr in der VHS-Zentrale in Wermelskirchen statt. In Leichlingen finden Beratungstermine auf Anfrage statt.

Bitte informieren Sie sich unter 02196 94704-12 (D. Potou), 02196 94704-18 (M. Schützenmeister), 02196 94704-13 (S. Villarrasa), 02196 94704-17 (M. Gnade) und 02196 94704-70 (A. Gevorgyan) und vereinbaren Sie einen Termin für eine intensive kostenlose Beratung.

Zum Beratungstermin bringen Sie bitte folgende Unterlagen mit:

- Pass und/oder Aufenthaltstitel
- Original-Berechtigung bzw. -Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (ausgestellt durch Ausländerbehörde, Jobcenter, Sozialamt, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) oder
- Original-Berechtigung bzw. -Verpflichtung zur Teilnahme am Berufssprachkurs (ausgestellt durch Jobcenter, Agentur für Arbeit, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)
- ggf. einen aktuellen Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II, nach SGB XII oder nach SGB III oder einen anderen Nachweis zur finanziellen Bedürftigkeit, z.B. Wohngeld oder Befreiung von den GEZ-Gebühren
- ggf. Nachweis über Deutschkenntnisse (Sprachzertifikat)



## Am Ende dieser Stufe können Sie

	Niveau	Sprechen	Hören	Lesen	Schreiben
Elementare Sprachverwendung	A1	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	kurze einfache Mitteilungen schreiben und Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen
	A2	kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Prospekte und Speisekarten verstehen	kurze Notizen und Mitteilungen schreiben, z.B. einen Brief zum Bedanken
Selbständige Sprachverwendung	B1	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Wünsche beschreiben und Meinungen wiedergeben	das Wesentliche von Unterhaltungen und Fernsehsendungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	einen Text über vertraute Themen und persönliche Briefe schreiben
	B2	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben
Kompetente Sprachverwendung	C1	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	sich schriftlich klar, gut strukturiert und ausführlich ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
	C2	sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen und verstehen	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



# Integrationskurse

Die VHS Bergisch Land ist zugelassener Träger für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse. Durchgeführt werden allgemeine Integrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung und Integrationskurse für Zweitschriftlerner.

## Zielgruppe

Integrationskurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer\*innen mit guter Bleibeperspektive, an Bürger\*innen der Europäischen Union sowie an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

## Inhalt und Struktur

Vor Beginn des Integrationskurses wird der Sprachstand mit Hilfe eines Einstufungstests ermittelt.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 bzw. 900 Unterrichtseinheiten (unterteilt in 6 bzw. 9 Module à 100 Unterrichtseinheiten) und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtseinheiten. Eine Unterrichtseinheit dauert 45 Minuten.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel:

- Einkaufen
- Wohnen
- Arbeit und Beruf
- Freizeit und soziale Kontakte
- Gesundheit
- Familie
- Mobilität
- Medien und Mediennutzung

Zudem lernen Sie, Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.

Ziel der Integrationskurse ist das Erreichen des Niveaus B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Im anschließenden Orientierungskurs sprechen Sie über Themen wie:

- Rechtsordnung (u.a. Staatsaufbau, Rechte und Pflichten)
- Geschichte der Bundesrepublik Deutschland
- Kultur (u.a. religiöse Vielfalt)
- Werte (u.a. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung)

Zum Abschluss des Integrationskurses werden der Deutsch-Test für Zuwanderer sowie die Prüfung Leben in Deutschland abgelegt.

Nach erfolgreichem Abschluss beider Tests erhalten Sie das Zertifikat „Integrationskurs“.



## Kosten

Die Integrationskurse werden weitgehend vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finanziert.

Vom BAMF geförderte Teilnehmende (z.B. EU-Bürger\*innen und von der Ausländerbehörde verpflichtete Ausländer\*innen) müssen pro Modul à 100 Unterrichtseinheiten einen Eigenbeitrag von 229,00 Euro zahlen.<sup>1</sup>

Bei erfolgreichem Abschluss innerhalb von zwei Jahren nach dem ersten Ausstellen der Teilnahmeberechtigung werden auf Antrag zusätzlich 50 Prozent des Eigenanteils durch das BAMF zurückerstattet.

Vom BAMF geförderte Teilnehmende, die finanziell bedürftig sind (z.B. Leistungsbezug nach SGB II, SGB III oder SGB XII), können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Interessierte ohne Teilnahmeberechtigung durch das BAMF können bei freien Kursplätzen gerne teilnehmen. Die Kosten für ein Modul à 100 Unterrichtseinheiten betragen 458,00 Euro.<sup>1</sup>

Lehrwerke müssen von allen Teilnehmenden selbst finanziert werden.

<sup>1</sup> Stand Juni 2024, Änderung der Gebührensätze vorbehalten

## Fahrtkosten

Voraussetzung für einen Fahrtkostenzuschuss ist eine Teilnahmeberechtigung mit Kostenbefreiung. Außerdem muss die Entfernung zwischen Wohn- und Kursort mehr als 3 km zu Fuß betragen.

Sie erhalten nur für die besuchten Kurstage und für Kurstage, an denen Sie entschuldigt fehlen, einen Fahrtkostenzuschuss.

Vor Kursbeginn muss ein schriftlicher Antrag auf Fahrtkostenzuschuss beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt werden.

**Wichtig:** Bei neuer Adresse muss sofort der Fahrtkostenzuschuss erneut beantragt werden.

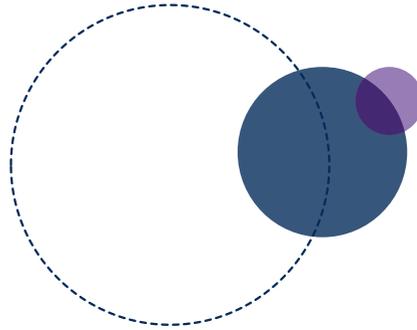




# Allgemeine Integrationskurse

Der allgemeine Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtseinheiten (UE) Sprachkurs und 100 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 25.



Basissprachkurs 300 UE à 45 Minuten			Aufbausprachkurs 300 UE à 45 Minuten			Orientierungskurs 100 UE à 45 Minuten
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE
Deutschunterricht			Deutschunterricht			Rechtsordnung Kultur Geschichte
Ziel: A1/A2 (GER)			Ziel: B1 (GER) Prüfung: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)			Ziel: Test zum Orientierungskurs: Leben in Deutschland (LiD)



Illustration: Clempies Design, stock.adobe.com



# Integrationskurse mit Alphabetisierung

Integrationskurse mit Alphabetisierung richten sich an Lernende mit anderen Muttersprachen, die über keine oder nur geringe Deutschkenntnisse verfügen und gleichzeitig auch nicht oder nur beschränkt in der Lage sind, Texte im lateinischen Alphabet zu lesen oder zu schreiben.

Teilnehmende lernen, das lateinische Schriftsystem anzuwenden und sich in der deutschen Sprache mündlich zu verständigen.

Basialphakurs 300 UE à 45 Minuten			Aufbaualphakurs A 300 UE à 45 Minuten			Aufbaualphakurs B 300 UE à 45 Minuten			Orientierungskurs 100 UE à 45 Minuten
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE
Einführung in die Alphabetisierung Deutschunterricht			Deutschunterricht			Deutschunterricht			Rechtsordnung Kultur Geschichte
Ziel: Alphabetisierung			Ziel: A1 – Niveau			Ziel: A2 – Niveau Prüfung: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), bei gutem Lernfortschritt B1 möglich			Ziel: Test zum Orientierungskurs: Leben in Deutschland (LiD)



Illustration: Bro Vector, stock.adobe.com

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung besteht aus 900 Unterrichtseinheiten Sprachkurs und 100 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 16.



# Integrationskurse für Zweitschriftlernende

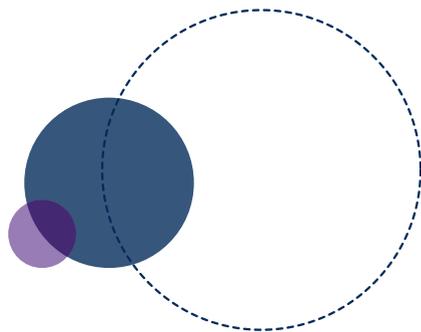
Integrationskurse für Zweitschriftlernende richten sich an Teilnehmende, die Lesen und Schreiben in einem nicht-lateinischen Schriftsystem gelernt haben.

Im Integrationskurs für Zweitschriftlernende wird zunächst das lateinische Alphabet vermittelt und aufbauend darauf die deutsche Sprache.

Ein Integrationskurs für Zweitschriftlernende umfasst 900 Unterrichtseinheiten Sprachkurs und 100 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 25.

Zweitschriftler Basissprachkurs 300 UE à 45 Minuten			Zweitschriftler Aufbausprachkurs A 300 UE à 45 Minuten			Zweitschriftler Aufbausprachkurs B 300 UE à 45 Minuten			Orientierungskurs 100 UE à 45 Minuten
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE
Einführung in die lateinische Schrift Deutschunterricht			Deutschunterricht			Deutschunterricht			Rechtsordnung Kultur Geschichte
Ziel: A1 (GER)			Ziel: A2 (GER)			Ziel: B1 (GER) Prüfung: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)			Ziel: Test zum Orientierungskurs: Leben in Deutschland (LID)



## Wiederholung

Für Teilnehmende, die nach Ausschöpfung des Stundenkontingents (600 bzw. 900 Unterrichtseinheiten) das Zielsprachniveau B1 nicht erreicht haben, besteht die Möglichkeit, einen Antrag auf Zulassung zur Wiederholung von maximal 300 Unterrichtseinheiten des Sprachkurses zu stellen.



**Mahta Omidi**  
Ehemalige Teilnehmerin, Deutsch-Integrationskurs

Die großartigen Lernerfolge unserer Teilnehmer\*innen der Deutsch-Integrationskurse machen uns mächtig stolz. Vor allem, wenn wir dann sehen, wie sich unsere Schüler\*innen danach weiterentwickeln und ihren eigenen Weg finden, so wie Frau Omidi, die mittlerweile Wirtschaftsinformatik an der Uni Köln studiert.



You Tube Video



**Rasha Kasem**  
Ehemalige Teilnehmerin, Deutsch-Integrationskurs

Frau Kasem, ehemalige Teilnehmerin unserer Deutsch-Integrationkurse, arbeitet mittlerweile als Ergänzungskraft in einer Caritas-Einrichtung, ist Mutter zweier Kinder und studiert außerdem Soziale Arbeit an der TH Köln.

So geht Integration!



You Tube Video



Illustration: Nutrifawut, stock.adobe.com

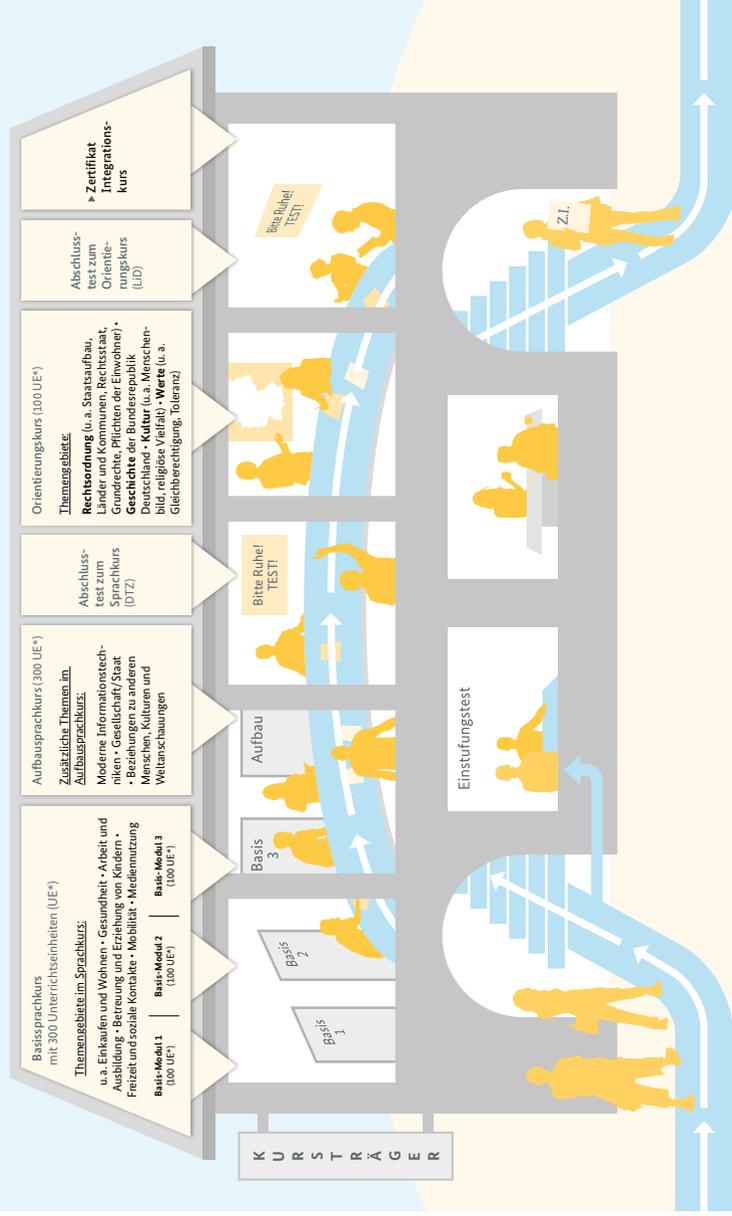


**Alvard Gevorgyan**  
Verwaltungsmitarbeiterin Deutsch-Integrationskurse

Mit Frau Gevorgyan als zusätzliche Verwaltungsmitarbeiterin in unserem Deutsch-Integrationsteam können wir nun auch für alle russischsprachigen Geflüchteten sozialpädagogische Betreuung & allgemeine Beratung in ihrer Heimatsprache anbieten.



You Tube Video



## Der Integrationskurs

### Ziel des Kurses

Ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zugewanderten zu fördern. Dies wird erreicht durch

- den **Sprachkurs** mit insgesamt 600 UE\* und
  - einen **Orientierungskurs** mit 100 UE\*.
- Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1, des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren die Teilnehmenden im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

### Spezielle Integrationskurse

Für Personen mit besonderen Bedürfnissen gibt es spezielle Integrationskurse mit bis zu 1.000 Unterrichtseinheiten\*:

- Jugendintegrationskurse,
- Integrationskurse für Zweitsprachlernende,
- Eltern- bzw. Frauenintegrationskurse,
- Integrationskurse mit Alpha-betisierung,
- Förderkurse (für bereits länger in Deutschland lebende Menschen, welche die deutsche Sprache nur unvollständig erlernt haben),
- Integrationskurse für Menschen mit Beeinträchtigung. Angeboten werden auch Intensivkurse für Schnelllernende mit insgesamt 430 Unterrichtseinheiten\*.

### Zielgruppe

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländerinnen und Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, EU-Bürgerinnen und EU-Bürger sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG,
- seit dem 01.08.2019: arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber, die vor dem 01.08.2019 eingereist sind.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländerinnen und Ausländer, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländerinnen und Ausländer, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Personen mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG können durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden,
- seit dem 01.08.2019: arbeitsmarktnahe Asylbewerberinnen und Asylbewerber, die vor dem 01.08.2019 eingereist sind (können durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden).

### Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

### Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LID). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Wer den Sprachtest nicht mit dem Sprachniveau B1 nach dem GER abschließt, aber immer ordnungsgemäß teilgenommen hat, kann maximal 300 Unterrichtseinheiten des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.



Weitere Informationen auf  
[www.bamf.de/integrationskurs](http://www.bamf.de/integrationskurs)

\* Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 Minuten.

Februar 2022  
Herausgeber:  
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, 90461 Nürnberg  
Druck: Bonifatius GmbH



# Berufssprachkurse

Die VHS Bergisch Land bietet im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Berufssprachkurse gemäß § 45a Aufenthaltsgesetz an.

Berufssprachkurse sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen.

Eine Teilnahme ist nur mit einer gültigen Berechtigung oder Verpflichtung möglich.

Diese kann das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit ausstellen, wenn Sie dort gemeldet sind.

Wenn Sie bereits arbeiten, sich in Ausbildung befinden oder ein Berufs- anerkennungsverfahren durchlaufen, können Sie beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Berechtigung beantragen.

## Inhalt

Berufssprachkurse vermitteln den Teilnehmenden Sprachkenntnisse, die sie für ihren beruflichen Alltag benötigen. Erlernt werden das Vokabular, die Redewendungen und die Grammatik, die erforderlich sind, um sich mit dem Kollegium, Kund\*innen sowie Vorgesetzten zu verständigen. Darüber hinaus helfen die Kurse, berufliche E-Mails und Briefe zu verfassen oder schriftliche Texte wie Bedienungsanleitungen zu verstehen. Zudem vermitteln sie berufsbezogenes Wissen, zum Beispiel über Vorstellungsgespräche oder Arbeitsverträge.

## Zielgruppe

Zugewanderte, EU-Bürger\*innen sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die

- arbeitssuchend gemeldet sind und/oder Leistungen nach SGB II (Bürgergeld) oder SGB III (Arbeitslosengeld) beziehen.
- sich in einem Beschäftigungsverhältnis/Ausbildungsverhältnis befinden.
- zurzeit das Anerkennungsverfahren für ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss durchlaufen.

## Zugangsvoraussetzungen

- Abgeschlossener Integrationskurs und/oder
- Deutschsprachkenntnisse auf dem Niveau A1, A2, B1 bzw. B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).



## Angebotene Berufssprachkurse

Kurse für Personen, die den Integrationskursanspruch ausgeschöpft haben und noch nicht das Sprachniveau B1 erreicht haben:

- Spezialkurse A2: 400 Unterrichtseinheiten
- Spezialkurse B1: 400 Unterrichtseinheiten

Kurse für Personen, die den Integrationskurs abgeschlossen haben oder mindestens über das Deutschniveau B1 bzw. B2 verfügen:

- Basissprachkurse B2: 500 Unterrichtseinheiten
- Basissprachkurse C1: 400 Unterrichtseinheiten

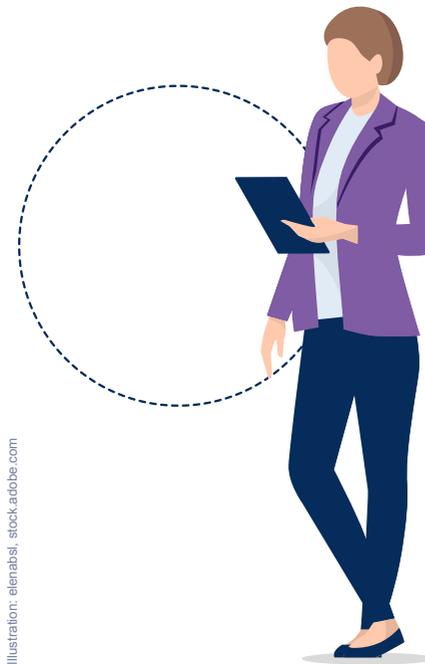


Illustration: eleanabisi, stock.adobe.com

## Kosten

Die Teilnahme an einem Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos.

Ausnahme:

Erwerbstätige mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen

- von mehr als 20.000 Euro bei Einzelveranlagung oder
- von mehr als 40.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung

entrichten einen Kostenbeitrag von 50 Prozent pro Unterrichtseinheit, d.h. 50 Prozent von 5,12 Euro pro UE = 2,56 Euro pro UE.<sup>2</sup>

Bei erfolgreichem Abschluss innerhalb von zwei Jahren nach dem ersten Ausstellen der Teilnahmeberechtigung werden auf Antrag zusätzlich 50 Prozent des Eigenanteils durch das BAMF zurückerstattet.

Lehrwerke werden gestellt.

(<sup>2</sup> Juni 2024, Änderung der Gebührensätze vorbehalten)

## Fahrtkosten

Teilnehmende im Leistungsbezug (z.B. Leistungen nach SGB II, SGB XII, AsylbLG) erhalten einen Fahrtkostenzuschuss, wenn der Kursort mehr als 3 km zu Fuß vom Wohnort entfernt ist.

Der Antrag auf Fahrtkostenzuschuss wird über die VHS Bergisch Land beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt.





# Prüfungen

Die VHS Bergisch Land ist zugelassene Prüfstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Abschlussprüfungen der Integrations- und Berufssprachkurse sowie für den Einbürgerungstest.

Integrationskurse enden mit zwei Abschlussprüfungen:

- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Leben in Deutschland (LiD)

Berufssprachkurse enden mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) auf der jeweiligen Niveaustufe.

## Deutsch-Test für Zuwanderer

Bei dem Deutsch-Test für Zuwanderer handelt es sich um eine skalierte Prüfung, bei deren Bestehen entweder das A2-Niveau oder das B1-Niveau bestätigt wird.

Um das Sprachniveau B1 zu erreichen, müssen Sie im Prüfungsteil Sprechen sowie mindestens in einem der anderen beiden Prüfungsteile (Hören/Lesen oder Schreiben) die Stufe B1 erreichen.

Für vom BAMF geförderte Teilnehmende ist die Prüfung kostenfrei.

Die Gebühr für Integrationskursteilnehmende, die nicht vom BAMF gefördert werden, beträgt 130,00 Euro.

## Leben in Deutschland

Der Test Leben in Deutschland wird zum Abschluss des Orientierungskurses durchgeführt.

Zum Bestehen des Tests müssen innerhalb einer Stunde mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet werden, für die Einbürgerung 17 von 33 Fragen.

Für vom BAMF geförderte Teilnehmende ist die Prüfung kostenfrei.

Für Integrationskursteilnehmende, die nicht vom BAMF gefördert werden, sowie externe Teilnehmende gilt:

- Persönliche und verbindliche Anmeldung nach Terminvereinbarung unter 02196/94704-17 (M. Gnade)
- Bitte gültigen Ausweis/Pass mitbringen
- Gebühr: 25,00 Euro sind bei der Anmeldung in bar zu zahlen

Anmeldeschluss ist vier Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin.

## Deutsch-Test für den Beruf

Die vier Deutsch-Tests für den Beruf (DTB) sind die Abschlussprüfungen für die Spezialberufssprachkurse A2 und B1 sowie für die Basisberufssprachkurse B2 und C1.

Die vier Prüfungen dienen dazu, die kommunikative Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu testen und zu zertifizieren.



Die Prüfungsreihe besteht aus folgenden Prüfungen:

- Deutsch-Test für den Beruf A2 (DTB A2)
- Deutsch-Test für den Beruf B1 (DTB B1)
- Deutsch-Test für den Beruf B2 (DTB B2)
- Deutsch-Test für den Beruf C1 (DTB C1)

Die Prüfung ist allgemein berufsbezogen und testet Sprachkenntnisse und Kompetenzen auf der jeweiligen Niveaustufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die Prüfung ist kostenfrei.

## Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist eine schriftliche Prüfung, die Grundwissen in Politik, Geschichte und Gesellschaftskunde abfragt.

Er umfasst 33 Fragen, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und 10 landesspezifischen Fragen entnommen werden.

Einen interaktiven Fragenkatalog zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Seite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

Zum Bestehen des Tests müssen innerhalb einer Stunde mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantwortet werden.

Das Testergebnis wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge an die

persönliche Adresse geschickt. Eine Anmeldung zu dem Test ist persönlich bis spätestens vier Wochen vor dem Termin erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass zur Anmeldung zwingend eine vorherige Terminabsprache notwendig ist. Einen Termin können Sie über die Telefonnummer 02196/94704-17 mit M. Gnade vereinbaren.

Zur Anmeldung bringen Sie bitte Ihren gültigen Ausweis/Pass sowie die Prüfungsgebühr in Höhe von 25,00 Euro in bar mit.



## Wussten Sie schon?

Im VHS-Lernportal können Sie zusätzlich zu unseren Integrations- und Berufssprachkursen kostenfrei Deutsch lernen:

[www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)





Einige Ihrer Deutsch-Lehrer/-innen stellen sich vor



**Jochen Bilstein**

Mit langjährigen Unterrichtserfahrungen als Gymnasiallehrer leitet Herr Bilstein bei uns seit vielen Jahren allgemeine Integrations- und Berufssprachkurse. Darüber hinaus engagiert er sich bei der Initiative "Willkommen in Wermelskirchen" und ist Schulausschussvorsitzender der Stadt.



You Tube Video



**Ulrike Schatter**

Seit vielen Jahren schon unterrichtet Frau Schatter unsere Integrations- und Berufssprachkurse. Sie hat auf Lehramt studiert und ist bestens qualifiziert. Ihr Unterricht ist immer sehr lebendig, mit Rollenspielen, Gruppenarbeit und einem hohen Sprechanteil der Teilnehmer\*innen. So macht Lernen Spaß!



You Tube Video



Einige Ihrer Deutsch-Lehrer/-innen stellen sich vor



**Ulrich Priebus**

ist verheiratet, hat vier Kinder und Enkelkinder. Nach seinem Lehramtsstudium für Deutsch und Sport war er über 30 Jahre als Gymnasiallehrer in Solingen tätig. Außerdem hat er als Auslandslehrer in Teheran/Iran unterrichtet. Seine Heimat ist die Blütenstadt Leichlingen.



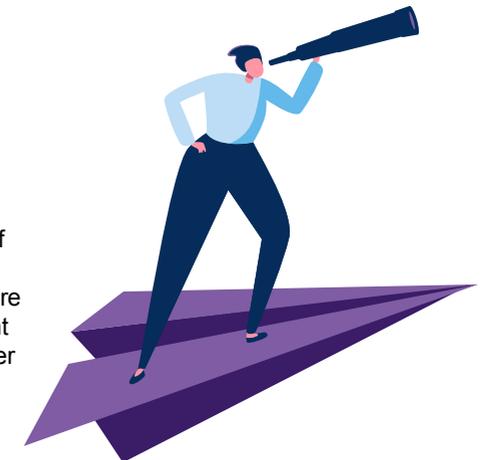
**Ursula da Silveira**

kommt aus Odenthal und hat ein Lehramtsstudium absolviert. Langjährig hat sie an verschiedenen staatlichen Schulen unterrichtet u.a. fünf Jahre im Auslandsschuldienst in Bolivien. Darüber hinaus hat sie als Lehrerin für das Goethe-Institut gearbeitet. Ihr Unterricht ist abwechslungsreich und die Teilnehmer\*innen sollen sich wohl fühlen. Es darf gelacht werden!



**Wiebke Haas-Lefers**

blickt mittlerweile auf zwölf Jahre Erfahrungen als Dozentin für Deutsch als Zweitsprache auf allen Niveaustufen zurück. Sprache ist für sie Kommunikation, aber Kommunikation ist viel mehr als nur Sprache - und auf keinen Fall langweilig und trocken! Spaß am Austausch, Neugier auf andere Menschen, Abwechslung im Unterricht und Respekt füreinander sind ihr daher gleichermaßen wichtig.





## Beratung

### Beratung zur Integration in Wermelskirchen

Die Beratungstermine finden mittwochs nach telefonischer Voranmeldung um 14.00 Uhr in der VHS-Zentrale in Wermelskirchen statt.

Neue Integrationskurse und Berufssprachkurse starten je nach Nachfrage. Bitte informieren Sie sich unter 02196/94704-12 (D. Potou), 02196/94704-18 (M. Schützenmeister), 02196/94704-70 (A. Gevorgyan), 02196/94704-17 (M. Gnade) oder 02196/94704-13 (S. Villarrasa) und vereinbaren Sie einen Termin für eine intensive kostenlose Beratung.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str.12; Schulung 1.13**

### Beratung zur Integration in Leichlingen

Die Beratungstermine finden freitags nach telefonischer Voranmeldung ab 9.30 Uhr im Bürgerhaus in Leichlingen statt.

Neue Integrationskurse und Berufssprachkurse starten je nach Nachfrage. Bitte informieren Sie sich unter 02196/94704-12 (D. Potou), 02196/94704-18 (M. Schützenmeister), 02196/94704-70 (A. Gevorgyan), 02196/94704-17 (M. Gnade) oder 02196/94704-13 (S. Villarrasa) und

vereinbaren Sie einen Termin für eine intensive kostenlose Beratung.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Am Hammer 10; VHS-Büro**

### Beratung für Lehrkräfte von Integrations- und Berufssprachkursen

Fachbereichsleitung: Daniela Potou

Die Termine finden mittwochs nach telefonischer Voranmeldung zwischen 14.00 Uhr und 16.30 Uhr in der VHS-Zentrale in Wermelskirchen statt. Weitere Termine nach telefonischer Absprache: D. Potou 02196/94704-12.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str.12; Büro 2.13**

### Beratung für Frauen durch die Frauenberatungsstelle des Kreises

Leitung: Dagmar Schäfer

Dieses Angebot der Frauenberatungsstelle wird gefördert von: Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich! Die Anmeldung kann telefonisch unter 02202/45112 oder über E-Mail erfolgen: frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str.12; Schulung 1.15**



## Einbürgerungstest

Bei Interesse an der Teilnahme zur Prüfung „Einbürgerungstest“ wenden Sie sich bitte telefonisch an die VHS-Verwaltung, M. Gnade: 02196/94704-17. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich.

### Prüfung „Einbürgerungstest“

Leitung: Daniela Potou

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**Di, 10.09.2024**

13.00 Uhr - 14.00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24231950P

### Prüfung „Einbürgerungstest“

Leitung: Daniela Potou

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**Di, 19.11.2024**

13.00 Uhr - 14.00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 24231960P

### Prüfung „Einbürgerungstest“

Leitung: Daniela Potou

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**Di, 14.01.2025**

13.00 Uhr - 14.00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 25131980P

### Prüfung „Einbürgerungstest“

Leitung: Daniela Potou

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**Di, 18.03.2025**

13.00 Uhr - 14.00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 25131990P

### Prüfung „Einbürgerungstest“

Leitung: Daniela Potou

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**Di, 20.05.2025**

13.00 Uhr - 14.00 Uhr

€ 25,00

Kurs-Nr. 25131995P



## Integrationskurse

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl der Integrationskurse; weitere sind in Planung.

### Allgemeine Integrationskurse Burscheid

**Bamf-Kursnummer:**  
**27202-NW-192-2024**

**Leitung:** Dr. Anne Steinmetz-Berning/  
Dr. Iryna Fisiak

Der Kurs findet montags, mittwochs und freitags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort:** Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Höhestr. 48; Raum 9

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 2**

**Fr, 04.10.2024 – Mi, 20.11.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231155

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 3**

**Fr, 22.11.2024 – Mi, 22.01.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231165

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Orientierungskurs**

**Fr, 24.01.2025 – Fr, 14.03.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 25131175

**Bamf-Kursnummer:**  
**27202-NW-199-2024**

**Leitung:** Monica Reuter/Sabine Hensler

Der Kurs findet montags, dienstags und donnerstags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort:** Burscheid; Evangelische  
Kirchengemeinde; Hauptstraße 44

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 3**

**Di, 01.10.2024 – Mo, 02.12.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231161

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Orientierungskurs**

**Di, 03.12.2024 – Mo, 03.02.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231171

### Allgemeine Integrationskurse Leichlingen

**Bamf-Kursnummer:**  
**27202-NW-200-2024**

**Leitung:** Sylwia Kepka-Serf

Der Kurs findet montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort:** Leichlingen; Pfarrheim  
Katholische Kirchengemeinde;  
Ludger-Kühler-Straße 1; Raum 1

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Basismodul 2**

**Fr, 23.08.2024 – Do, 26.09.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231226



**Allgemeiner Integrationskurs -  
Basismodul 3**

**Fr, 27.09.2024 – Mo, 18.11.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231236

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 1**

**Mi, 20.11.2024 – Mi, 08.01.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231246

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 2**

**Do, 09.01.2025 – Mi, 12.02.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 25131256

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 3**

**Do, 13.02.2025 – Mo, 24.03.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 25131266

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Orientierungskurs**

**Mi, 26.03.2025 – Mi, 14.05.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 25131276

**Bamf-Kursnummer:**  
**27202-NW-190-2023**

**Leitung:** Barbara Schmidt

Der Kurs findet montags, mittwochs und freitags von 08.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort:** Leichlingen; Evangelische  
Pflegeakademie  
Hasensprungmühle; Hasensprung 3;  
Raum 1

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 2**

**Mo, 26.08.2024 – Mi, 09.10.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231257

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Aufbausprachkurs 3**

**Fr, 11.10.2024 – Mi, 27.11.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231267

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Orientierungskurs**

**Fr, 29.11.2024 – Mi, 29.01.2025**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231277

### Allgemeine Integrationskurse Wermelskirchen

Der Kurs findet montags, dienstags, donnerstags und freitags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort:** Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Basismodul 1**

**Do, 29.08.2024 – Di, 01.10.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231317

**Allgemeiner Integrationskurs -  
Basismodul 2**

**Fr, 04.10.2024 – Fr, 22.11.2024**  
(100 UE € 458,00)

Kurs-Nr. 24231327

**Allgemeiner Integrationskurs - Basismodul 3****Mo, 25.11.2024 – Mo, 13.01.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231337

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 1****Di, 14.01.2025 – Mo, 17.02.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131347

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 2****Di, 18.02.2025 – Mo, 31.03.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131357

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 3****Di, 01.04.2025 – Di, 20.05.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131367

**Allgemeiner Integrationskurs - Orientierungskurs****Do, 22.05.2025 – Di, 01.07.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131377

**Bamf-Kursnummer: 27202-NW-198-2024**Leitung: Nora Riederer/  
Reinhard Bornefeld

Der Kurs findet montags, dienstags und mittwochs von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; Thomas-Mann-Str. 6a; „Spanisches Zentrum“; Raum 1****Allgemeiner Integrationskurs - Basismodul 3****Mo, 23.09.2024 – Di, 19.11.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231331

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 1****Mi, 20.11.2024 – Di, 21.01.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231341

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 2****Mi, 22.01.2025 – Mi, 12.03.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131351

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 3****Mo, 17.03.2025 – Di, 13.05.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131361

**Allgemeiner Integrationskurs - Orientierungskurs****Mi, 14.05.2025 – Mi, 02.07.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 25131371

**Bamf-Kursnummer: 27202-NW-189-2023**Leitung: Claudia Gutscher/  
Ulrike Schatter

Der Kurs findet montags, dienstags, mittwochs und donnerstags von 8.30 Uhr bis 11.45 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schuldorf SD0.07****Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 2****Di, 27.08.2024 – Do, 10.10.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231354

**Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 3****Mo, 28.10.2024 – Mo, 09.12.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231364

**Allgemeiner Integrationskurs - Orientierungskurs****Di, 10.12.2024 – Mi, 05.02.2025***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231374

**Bamf-Kursnummer: 27202-NW-187-2023**

Leitung: Lidia Rafael/Ulrike Schatter

Der Kurs findet montags von 14.00 Uhr bis 17.15 Uhr, dienstags und mittwochs von 14.15 Uhr bis 17.30 Uhr und donnerstags von 13.30 Uhr bis 16.45 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15****Allgemeiner Integrationskurs - Aufbausprachkurs 3****Mo, 23.09.2024 – Di, 05.11.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231369

**Allgemeiner Integrationskurs - Orientierungskurs****Mi, 06.11.2024 – Mi, 18.12.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231379

## Integrationskurse mit Alphabetisierung

### Burscheid

**Bamf-Kursnummer: 27202-NW-193-2024**

Leitung: Dirk Boß

Der Kurs findet montags, dienstags und donnerstags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Höhestr. 48; Raum 9****Integrationskurs mit Alphabetisierung - Modul 4****Mo, 16.09.2024 – Do, 31.10.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231144

**Integrationskurs mit Alphabetisierung - Modul 5****Mo, 04.11.2024 – Di, 17.12.2024***(100 UE € 458,00)*

Kurs-Nr. 24231154



**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 6**  
Do, 19.12.2024 – Di, 18.02.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231164

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 7**  
Do, 20.02.2025 – Mo, 28.04.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131174

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 8**  
Di, 29.04.2025 – Di, 24.06.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131184

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
Do, 26.06.2025 – Do, 25.09.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131194

**Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-180-2023**  
Leitung: Ursula Da Silveira/Wiebke  
Haas-Lefers  
Der Kurs findet dienstags, mittwochs  
und freitags von 8.30 Uhr bis 12.35  
Uhr statt.  
**Ort: Burscheid; Evangelisches  
Gemeindehaus; Dünweg 11**

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 8**  
Mi, 18.09.2024 – Di, 19.11.2024  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231182

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
Mi, 20.11.2024 – Fr, 17.01.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231192

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Orientierungskurs**  
Di, 21.01.2025 – Di, 11.03.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131102

## Leichlingen

**Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-188-2023**  
Leitung: Dirk Boß/Gudrun Verhoye  
Der Kurs findet montags und donners-  
tags von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr und  
dienstags und mittwochs von 13.00 Uhr  
bis 15.30 Uhr statt.  
**Ort: Leichlingen; Evangelische  
Pflegeakademie Hasensprungmühle;  
Hasensprung 3; Raum 2**

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 6**  
Di, 01.10.2024 – Do, 14.11.2024  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231268

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 7**  
Mo, 18.11.2024 – Mi, 15.01.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231278

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 8**  
Do, 16.01.2025 – Mi, 05.03.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131288



**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
Do, 06.03.2025 – Mo, 05.05.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131298

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Orientierungskurs**  
Di, 06.05.2025 – Mi, 25.06.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131208

**Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-179-2023**  
Leitung: Ursula Da Silveira/  
Karin Bölling  
Der Kurs findet montags, mittwochs und  
donnerstags von 08.30 Uhr bis 12.35  
Uhr statt.  
**Ort: Leichlingen; Evangelische  
Pflegeakademie Hasensprungmühle;  
Hasensprung 3; Raum 2**

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
Do, 26.09.2024 – Mi, 13.11.2024  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231295

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Orientierungskurs**  
Do, 14.11.2024 – Mi, 15.01.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231205

## Wermelskirchen

**Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-196-2024**  
Leitung: Nora Riederer/  
Antje Münchmeyer  
Der Kurs findet dienstags, mittwochs,  
donnerstags und freitags von 8.30 Uhr  
bis 12.35 Uhr statt.  
**Ort: Wermelskirchen;  
VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12;  
Schuldorf SD0.06**

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 4**  
Mi, 11.09.2024 – Mi, 30.10.2024  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231345

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 5**  
Do, 31.10.2024 – Do, 05.12.2024  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231355

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 6**  
Fr, 06.12.2024 – Do, 23.01.2025

(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231365

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 7**  
Fr, 24.01.2025 – Mi, 05.03.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131375

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 8**  
Do, 06.03.2025 – Mi, 09.04.2025  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131385



**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
**Do, 10.04.2025 – Fr, 30.05.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131395

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Orientierungskurs**  
**Di, 03.06.2025 – Mi, 09.07.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131305

**Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-197-2024**  
Leitung: Roswitha Fromme  
Der Kurs findet montags, mittwochs und  
freitags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr  
statt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
**Mo, 26.08.2024 – Mi, 09.10.2024**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231399

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Orientierungskurs**  
**Fr, 11.10.2024 – Mi, 11.12.2024**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231309

**Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-191-2023**  
Leitung: Dirk Boß  
Der Kurs findet dienstags, mittwochs  
und freitags von 13.30 Uhr bis 17.30  
Uhr statt.  
**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16**

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 5**  
**Fr, 06.09.2024 – Mi, 06.11.2024**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231352

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 6**  
**Fr, 08.11.2024 – Di, 07.01.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 24231362

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 7**  
**Mi, 08.01.2025 – Fr, 21.02.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131372

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 8**  
**Di, 25.02.2025 – Di, 29.04.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131382

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Modul 9**  
**Mi, 30.04.2025 – Di, 17.06.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131392

**Integrationskurs mit  
Alphabetisierung - Orientierungskurs**  
**Mi, 18.06.2025 – Di, 16.09.2025**  
(100 UE € 458,00)  
Kurs-Nr. 25131302



## Berufs- sprachkurse

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl  
der Berufssprachkurse; weitere sind in  
Planung.

### Deutsch-Berufssprachkurs B2 (DeuFöV)

Dieses Sprachmodul beinhaltet  
Deutsch für den Beruf und den Alltag,  
es ist zugleich eine intensive Vor-  
bereitung auf ein B2-Zertifikat nach  
dem europäischen Referenzrahmen.  
Voraussetzung ist der erfolgreiche Ab-  
schluss eines Integrationskurses bzw.  
ein B1-Zertifikat.

Der Kurs findet montags, dienstags,  
mittwochs und donnerstags von 08.30  
Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; Bürgerhäuser  
Eich; Eich 6-8; Sitzungsraum**  
**Di, 03.09.2024 – Di, 18.03.2025**  
500 UE  
Kurs-Nr. 24231532L [>hier anmelden](#)

### Deutsch-Berufssprachkurs C1 (DeuFöV)

Dieses Sprachmodul beinhaltet  
Deutsch für den Beruf und den Alltag,  
es ist zugleich eine intensive Vorbe-  
ereitung auf ein C1-Zertifikat nach dem  
europäischen Referenzrahmen.  
Voraussetzung ist ein B2-Zertifikat.

Der Kurs findet montags, mittwochs  
und donnerstags von 08.45 Uhr bis  
12.50 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; Evangelisches  
Gemeindehaus Hilgen-Neuenhaus;  
Kirchweg 13**  
**Mi, 11.09.2024 – Mi, 09.04.2025**  
400 UE  
Kurs-Nr. 24231534L [>hier anmelden](#)

### Deutsch als Fremdsprache für Pflegeberufe A2/B1 (geringe bis mittlere Vor- kenntnisse)

Leitung: Peter Orth



Pflegende haben täglich unzählige  
Gesprächssituationen mit KollegInnen,  
anderen Berufsgruppen, Angehörigen  
von PatientInnen im stationären oder  
ambulanten Bereich und am wichtigs-  
ten, mit den PatientInnen und Bewoh-  
nerInnen selbst. Jede und Jeder stellt  
unterschiedliche Erwartungen an die  
Pflegenden und deren Kommunika-  
tionsverhalten und Kommunikationsfä-



higkeiten. Eine gute Kommunikation vermittelt Kompetenz und Vertrauen und trägt damit entscheidend zur Beziehungsgestaltung bei. Darüber hinaus ist die schriftliche Dokumentation pflegerischer Maßnahmen in allen Bereichen der Pflege eine Pflicht, die auch für die Vergütung und rechtliche Absicherung der geleisteten Pflege von Relevanz ist.

Mit diesem offenen Angebot sollen Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen werden, die in der stationären oder ambulanten Pflege arbeiten und ihr Sprachverständnis und ihre Sprachfähigkeiten in Bezug auf die berufliche Arbeit weiterentwickeln wollen. U.a. anhand exemplarischer Situationen aus dem Pflegealltag wird die sprachliche Kompetenzentwicklung sowohl in der fachlichen wie auch alltäglichen, allgemeinen Kommunikation weiterentwickelt.

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb eingesetzt: Deutsch A2/B1 in der Pflege von Sarah Micucci (Autor, Helga Würtz (Autor

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Höhestraße 48; Raum 7  
Mi, 18.09.2024 bis 11.12.2024**

14.00 Uhr - 16.15 Uhr

33 UE

€ 187,10

Kurs-Nr. 24231600W [>hier anmelden](#)



## Deutsch als Fremdsprache für Pflegeberufe B1/B2 (mittlere bis fortgeschrittene Vorkenntnisse)

Leitung: Peter Orth

Pflegende haben täglich unzählige Gesprächssituationen mit KollegInnen, anderen Berufsgruppen, Angehörigen von PatientInnen im stationären oder ambulanten Bereich und am wichtigsten, mit den PatientInnen und BewohnerInnen selbst. Jede und Jeder stellt unterschiedliche Erwartungen an die Pflegenden und deren Kommunikationsverhalten und Kommunikationsfähigkeiten. Eine gute Kommunikation vermittelt Kompetenz und Vertrauen und trägt damit entscheidend zur Beziehungsgestaltung bei. Darüber hinaus ist die schriftliche Dokumentation pflegerischer Maßnahmen in allen Bereichen der Pflege eine Pflicht, die auch für die Vergütung und rechtliche Absicherung der geleisteten Pflege von Relevanz ist.

Mit diesem offenen Angebot sollen Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen werden, die in der stationären oder ambulanten Pflege arbeiten und ihr Sprachverständnis und ihre Sprachfähigkeiten in Bezug auf die berufliche Arbeit weiterentwickeln wollen. U.a. anhand exemplarischer Situationen aus dem Pflegealltag wird die sprachliche Kompetenzentwicklung sowohl in der fachlichen wie auch alltäglichen, allgemeinen Kommunikation weiterentwickelt.

Begleitend zum Unterricht wird folgendes Buchmaterial zum Selbsterwerb



eingesetzt: Deutsch B1/B2 in der Pflege von Sarah Micucci (Autor), Helga Würtz (Autor)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Höhestraße 48; Raum 7**

**Mi, 12.02.2025 bis Mi, 11.06.2025**

14.00 Uhr - 16.15 Uhr

48 UE

€ 272,20

Kurs-Nr. 25131600W

[>hier anmelden](#)

Illustration: Bro Vector, stock.adobe.com





## Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Foto: iStock.com / funstock



## Literatur / Philosophie

### Kreatives Schreiben – Mehr als Twittern

Leitung: Dirk H. Ludwig

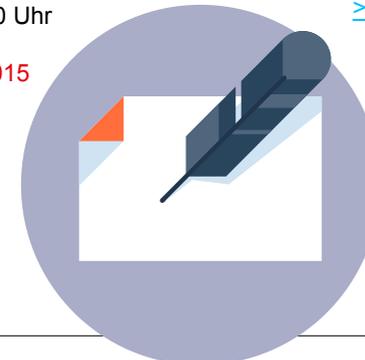
Lassen Sie sich ein auf das Abenteuer des kreativen Schreibens und entdecken Sie Ihre Fähigkeiten - Kreatives Schreiben macht Spaß und überrascht Erzählende wie Lesende.

Sie locken Ihre Ideen und inneren Schätze hervor, ergründen verborgene Seiten, lösen sich von falschen Skrupeln und lassen sich aus der Komfortzone gängiger Denk- und Schreibweisen katapultieren. Als Ergebnis entstehen originelle, mitreißende Texte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer möchte, darf vorlesen und wertschätzendes Feedback wird geübt. Kursleiter: Dirk H. Ludwig schreibt Kurzprosa und bloggt auf [www.schreibbrausch.com](http://www.schreibbrausch.com) Bitte bringen Sie Stift und Schreibblock mit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schulung 1.13**  
**Sa, 16.11.2024 und So, 17.11.2024**  
 11:00 Uhr - 15:00 Uhr  
 € 56,70

**Kurs-Nr. 23240015**

[>hier anmelden](#)



### „Der Teufel im Glas“ - und andere finstere Märchen und Sagen Ein Märchenabend für Erwachsene

Leitung: Annegret Hachenberg

Das Bergische Land ist bevölkert von Wesenheiten, die es gut mit den Menschen meinen, aber es gibt auch die anderen - die Unguten. In den Märchen und Sagen lernen Sie diese Vertreter und Vertreterinnen der Anderwelt kennen und erfahren, wo sie mit ihren Tücken und Listen auf bergische Bürger und Bürgerinnen und auswärtige Wandersleute lauern könnten. Genießen Sie in herbstlicher Atmosphäre mit der Märchenerzählerin Annegret Hachenberg (Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft) einen wunderschönen Abend am prasselnden Kaminfeuer mit Tee und Gebäck. Hören Sie dazu die Geschichten aus alter Zeit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**Fr, 08.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 11,30

**Kurs-Nr. 24240020S**

[>hier anmelden](#)



## „Über die Begegnung mit Riesen, Trollen, Teufeln“ - und anderen Spukgestalten Ein Märchenabend für Erwachsene

Leitung: Annegret Hachenberg

Es gibt diese Orte, die nicht ganz geheuer sind. Es wird gemunkelt, dass es dort spukt und dass finstere Gesellen da ihr Unwesen treiben. Besser sollten Menschen diese Orte meiden, wenn sie nicht zu Schaden kommen wollen, so wird gewarnt.

Zum Glück sind viele dieser Angstmacher recht einfältig und lassen sich von klugen und mutigen Leuten überlisten und sogar vertreiben. Wie die Heldinnen und Helden die Gefahren mit heiler Haut überstehen, erfahren Sie in den vorgetragenen Märchen. Genießen Sie in herbstlicher Atmosphäre mit der Märchenerzählerin Annegret Hachenberg (Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft) einen wunderschönen Abend am prasselnden Kaminfeuer mit Tee und Gebäck. Hören Sie dazu die Geschichten aus alter Zeit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15 Fr, 29.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 11,30

Kurs-Nr. 24240022S

[>hier anmelden](#)



## „Auf der Suche nach der Sonne“ - Märchen vom winterlichen Kampf zwischen Licht und Dunkelheit Ein Märchenabend für Erwachsene

Leitung: Annegret Hachenberg

Die Völker des Nordens erleben den Wechsel von tiefer Dunkelheit im Winter und strahlender Helligkeit im Sommer ganz intensiv. Sie ersehnen die Wiederkehr der Sonne im Frühjahr und feiern sie, wenn sie endlich wieder über den Horizont steigt.

Darum gibt es in den Ländern rund um den Nordpol zahlreiche Märchen und Mythen vom Kampf zwischen Licht und Dunkelheit. Bei einer Märchenreise entlang des nördlichen Polarkreises lernen Sie Geschichten über den Sieg der Sonne über die Nacht kennen. Genießen Sie in herbstlicher Atmosphäre mit der Märchenerzählerin Annegret Hachenberg (Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft) einen wunderschönen Abend am prasselnden Kaminfeuer mit Tee und Gebäck. Hören Sie dazu die Geschichten aus alter Zeit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16 Fr, 14.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 11,30

Kurs-Nr. 25140024S

[>hier anmelden](#)



## „Emergenz“ Philosophisches Seminar mit Musik

Leitung: Dr. Doris Schulte

Alles was existiert, steht in Verbindung mit Anderem. Werden die Teile, die sich miteinander verbinden, zu einem neuen Ganzen mit neuen Eigenschaften, so spricht man von „Emergenz“. So ist z.B. eine Schulklasse nicht die Summe der einzelnen Schülerpersönlichkeiten, sondern ein „emergentes“ System, zu dem als neue Eigenschaft ein bestimmtes Klima gehört, das sich auswirkt auf die einzelnen Schülerpersönlichkeiten. Wir gehen diesem Phänomen der „Emergenz“, das man oft nicht restlos erklären kann, in unserem Philosophiekurs nach, und zwar vom Atom bis zum Menschen.

**Die Termine für das Seminar sind: Donnerstag, 12.09., 26.09., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.2024**

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 79,40

Kurs-Nr. 24240100S

[>hier anmelden](#)



## „Die Regeln unseres Lebens“ Philosophisches Seminar mit Musik

Leitung: Dr. Doris Schulte

Wir sind umgeben von Regeln und werden uns ihrer mehr oder weniger bewusst. Teils empfinden wir sie als hilfreich - z.B. Verkehrsregeln -, teils aber als belastend. Sicher ist, dass keine Kultur ohne Regeln auskommt. Ohne sie würde die menschliche Gesellschaft in ein Chaos stürzen. Ebenso sicher ist, dass man auch einen Freiraum von Regeln braucht. Regeln verbinden Vernunft und Erfahrung und beziehen sich auf ein Handeln in der Praxis. Sie sorgen für eine stabile, verlässliche Welt. - Wie steht es mit unseren Regeln heute? Sind sie eine vernünftige Antwort auf unsere durch den Menschen gefährdete Welt und Umwelt?

**Die Termine für das Seminar sind: 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05., 05.06.2025**

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 79,40

Kurs-Nr. 25140100S

[>hier anmelden](#)



## Kreative Bildung

### Experimentelle Malerei - Wochenendseminar

Leitung: Susanne Müller-Kölmel



Das Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und in verschiedenen Maltechniken (Acryl, Aquarell, Ölpastell, Pastell, etc.) eröffnet neue bildnerische Ausdrucksformen. An diesem Wochenende wird dem Mut und der Lust, gestalterisch eigene neue Wege zu gehen, Raum gegeben. Experimentelles Erforschen des Materials, der Bildfläche und der freien Formen führen immer tiefer in die „Malwelt“ hinein. Von gegenständlich bis abstrakt werden individuelle Bildwelten entdeckt, durchgespielt und weiterentwickelt. Methoden aus dem Kreativitätstraining unterstützen dabei. Ein gut strukturiertes Angebot bietet den Rahmen, um der eigenen schöpferischen Kraft zu begegnen und diese zu entfalten. Die individuelle Ausdrucksform jedes Einzelnen wird einfühlsam unterstützt und gefördert.

**2 Termine: Sa./So., 09.11/10.11.2024, 10:00 - 16:30 Uhr (30 Min. Pause), vorhandenes Material, Mal-  
kleidung. Es sind 15 € für zur  
Verfügung gestelltes Material  
bei der Dozentin zu bezahlen.  
Ort: Leichlingen; Sekundarschu-  
le; Kunstraum; Am Hammer 1  
Sa, 09.11.2024 und So, 10.11.2024  
10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 90,70**

**Kurs-Nr. 24245120S** [>hier anmelden](#)

**2 Termine: Sa./So., 15.03./16.03.25  
10:00 - 16:30 Uhr (30 Min. Pau-  
se), vorhandenes Material, Mal-  
kleidung. Es sind 15 € für zur  
Verfügung gestelltes Material  
bei der Dozentin zu bezahlen.**

**Ort: Leichlingen; Sekundarschu-  
le; Kunstraum; Am Hammer 1  
Sa, 15.03.2025 und So, 16.03.2025  
10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 90,70**

**Kurs-Nr. 25145120S** [>hier anmelden](#)

### Experimenteller Kunst-Workshop „Gegen-teil“ - Wochenendseminar

Leitung: Wilfried Diesterheft-Brehme

In diesem Workshop hast Du die spie-  
lerische Möglichkeit, das Zufallende  
aufzugreifen, Verrücktes zu wagen,  
GEGEN-teilige Entdeckungen zu ma-  
chen und Resonanzen zu bekommen.  
Bringe deine Lieblings-Kunstmateriale  
mit oder lasse dich inspirieren vom  
„Gegenteil“ oder von den gestellten  
Materialien, Texten, Poesie, Filmen



oder Musik und tauche ganz in den  
Kunstprozess ein.  
Wilfried Diesterheft-Brehme arbeitet in  
seinem Düsseldorfer Atelier als Bild-  
und Objektkünstler sowie als Playing  
Artist.  
Wer etwas mehr über „Spiel & Kunst“  
erfahren und auf den Vorgeschmack  
kommen möchte, kann sich auf [www.  
diesterheft-brehme.de](http://www.diesterheft-brehme.de) umschauen.  
Bitte Kleidung mitbringen, die einen  
Farbfleck vertragen kann und für den  
Samstag einen Beitrag zum gemein-  
samen Essen. Der Materialbeitrag  
von ca. 10.00 € ist beim Dozenten zu  
entrichten.  
Für eine bessere Planbarkeit ist der  
Anmeldeschluss am 17.01.2025

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-  
Haus; Raum 8; Höhestr. 48  
Fr, 31.01.2025 von 18:00 Uhr bis  
21:00 Uhr und Sa, 01.02.2025  
von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
€ 51,00**

**Kurs-Nr. 25145122S** [>hier anmelden](#)

### Malen - hier und jetzt! Malerei mit Acryl und in Mischtechnik

Leitung: Susanne Müller-Kölmel

Verschiedene Maltechniken, deckendes  
und lasierendes Malen, Nass-in-Nass-  
Malerei, Spachteltechnik u.v.m. werden  
angesprochen. Die individuelle Aus-  
drucksform jedes Einzelnen wird ein-  
fühlsam unterstützt und gefördert. Die  
Teilnehmer/innen erhalten fachkundige  
Anregungen für die Umsetzung der  
Bildideen, unabhängig, ob sie naturge-

treu, abstrakt oder experimentell malen.  
Die Themen und Ausdrucksformen  
können so vielfältig sein wie die Tempe-  
ramente. Ziel ist es, in entspannter At-  
mosphäre das schöpferische Potential  
zu entfalten und den eigenen künstleri-  
schen Weg auszuloten. Methoden aus  
dem Kreativitätstraining unterstützen  
Sie dabei.  
Bitte bringen Sie eigenes Material  
(womit Sie sonst malen) mit. Für zur  
Verfügung gestelltes Material werden  
im Kurs 15,00 € pro Person eingesam-  
melt.

#### Herbst 2024

**Kurstermine: Dienstag, 10.09.,  
17.09., 24.09., 08.10., 29.10.,  
12.11., 26.11., 10.12.2024**

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-  
Haus; Raum 7; Höhestr. 48  
09:00 Uhr - 11:15 Uhr  
€ 132,60**

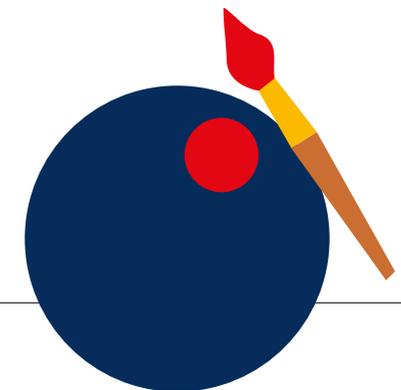
**Kurs-Nr. 24245126W** [>hier anmelden](#)

#### Frühjahr 2025

**Kurstermine: 28.01., 11.02., 26.02.,  
11.03., 25.03., 08.04., 29.04., 13.05.,  
27.05., 03.06., 17.06., 01.07.2025**

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-  
Haus; Raum 7; Höhestr. 48  
09:00 Uhr - 11:15 Uhr  
€ 159,10**

**Kurs-Nr. 25145126W** [>hier anmelden](#)





## Aquarellmalerei - für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Brigitte Reinshagen

Entdecken Sie die Vielfalt der Aquarellmalerei und lernen Sie deren Grundtechniken bei der Gestaltung unterschiedlicher Landschaftselemente und auf Wunsch auch weihnachtlicher Motive kennen. Im Focus steht hierbei die Freude am Malen und Experimentieren, sowie die Entwicklung und Verfeinerung Ihres eigenen Malstiles. Motivvorlagen werden zur Verfügung gestellt, aber Sie sind auch herzlich eingeladen, eigene Fotos umzusetzen. Soweit vorhanden, bringen Sie bitte Ihre gewohnten Malutensilien mit in den Kurs. Bei Neuanschaffungen berät die Dozentin Sie gern telefonisch vorab. Wenden Sie sich hierzu bitte an die vhs-Zentrale. Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellmalerei und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Bitte bringen Sie eigenes Material mit. Für zur Verfügung gestelltes Material werden im Kurs 15,00 € pro Person eingesammelt.  
Mitzubringen: Aquarellblock 30x40 oder größer, mindestens 275g; Aquarellfarben-Tuben oder große Näpfe; Palette oder Plastiktablett; 2 Wassernäpfe, Flachpinsel 2cm und 5 cm breit; Rundpinsel mit Spitze in verschiedenen Größen, auch einen sehr dicken; kleine Wassersprühflasche; Skizzenblock; Bleistift; weicher Baumwollappen; Malerkreppband.

**Kurstermine:** 01.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2024

**Ort:** Burscheid; Pastor-Löh-Haus;

**Raum 7; Höhestr. 48**

09:00 Uhr - 11:15 Uhr

€ 66,30

**Kurs-Nr.** 24245128W [>hier anmelden](#)

## Sketchwalk in den Feierabend:

### Vormachen - Mitmachen - Nachmachen

Leitung: Sabine Rudersdorf



Das sogenannte „Urban Sketching“ erfreut sich gegenwärtig immer größerer Beliebtheit, dabei werden Orte und Szenen, denen man im Alltag oder vor allem auch auf Reisen begegnet, mit Tusche in ein Skizzenbuch skizziert und mit Aquarell koloriert. „Urban Sketching“ ist im Prinzip leicht zu lernen, da es keinerlei Anspruch auf Perfektion erhebt. Ganz im Gegenteil: Szenen und Motive sollen möglichst schnell und locker zu Papier gebracht werden. Sabine Rudersdorf ist Grafikerin und freischaffende Künstlerin und wird sich mit Ihnen gemeinsam wie die „Urban Sketchers“ hübsche aber auch „schäbige“ Ecken in Wermelskirchen



aussuchen und diese mit lockerem Tusche-Strich und Aquarellfarben im Skizzenbuch festhalten. Sie malen gemeinsam Motive und erhalten wertvolle Tipps und Hilfestellung zur Umsetzung Ihres Sketches.

Da wir uns vorwiegend draußen aufhalten, ist wetterfeste Kleidung wichtig! Bei Regen gibt es ein Alternativprogramm im Trockenen.

Bitte mitbringen: aquarellfähiges Skizzenbuch mit mindestens 190g/qm Papierstärke (z.B. Hahnemühle Nostalgie A5), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummis und wasserfesten Tuschefineliner mitbringen. Außerdem einen Campinghocker o.ä., Wassertankpinsel oder Marmeladenglas mit Deckel für den Wassertransport.

**Ort:** Wermelskirchen;

**VHS-Zentrale; Schuldorf**

**SD0.07 ; Wirtsmühler Str. 12**

**5 Termine ab Mi, 21.08.2024**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 85,00

**Kurs-Nr.** 24245160S [>hier anmelden](#)

**5 Termine ab Mi, 21.05.2025**

**(Kein Kurs am 28.05.2025!)**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 85,00

**Kurs-Nr.** 25145160S [>hier anmelden](#)

**Ort:** Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
**Schuldorf SD0.07 ; Wirtsmühler Str. 12**

**5 Termine ab Mo, 19.08.2024**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 85,00

**Kurs-Nr.** 24245161S [>hier anmelden](#)

**5 Termine ab Mo, 19.05.2025**

**17:00 Uhr - 19:15 Uhr**

€ 85,00

**Kurs-Nr.** 25145161S

[>hier anmelden](#)





## Sketchen als regelmäßige Routine: Vormachen - Mitmachen - Nachmachen

Leitung: Sabine Rudersdorf

Nur durch Üben wird man besser, mit dieser Erkenntnis zeige ich den Teilnehmer:innen, das man jeden Gegenstand und jede Umgebung sketchen kann. Bringen Sie gerne eine Auswahl an Stehrümchen mit. Wenn man regelmäßig sketcht und die Komfortzone verlässt, wird man mit der Zeit mutiger und der Strich wird lockerer. Sabine Rudersdorf ist Grafikerin und freischaffende Künstlerin.

Bitte aquarellfähiges Skizzenbuch mit mindestens 190g/qm Papierstärke (z.B. Hahnemühle Nostalgie A5), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummis und wasserfesten Tuschefinelineer mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen;  
VHS-Zentrale; Schulung 1.15  
5 Termine ab Do, 31.10.2024**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 24245162S [>hier anmelden](#)

**5 Termine ab Do, 13.03.2025**

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 25145162S [>hier anmelden](#)

## Malerische Weltreise durchs Skizzenbuch: Vormachen - Mitmachen - Nachmachen

Leitung: Sabine Rudersdorf

Anhand von Fotovorlagen werden Sie Bilder mit Tusche und Aquarell zu einer bunten Skizzenbuchseite erstellen und erhalten wertvolle Tipps und Hilfestellung zur Umsetzung Ihres Sketches. Somit reisen Sie an jedem Kurstermin in eine andere Stadt und haben am Ende des Kurses eine kleine „Weltreise“ in Ihrem Skizzenbuch. Sabine Rudersdorf ist Grafikerin und freischaffende Künstlerin.

Bitte mitbringen: aquarellfähiges Skizzenbuch mit mindestens 190g/qm Papierstärke (z.B. Hahnemühle Nostalgie A5), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummis und wasserfesten Tuschestift/Finelineer.

**Ort: Wermelskirchen;  
VHS-Zentrale; Schuldorf  
SD0.07 ; Wirtsmühler Str. 12  
5 Termine ab Mo, 28.10.2024**

16:00 Uhr - 18:15 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 24245163S [>hier anmelden](#)

**5 Termine ab Mo, 13.01.2025**

16:00 Uhr - 18:15 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 25145163S [>hier anmelden](#)



## Sketchen - „Eine Reise nach Loches“ in Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Wermelskirchen - Loches e.V.

Leitung: Sabine Rudersdorf

Zusammen mit Ihnen möchten wir das 50jährige Jubiläum der Städtepartnerschaft feiern. Dazu bieten wir neben französischen und Loches-bezogenen Sprach- und Kochkursen auch den folgenden Sketchingkurs mit Sabine Rudersdorf an. Tauchen Sie ein in wunderschöne, französische Motive aus Loches und werden Sie kreativ! Das sogenannte „Sketching“ erfreut sich immer größerer Beliebtheit, dabei werden Sie Orte und Szenen aus der französischen Partnerstadt mit Tusche skizziert und mit Aquarell koloriert.

„Sketching“ ist im Prinzip leicht zu lernen, da es keinerlei Anspruch auf Perfektion erhebt. Ganz im Gegenteil: Szenen und Motive sollen möglichst schnell und locker zu Papier gebracht werden. Anhand von Fotovorlagen werden Sie Bilder mit Tusche und Aquarell erstellen und erhalten wertvolle Tipps und Hilfestellung zur Umsetzung Ihres Sketches. Sabine

Rudersdorf ist Grafikerin und freischaffende Künstlerin.

Bitte mitbringen: aquarellfähiges Skizzenbuch mit mindestens 190g/qm Papierstärke (z.B. Hahnemühle Nostalgie A5), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummis und wasserfesten Tuschestift/Finelineer.

**Ort: Wermelskirchen;  
VHS-Zentrale; Schuldorf  
SD0.07 ; Wirtsmühler Str. 12  
5 Termine ab Fr, 22.11.2024**

16:00 Uhr - 18:15 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 24245164S [>hier anmelden](#)

**5 Termine ab Fr, 09.05.2025**

16:00 Uhr - 18:15 Uhr

€ 85,00

Kurs-Nr. 25145164S [>hier anmelden](#)



Foto: iamas, stock.adobe.com, Illu: Gstudio, stock.adobe.com



## Urban Sketcher unterwegs in der Industriekultur

Leitung: Sabine Rudersdorf

Diesmal geht es zu der Industriekultur und ihren verfallenen „schäbigen Ecken“.

Wir zeichnen die in die Jahre gekommenen Gebäude und die alten Maschinen die noch auf dem Gelände stehen und machen eine bergische Zeitreise. Sabine Rudersdorf ist Grafikerin und freischaffende Künstlerin.

Bitte aquarellfähiges Skizzenbuch mit mindestens 190g/qm Papierstärke (z.B. Hahnemühle Nostalgie A5), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummis und waserfesten Tuschefineliner mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.07 ; Wirtsmühler Str. 12 Sa, 14.09.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 22,70

Kurs-Nr. 24245167S [>hier anmelden](#)

## Zeichnen: Grundlagen und Übungen/Skizzen und Studien - Workshop am Samstag

Leitung: Susanne Müller-Kölmel

In entspannter Atmosphäre werden zeichnerische Grundübungen für alle Formen der bildnerischen Gestaltung, (Peil- und Messübungen, Positiv-Negativ-Raum, perspektivische Grundübungen) Mittel und Techniken des linearen Zeichnens und Skizzierens, sowie Hilfestellungen beim Umgang

verschiedener zeichnerischer Materialien (Bleistift, Kugelschreiber, Kreiden, Tusche, etc.) vermittelt. Von gegenständlichen, figurativen Motiven bis hin zur abstrakten und freien Zeichnung ist alles willkommen. Gezeichnet werden kann dabei ineinander, übereinander und nebeneinander. Kreativitätstechniken und freie zeichnerische Übungen sind ergänzender Bestandteil dieses Seminars. Es geht um die Freude und eine grundlegende Erfahrung mit dem Medium Zeichnung.

Susanne Müller-Kölmel ist Diplom Designerin, freischaffende Künstlerin und Dozentin mit langjähriger Erfahrung. Bitte eigenes Material falls vorhanden (z. B. Papier, Stifte etc.) sowie Objekte, Fotos mitbringen ! Für zur Verfügung gestelltes Material werden im Kurs 10 € pro Person eingesammelt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1 Sa, 21.09.2024**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 45,40

Kurs-Nr. 24245165S [>hier anmelden](#)

**Sa, 24.05.2025**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 45,40

Kurs-Nr. 25145165S

[>hier anmelden](#)



## Intuitives Malen - Seminar

Leitung: Gerlinde Hesse

Wecke die kreative Seite in dir, die in uns allen steckt. Diese kennenzulernen und auszuleben ist nicht nur unglaublich befreiend, es macht auch richtig viel Spaß! Hier steht das Erleben beim Malen im Vordergrund - nicht das perfekte Ergebnis! Wichtig ist, was du fühlst und erlebst, frei von Bewertung und Regeln. Auf diese Weise entstehen einzigartige Bilder! Es sind keine formalen Kunstkenntnisse erforderlich, sondern lediglich die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen. Im Kurs zeige ich dir Möglichkeiten zum Bildeinstieg und den Umgang mit den verschiedenen Materialien und stehe dir zur Seite während des Malprozesses. Gemeinsam schauen wir uns am Ende die entstandenen Bilder an und reflektieren den Arbeitsprozess. Bitte mitbringen: Schürze/Malkittel – für Materialkosten: 5 € bitte vor Ort bezahlen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 28.09.2024**

14:00 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 28,40

Kurs-Nr. 24245174S

[>hier anmelden](#)

## Orientalische Impressionen in Aquarell nach A. Macke - Seminar

Leitung: Gerlinde Hesse

Reine leuchtende Farben, harmonische lichterfüllte Bilder - das macht den Reiz der Malerei des expressi onistischen Malers August Macke aus. Auf seiner Tunisreise 1914 entstanden besonders schöne orientalische Malereien in Aquarell. Diese Bilder sollen Vorbild bzw. Inspiration sein für die eigene Umsetzung. Es werden die Grundlagen der Aquarellmalerei vermittelt und jede/r erhält individuelle Unterstützung um eigene farbenfrohe und positive Bilder entstehen zu lassen.

Bitte mitbringen: Schürze/Malkittel – für Materialkosten: 5 € bitte vor Ort bezahlen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 23.11.2024**

14:00 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 28,40

Kurs-Nr. 24245175S [>hier anmelden](#)

**Sa, 15.02.2025**

14:00 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 28,40

Kurs-Nr. 25145175S [>hier anmelden](#)

Pixeltheater, stock.adobe.com





## Mal-Workshop: Tiere - bunt und expressiv - Seminar

Leitung: Gerlinde Hesse

Mut zur Farbe? Locker und entspannt malen? Spaß an witzigen Tierportraits? Dann bist du hier richtig!!! Anhand von Bildbeispielen zeige ich, wie Tiere in bunter humorvoller Weise mit lockerem Pinselstrich auf die Leinwand gebracht werden. Ich zeige euch wie ihr euer ausgewähltes Tier zeichnerisch auf die Leinwand übertragen und mit schwungvollem Pinselstrich ans Werk gehen könnt. Lasst euch begeistern und schnuppert ein wenig hinein in die Welt der Acrylmalerei! Ich gebe euch Tipps zur Technik und unterstütze euch individuell bei eurer eigenen Umsetzung.

Bitte mitbringen: Malschürze, Leinwand eigener Wahl, gute Laune  
Materialkosten in Höhe von 5 € bitte vor Ort bezahlen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 22.03.2025**

14:00 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 28,40

Kurs-Nr. 25145176S [>hier anmelden](#)

## Photopainting - Übermalung von Fotografien

Leitung: Angela Steinert

Haben Sie Lust, mal ein Experiment zu wagen? Haben Sie Fotos, die sie eigentlich nicht wegwerfen können,

aber auch nicht aufhängen? Vielleicht können daraus Kunstwerke entstehen! Mit verschiedenen kreativen und künstlerischen Techniken überarbeiten wir gemeinsam Fotos auf mindestens DinA4 Größe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Schürze oder ein Malhemd sowie geeignete Fotos mit. Gerne dürfen sie auch größer als DIN A 4 und/oder auf Leinwand gedruckt sein. Sie sollten für Sie transportabel sein. Wer mag, kann auch Zeitungsausschnitte, unterschiedliche Papiersorten oder Stoffe mitbringen, die er / sie in das neue Kunstwerk einbringen möchte.

Zusätzliche Materialkosten werden je nach Verbrauch bis maximal 25 € vor Ort erhoben.  
Die Dozentin experimentiert seit Jahren mit Malerei und hat ihre Photopaintings bei der Klangmeile in Leichlingen ausgestellt. Aktuell vertieft sie ihre Kenntnisse im Studiengang „Malerei und Graphik“ an der Freien Akademie der Bildenden Künste in Essen.  
Bitte mitbringen: Schürze oder ein Malhemd sowie geeignete Fotos!

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1 So, 25.05.2025**

11:00 Uhr - 17:30 Uhr  
€ 66,40

Kurs-Nr. 25145180S  
[>hier anmelden](#)



## Workshop „Papier prägen“ - Wochenendseminar

Leitung: Martin De Giorgi



Nach einem Ausflug in die Welt des Papiers erstellen wir in verschiedenen Techniken und Größen bis maximal 30 x 42 CM (Format DIN A 3) Prägestempel, mit denen dann am nächsten Tag die unterschiedlichsten Papiere gestaltet werden.  
Die dafür benötigten Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt.  
Alle zur Erstellung der Prägestempel notwendigen Verbrauchsmaterialien sowie eine große Auswahl unterschiedlichster Papiersorten werden zum Selbstkostenpreis angeboten und am Ende des Workshops abgerechnet, von 0,50 bis 1,00€ pro Blatt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48 Sa, 09.11.2024 und So, 10.11.2024**

11:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 75,50

Kurs-Nr. 24245182S [>hier anmelden](#)

**Sa, 22.03.2025 und So, 23.03.2025**  
11:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 75,50

Kurs-Nr. 25145182S  
[>hier anmelden](#)

## Workshop „Papier schöpfen“ - Wochenendseminar

Leitung: Martin De Giorgi

Aus Altpapier und natürlichem Dekomaterial schönes neues Papier zu schaffen ist ein aufregender und höchst kreativer „Schöpfungs“-prozess.  
Nach einer detaillierten Einführung schöpfen wir mit unterschiedlich geformten Sieben vom klassischen Rechteck bis hin zu freien Formen (Herz, Kreis, Ring, Dreieck) Papier bis zu einer Größe von maximal 30 x 42 CM (Format DIN A 3).  
Die dafür benötigten Werkzeuge wie Schöpfbütte und Siebe sowie der notwendige Rohstoff Papierpulpe werden zur Verfügung gestellt. Die geschöpften Papiere werden nicht extra berechnet.  
Gerne können die Kursteilnehmer geeignetes Dekomaterial wie z.B. flach gepresste Blüten- und Laubblätter, buntes Papierkonfetti, bunte Wollfäden o.ä. zur individuellen Gestaltung ihrer geschöpften Papierbögen mitbringen.  
Das Papierschöpfen ist keine schmutzige, aber eine nasse Tätigkeit. Es ist empfehlenswert eine Schürze und ein Handtuch mitzubringen!

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48 Sa, 07.12.2024 und So, 08.12.2024**

11:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 75,50

Kurs-Nr. 24245183S [>hier anmelden](#)

**Sa, 29.03.2025 und So, 30.03.2025**  
11:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 75,50

Kurs-Nr. 25145183S  
[>hier anmelden](#)



## Holzbildhauerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Wochenendseminar

Leitung: Take Bijlsma



Mit organischen Formen in Holz, mit geheimnisvollen Einblicken, das Innere nach außen gestülpt, stellt Take Bijlsma die Verbindung zwischen Natur und Kunst her. Die Schöpfung der schlichten und schönen Skulpturen wird durch eine intuitive Herangehensweise erzielt. Mit einer guten Balance zwischen Planung und Improvisation lernen Sie, sich auf das Material einzulassen. Die entstandenen Skulpturen bestätigen immer wieder, dass die Zeit, der Raum, die Form und das Material magischerweise aufeinander abgestimmt sind. Im und am Kreativhaus ARTist, Rölscheid 2, Wermelskirchen-Dabringhausen können Sie sich ganz auf die Holzbildhauerei einlassen.

Holz kann vor Ort erworben (der Preis richtet sich nach der Größe und Art des Holzes) oder mitgebracht werden. Werkzeug ist vorhanden, aber wenn möglich, bringen Sie auch gern Ihr eigenes Werkzeug mit. Das Entgelt beinhaltet die Nutzungsgebühren für Werkzeuge.

**Ort: Wermelskirchen-Dabringhausen; Kreativhaus ARTistIN; Rölscheid 2**  
**Termin 2024: Freitag, 04.10.2024:**

15.00-18.00 Uhr (4 UE),  
Samstag, 05.10.2024:  
10.00-18.00 Uhr (10 UE),  
1 Stunde Mittagspause,

**Sonntag, 06.10. 2024:**  
10.00-15.00 Uhr (6 UE),  
1 Stunde Mittagspause.  
€ 161,00

Kurs-Nr. 24246110 [>hier anmelden](#)

**Termin 2025: Freitag, 09.05.2025:**

15.00-18.00 Uhr (4 UE),  
**Samstag, 10.05.2025:**  
10.00-18.00 Uhr (10 UE),  
1 Stunde Mittagspause,

**Sonntag, 11.05.2025:**  
10.00-15.00 Uhr (6 UE),  
1 Stunde Mittagspause.  
€ 161,00

Kurs-Nr. 25146110S [>hier anmelden](#)

## Patchwork und Quilten - Oberflächengestaltung - Teil 1

Leitung: Mechthild Kleinhans

Ein frei gewähltes Thema aus der Natur (z.B.: Bäume, Blüten, Landschaften) wird aus Stoff gestaltet. Durch die Anwendung verschiedener Techniken der Oberflächengestaltung, bekommen die Werke Struktur und Leben. Zum 1. Termin ist folgendes Material mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Stecknadeln, Lineal, Schere, Zentimetermaß, Seidenpapier oder Schnittmusterpapier, Stoff und möglichst eigene Nähmaschinen.



**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**  
**10 Termine ab Do, 05.09.2024**

19:00 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 102,00

Kurs-Nr. 24247250W [>hier anmelden](#)

## Patchwork und Quilten - Oberflächengestaltung - Teil 2

**10 Termine ab Do, 30.01.2025**

19:00 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 102,00

Kurs-Nr. 25147250W [>hier anmelden](#)

## Selbstnähen ist „in“ Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Dagmar Veutgen

Modebegeisterte kommen auf ihre Kosten und nähen für sich, ihre Kinder und Enkel. In gemütlicher Runde werden Tipps und Tricks, das Zuschneiden und Nähen unter fachkundiger Leitung erlernt. Bitte zum 1. Termin folgendes Material mitbringen:

Stoff, Schnittmuster und möglichst eigene Nähmaschine, Schere, Nadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Seidenpapier, Bleistift, Kopierpapier, Lineal, Nähgarn.

**Ort: Burscheid; Ernst-Moritz-Arndt-Schule, Neubau, Schulstr. 16**  
**8 Termine ab Mi, 04.09.2024 (am 30.10. kein Kurs!)**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 121,00

Kurs-Nr. 24247300W [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Mi, 05.03.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 121,00

Kurs-Nr. 25147300W [>hier anmelden](#)

## Selbstnähen ist „in“ Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Dagmar Veutgen

**Ort: Burscheid; Ernst-Moritz-Arndt-Schule, Neubau, Schulstr. 16**  
**8 Termine ab Do, 05.09.2024**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 121,00

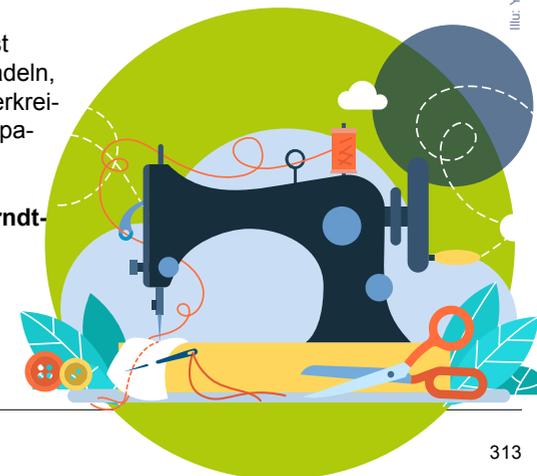
Kurs-Nr. 24247350W [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Do, 06.03.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 121,00

Kurs-Nr. 25147350W

[>hier anmelden](#)



Illu: Yurii, stock.adobe.com



## Nähen: Ideen, Anleitung und Projekte - für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Martina Henze

Wenn Sie in geselliger Runde Ihr persönliches Nähprojekt umsetzen möchten, sind Sie hier genau richtig. Wollten Sie schon immer mal neue Aufbewahrungsbeutel nähen oder die zerschlissene Einkaufstasche durch eine neue Selbstgenähte ersetzen? Ihre Kinder oder Enkel mit einem neuen Outfit überraschen oder möchten Sie für sich selbst ein neues Shirt oder Kleid nähen? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Kurs legt Wert darauf, dass Nähanfänger sowie Fortgeschrittene im aktiven Austausch miteinander stehen und jeder in seinem Level sein persönliches Projekt unter fachkundiger Leitung umsetzen kann.

Wenn Sie vorab Fragen haben, gerne an: Klimaschutzpatin-Martina@gmx.de

Bitte zum 1. Termin folgendes Material mitbringen:

Stoff, Schnittmuster und eine eigene Nähmaschine, Schere, Nadeln, Stecknadeln, Maßband, Seidenpapier, Bleistift, Nähgarn.

Parkplätze finden Sie auf ca. 200m vom Eingang der Schule. Transportieren Sie Ihre Nähmaschine mit einem Bollerwagen o.ä.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**

4 Termine ab Di, 12.11.2024 (am 03.12. kein Kurs!)

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 60,50

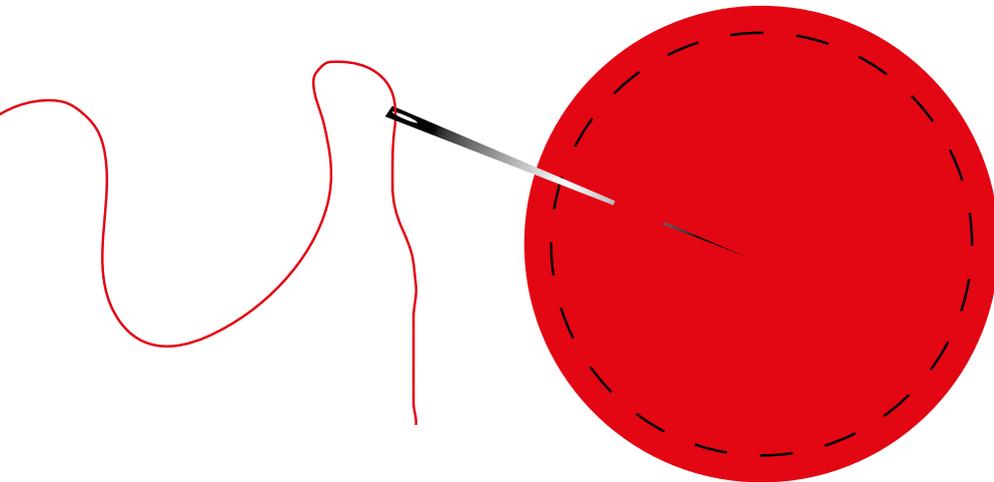
Kurs-Nr. 4247400S [>hier anmelden](#)

**7 Termine ab Di, 11.03.2025**

18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 105,80

Kurs-Nr. 25147400S [>hier anmelden](#)



## Fotografie

### Fotografie - Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Peter Thönes

Dieser Kurs wendet sich vor allem an „Digitaleinsteiger\*innen“ und fotografische Anfänger\*innen, die z.B. seit Kurzem eine Digitalkamera haben und nun Unterstützung im Umgang mit diesem „Wunderwerk der Technik“ brauchen. Darüber hinaus werden im Rahmen von Exkursionen fotografische Grundkenntnisse inameratechnik und Gestaltung vermittelt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

10 Termine ab Di, 03.09.2024

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 24248010 [>hier anmelden](#)

10 Termine ab Di, 04.02.2025

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 113,40

Kurs-Nr. 25148010 [>hier anmelden](#)

### Fotografie: Analoge schwarz/weiß Fotografie - retro wiederbelebt! Ab in die Dunkelkammer?

Leitung: Peter Thönes

Peter Thönes hat 20 Jahre lang analoge Fotokurse für die vhs gegeben und in der Dunkelkammer gearbeitet. Bis die digitale Fotografie Einzug gehalten

hat. Jetzt aber kehrt die analoge Fotografie wieder zurück. Der Abend dient dazu, Interessent\*innen der analogen Fotografie zusammenzubringen und zu schauen, welche Möglichkeiten heute da sind. Bringen Sie Ihre alte analoge Kamera mit. Auch Dunkelkammer-Einrichtungsgegenstände sind willkommen. Die Dunkelkammer-Einrichtung der vhs ist womöglich in den Fluten der Wupper untergegangen oder in Kellern verschwunden. Teilen Sie uns gern mit, wenn Sie noch Gegenstände beizusteuern haben. Wenn genügend Interessent\*innen und Dunkelkammer-Ausrüstung zusammenkommen, wird es weitere Termine geben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**  
**Do, 07.11.2024**

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 13,80

Kurs-Nr. 24248011 [>hier anmelden](#)





## Fotografie: Besser fotografieren mit dem Smartphone: Apps und Tricks – online

In Kooperation mit dem  
fotoforum-Verlag e.K.  
Leitung: Peter Hoffmann

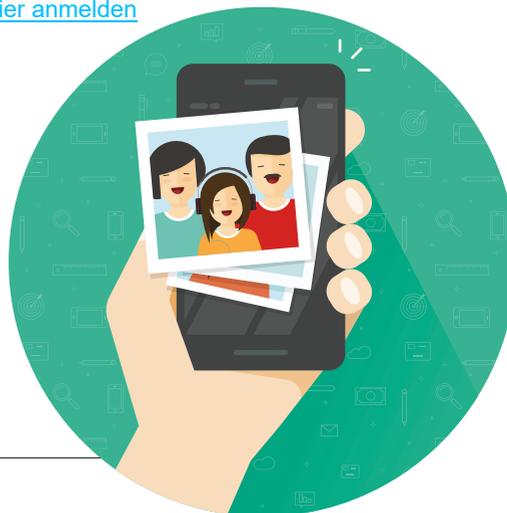
Das Smartphone begleitet uns durch den Alltag und der Nutzen ist für Fotografen groß. Mit ihm lassen sich Aufnahmen planen und moderne Kamera-Apps ermöglichen kreatives Fotografieren und Filmen in guter Qualität. Selbst die Bildbearbeitung ist mit mobilen Endgeräten kein Problem. Welche Möglichkeiten das Smartphone Ihnen bei der Planung, Aufnahme, Bearbeitung, Archivierung und Präsentation bietet, erläutert Peter Hoffmann in diesem kurzweiligen Webinar. Peter Hoffmann entdeckte sein Faible für die Fotografie schon als Jugendlicher. Im eigenen Fotolabor auf dem Küchentisch entwickelte er seine ersten Schwarz-Weiß-Fotos. Nach dem Pädagogikstudium startete Peter Hoffmann seine Tätigkeit als EDV-Dozent. Seit mehr als zwanzig Jahren gibt er sein Know-how in Seminaren und Workshops zu Fotografie und Bildbearbeitung weiter - und das mit großer Begeisterung. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung



**Online**  
**Mi, 04.09.2024**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 34,00  
Kurs-Nr. 24248012

[>hier anmelden](#)

Illustration: vladwel, stock.adobe.com



## Fotografie: Besser filmen mit dem Smartphone - Von der Aufnahme bis zum Schnitt- online!

In Kooperation mit dem  
fotoforum-Verlag e.K.  
Leitung: Peter Hoffmann

Das kurze Erinnerungsvideo für Freunde und die Familie, der Clip für die Audiovision oder das Video für das digitale Fotobuch: Dazu ist kein Rechner und kein teures Schnittprogramm mehr erforderlich. Video und Audio lassen sich auf dem Tablet und dem Smartphone flüssig und in guter Qualität bearbeiten. Wie das geht und welche Tools hilfreich sind, erfahren Sie in diesem Online-Seminar. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung.



**Online**  
**Mi, 18.09.2024**  
10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
€ 34,00  
Kurs-Nr. 24248014  
[>hier anmelden](#)



## Fotografie: Einstieg in die neue KI-Bilderwelt – online! Alles rund um Midjourney & Co

In Kooperation mit dem  
fotoforum-Verlag e.K.  
Leitung: Adrian Rohnfelder

Das kurze Erinnerungsvideo für Freunde und die Familie, der Clip für die Audiovision oder das Video für das digitale Fotobuch: Dazu ist kein Rechner und kein teures Schnittprogramm mehr erforderlich. Video und Audio lassen sich auf dem Tablet und dem Smartphone flüssig und in guter Qualität bearbeiten. Wie das geht und welche Tools hilfreich sind, erfahren Sie in diesem Online-Seminar. Danach führt Sie Adrian Rohnfelder anhand vieler Beispiele in die Welt des strukturierten und präzisen Prompting ein. Er erklärt Ihnen, was einen guten Prompt ausmacht und wie man einen solchen sinnvollerweise aufbaut. Adrian Rohnfelder ist Profifotograf, Workshop-Leiter, Autor, Vortragsreferent sowie Podcaster und ist bevorzugt in urgewaltigen Regionen dieser Erde unterwegs. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung



**Online**  
**Di, 24.09.2024**  
19:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 39,00  
Kurs-Nr. 24248016  
[>hier anmelden](#)

## Fotografie: DaVinci Resolve: einen Videoschnitt für die Dia-Schau erstellen- online!

In Kooperation mit dem  
fotoforum-Verlag e.K.  
Leitung: Peter Hoffmann

Klingt verrückt, funktioniert aber wunderbar: Mit der kostenlosen und professionellen Video-Schnitt-Software DaVinciResolve lassen sich nicht nur Videos arrangieren, auch Fotos können perfekt aneinander gereiht und zu einer ansehnlichen Schau zusammengestellt werden. Sie lernen Schritt für Schritt alle wichtigen Arbeiten vom Import der Medien über die Anordnung der Bilder auf der Timeline, über die Farbbearbeitung und die Vertonung bis hin zum Export mit DaVinci Resolve kennen. Zudem gehen wir auch noch auf Vor- und Nachteile gegenüber der etablierten AV-Softwares ein. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung.



**Online**  
**Di, 17.12.2024**  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 34,00  
Kurs-Nr. 24248018  
[>hier anmelden](#)



## Musik und Tanz

### Singen macht glücklich! Vokalpraktischer Kurs

Leitung: Jutta Benedix

Ganz unkompliziert und ohne erforderliche Vorkenntnisse singen wir bekannte und neue Songs/Lieder. Tauchen Sie ein in ein gemeinsames Singen, das Spass macht und Freude bereitet! Es ist durch Studien belegt: Beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet. Sie heißen Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin und verbessern den Gefühlszustand der Singenden. Da zeitgleich Stresshormone wie Cortisol abgebaut werden, verringern sich Ärger und Stresssymptome. Unsere Kursleiterin und ausgebildete C-Kirchenmusikerin, Jutta Benedix, begleitet Sie am Klavier und freut sich auf Sie!  
Empfehlung: tragen Sie gern bequeme Kleidung!

**Ort: Wermelskirchen;  
Sekundarschule; Gebäude C;  
Mensa; Erdgeschoss  
Eingang gegenüber der  
vhs, über den Schulhof**

**10 Termine ab Di, 24.09.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 75,60

Kurs-Nr. 24249240

[>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Di, 18.02.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 75,60

Kurs-Nr. 25149240S

[>hier anmelden](#)

### Afrikanisches Trommeln - Workshop für Anfänger/ innen

Leitung: Uli Riechert



Afrikanischer Rhythmus fasziniert die meisten Menschen spontan. Durch seine Leichtigkeit und Magie fährt er direkt in den Körper und löst dort unwiderstehliche Bewegungsimpulse aus, die sich je nach Temperament als Fußwippen, Tanzen oder in dem Wunsch des Muskmachens äußern. Das Glück, das sich einstellt, wenn man sich dieser mitreißenden Musik überlässt, ist immer auch gesteigertes mitmenschliches Glück, denn afrikanische Trom-



Illustration: Firangiz, stock.adobe.com



melmusik bringt Menschen miteinander in Kontakt. Situationen, in denen diese Musik erklingt, sind Situationen intensiver Kommunikation. Die Djembe, die weltweit wohl populärste afrikanische Trommel mit ihrer großen klanglichen Vielfalt, wird als Basis- und Soloinstrument eingesetzt. Kenkeni, Sangban und Dunumba runden mit ihrem kraftvollen Klang das Spektrum nach unten ab und bilden so den musikalischen Puls. Die Glocken mit ihrem quirligen, treibenden Klang lassen das Ganze dann zu einem sehr dynamischen, abwechslungsreichen Gruppenerlebnis werden. Wer afrikanische Instrumente besitzt, kann sie gerne mitbringen.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Musikraum; Am Hammer 1  
So, 10.11.2024**

10:00 Uhr - 17:15 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 24249255S [>hier anmelden](#)

**So, 06.04.2025**

10:00 Uhr - 17:15 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 25149255S [>hier anmelden](#)



### Einführung ins Nasenflötenflöten - Vokalpraktischer Kurs

Leitung: Herbert & Hotchkiss



1892 ließ der US-Amerikaner William Carter ein Blasmusikinstrument mit dem Namen „Nasalette“ patentieren - Vorläufer der heute weltweit verbreiteten Nasenflöte. Dieses kleine Instrument wird auf Mund und Nase gesetzt; der Luftstrom aus der Nase erzeugt stufenlose Töne, deren Umfang, je nach Spieler\*in, bis zu drei Oktaven betragen kann. In diesem Seminar geht es um den spielerischen und lustvollen Einstieg ins Nasenflötenspiel: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Instrument kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden (ca. 3 Euro). Ziel ist es, am Ende des Tages ein mehrstimmiges Lied zu spielen. Die Dozenten verfügen über jahrzehntelange Bühnenerfahrung mit der Nasenflöte.

**Ort: Wermelskirchen;  
VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.07  
Di, 01.04.2025**

17:00 Uhr - 18:30 Uhr

€ 18,60

Kurs-Nr. 25149230S

[>hier anmelden](#)



## Tanz dich frei – mit Spaß und ohne Vorgaben, einfach mal wieder lostanzen!

Leitung: Anjeli Goindi-Nösse



Einfach mal wieder lostanzen zu Musik aus allen Jahrzehnten, mal leise, mal laut, mal ruhig, mal wild, alles ist erlaubt. Frei nach dem Motto : Tanz! Vor allem aus der Reihe.... Geeignet für alle, die Lust auf Bewegung zur Musik haben. Ihre Trainerin, Anjeli Goindi, ist ausgebildete Tanzpädagogin und Tänzerin und freut sich auf Sie! Bitte Schuhe mitbringen bzw. anziehen, in denen Sie gut tanzen können.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**8 Termine ab Di, 28.09.2024**

16:15 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 68,00

Kurs-Nr. 24249400W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Di, 11.02.2025**

16:15 Uhr - 17:45 Uhr  
€ 119,00

Kurs-Nr. 25149400W

[>hier anmelden](#)



## Floorbarre - Ein Ballett Bodentraining

Leitung: Anjeli Goindi-Nösse

Ballett ohne Stange? Ja, auch das ist möglich. Floorbarre ( floor= Boden, barre= Stange) ist ein vom Ballett inspiriertes Ganzkörpertraining, das ohne Stange auf dem Boden hauptsächlich im Liegen und Sitzen ausgeführt wird. Geeigenet für alle Level. Kommen Sie in bequeme, lockere Kleidung und bringen Sie bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**8 Termine ab Mi, 25.09.2024**

19:00 Uhr – 20:30 Uhr  
€ 68,00

Kurs-Nr. 24249410W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mi, 12.02.2025**

19:00 Uhr – 20:30 Uhr  
€ 127,50

Kurs-Nr. 25149410W

[>hier anmelden](#)



## Bleib munter und fit - mach einfach mit

Leitung: Dorothea Partsch-Schröter

Dieses Kursangebot ist ein ausgewogenes Bewegungsangebot für Körper, Geist und Seele. Es richtet sich an Frauen und Männer ab 50 Jahren, die sich gerne mit Musik bewegen. Die TeilnehmerInnen sollten ohne fremde Hilfe sicher sitzen, gehen und stehen können, da die Bewegungen, unterstützt von unterschiedlichen Musikrichtungen, am Platz und im Raum ausgeführt werden.

Gymnastik auf und an dem Stuhl -für den Körper  
Tanz im Sitzen - für den Geist  
Tanz im Raum allein, zu zweit und alle miteinander - für die Seele

Das sind die Elemente, die die 90 Minuten ausfüllen. Neugierig geworden? Dann komm einfach vorbei und lass Dich munter bewegen! Bitte vorher anmelden!

Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk anziehen. Bringen Sie sich auch etwas zu trinken mit.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**  
**10 Termine ab Di, 17.09.2024**

16:45 Uhr - 18:15 Uhr  
€ 75,60

Kurs-Nr. 24249450W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Di, 04.02.2025**

16:45 Uhr - 18:15 Uhr  
€ 113,40

Kurs-Nr. 25149450W [>hier anmelden](#)



Illustration: Frangis, stock.adobe.com



## Tanzen mit Freude und Spaß - Sonntagsseminar für Interessierte und Neugierige

- ein Partner ist nicht erforderlich -  
Leitung: Dr. Ulrike Langholz-Baumgartner

Tanzen ist gesund, hält fit und jung, denn: Tanzen aktiviert und beansprucht zahlreiche Muskeln, die Durchblutung wird gesteigert und Verspannungen gelöst. Durch Tanzen wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Knochen gefestigt.

Mit verschiedenen und vielfältigen Choreografien wird darüber hinaus beim Tanzen das Gedächtnis trainiert und nicht zuletzt erhöht die Freude an rhythmischer Bewegung zur Musik die emotionale Stimmung – Tanzen macht glücklich.

Getanzt werden verschiedene Choreografien unterschiedlicher Tanzrichtungen, z.B. Partytänze in Blockformation, Linientänze (Line-Dance), Kontratänze, Kreistänze nach internationaler Folklore (z.B. israelische Tänze), Gesellschaftstanz in geselliger Form und Vieles mehr.

Bitte (Hallen/Indoor-) Schuhe mitbringen bzw. anziehen, in denen Sie gut tanzen können - in der Turnhalle nur Indoorschuhe!

**Ort: Wermelskirchen; Turnhalle Tente, GGS Am Haiderbach; Tente 79**

**Die Termine Herbst 2024 sind:  
Sonntag, 29.09., 06.10., 03.11.,  
17.11., 24.11. und 01.12.2024  
11:00 Uhr - 12:30 Uhr  
€ 51,00**

Kurs-Nr. 24249455W

[>hier anmelden](#)

**Die Termine 2025 sind: 09.02.,  
23.02., 09.03., 23.03., 06.04.,  
04.05., 25.05. und 01.06.2025**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

€ 68,00

Kurs-Nr. 25149455W [>hier anmelden](#)

## Kleines Tanzfest im Sommer - Tagesseminar am Sonntag für Interessierte und Neugierige

Leitung: Dr. Ulrike Langholz-Baumgartner

Passend zur Jahreszeit tanzen wir beschwingte sommerliche Tänze z.B. nach südamerikanischen Rythmen, aus Hawaii, Griechenland un v. mehr. Das Seminar eignet sich auch gut, um diese Tanzrichtung (Erlebnistanz) kennen zu lernen.

Bitte (Hallen/Indoor-) Schuhe mitbringen bzw. anziehen, in denen Sie gut tanzen können - in der Turnhalle nur Indoorschuhe!

**Ort: Wermelskirchen; Turnhalle Tente, GGS Am Haiderbach; Tente 79  
So, 04.08.2024**

11:00 Uhr - 13:15 Uhr

€ 12,80

Kurs-Nr. 24249458S

[>hier anmelden](#)



## Theaterworkshop Woman Empowerment

Leitung: Nele Milas

In diesem Workshop wird dir als Teilnehmerin ein neuer Raum eröffnet, um mehr über dich und deine Stärken zu erfahren. Gleichzeitig erschaffen wir einen Raum, um deine Erfahrungen und Erlebnisse mit den anderen zuteilen. Wir stellen euren Mut und eure Energie mit theaterpädagogischen Methoden in den Vordergrund und nehmen uns eine Auszeit von außen. Mit Außenwahrnehmung, Körper und Bewegung gehst du in diesem Workshop deinem Körpergedächtnis auf den Grund. Und stärkst dein Selbstvertrauen!

Bitte bringe eine Yogamatte oder Iso-

matte mit.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Musikraum; Am Hammer 1  
3 Termine: So 22.9.24,  
10.11.24, 8.12.24**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 42,50

Kurs-Nr. 24249500S [>hier anmelden](#)

**3 Termine: So 16.3.25, 6.4.25, 25.5.25**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 42,50

Kurs-Nr. 25149500S [>hier anmelden](#)





# Angebote für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Der gesellschaftliche Modernisierungsprozess stellt neue Herausforderungen und Anforderungen an Familien, pädagogische Fachkräfte und Tagespflegepersonen in Hinblick auf Fragen der kindlichen Entwicklung, Erziehung und Begleitung dar. Werte, Gewohnheiten und Ziele verändern sich.

Die VHS Bergisch Land bietet mit Ihren Kooperationspartnern ein breites Spektrum an Vorträgen, Kursen und Seminaren an, um Eltern und Mitarbeiter\*innen aus Kindertageseinrichtungen, Kindertagespflege, Grundschule, Offenem Ganzttag und Co. in ihrer täglichen Arbeit und Weiterentwicklung von Kompetenzen zu unterstützen. In zusätzlichen Kursangeboten erfahren Eltern mit ihren Kindern – aber auch Großeltern mit ihren Enkeln – die Freude am Lernen und können sich gegenseitig unterstützen und motivieren.



Foto: iStock.com/blaechenbrighthp



## Kinderschutz kompakt – Ein Projekt für Kindertageseinrichtungen



Das Projekt „Kinderschutz-Kompakt“ ist ein Angebot für Kinder in Kindertageseinrichtungen, welches einen umfassenden Einblick in das Thema Kinderschutz und -rechte gibt. Auf Wunsch findet im Vorlauf eine Informationsveranstaltung für Eltern statt. In Absprache mit dem pädagogischen Personal entwirft die Dozentin Nadine Hasselbring ein Projekt mit verschiedenen Materialien, die auf die jeweilige Altersklasse abgestimmt sind.

### Version 1: Angebot für Vorschulkinder

Themen: Kinderrechte, Gefühle, Nein sagen und Hilfe holen

### Version 2: Kinder im Alter von 4 bis 5 Jahren

Themen: Kinderrechte, Gefühle, Nein sagen und Wir gemeinsam

### Unser Leistungspaket:

- Vorstellung des Projekts in einem Elternbrief
- Vor- und Nachbereitung des Projekts
- Projektkarte für jedes Kind
- Durchführung mit der gewünschten Zielgruppe
- Ansprechpartner für die Eltern während der Vor- und Nachberei-

tung des Projekts

- Ergebnisse werden in einem Projektplakat festgehalten
- Anschauungsmaterialien für Eltern, die für einen bestimmten Zeitraum in der Einrichtung verbleiben
- Eltern- und Kinderfragebögen zur Projektreflexion
- Materialkosten sind inbegriffen

### Zeitlicher Umfang:

- Vier Termine: Ein Termin pro Woche à 60 Minuten innerhalb der regulären Betreuungszeit (z.B. 14:00 – 15:00 Uhr)
- Optional: Infoveranstaltung für Eltern, ein Termin à 180 Minuten



### Kosten:

200€ für die gesamte Durchführung des Projekts

### Sie haben Interesse das Angebot in Ihrer Einrichtung durchzuführen?

Melden Sie sich unter 02196-9470462 oder per Mail an [jacqueline.wolf@vhs-bergisch-land.de](mailto:jacqueline.wolf@vhs-bergisch-land.de)



**Die Dozentin Nadine Hasselbring** hat Kindheitspädagogik (BA) studiert und ist eine insoweit erfahrene Fachkraft für Kinderschutz gem. § 8a und § 8b SGB VIII im rheinisch-bergischen Kreis. Sie ist selbst in einer Kindertagesstätte tätig.



In Kooperation mit dem „Familienzentrum Ja? Dann!“, Wermelskirchen

## Babysitterkurs: Fit für das Babysitting

ab 14  
Jahren

Leitung: Dozent:innenteam

Die meisten Eltern sind wählerisch bei der Auswahl ihres/r Babysitter\*in. Dieses Seminar vermittelt zukünftigen Babysitter\*innen die wichtigsten Tipps in der Kleinkindbetreuung.

### Was lerne ich im Babysitterkurs?

#### 1. Erste Hilfe & Säuglingspflege

Viele Eltern haben die Sorge, dass sich der/die Babysitter\*in nicht angemessen um das Kind kümmern kann, wenn ihm etwas passiert. Im Babysitterkurs werden Erste-Hilfe-Maßnahmen beim Auftreten von Krankheiten und Unfällen vermittelt und es wird gezeigt, wie in solchen Fällen zu agieren ist. Ein weiterer Aspekt, der behandelt wird, ist die richtige Säuglingspflege. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie man ein Baby richtig hält und hochnimmt, wie es gebadet wird und was beim Wickeln und Füttern beachtet werden muss.

#### 2. Rechte & Pflichten

Für eine/n Babysitter\*in ist es wichtig zu wissen, welche Rechte und vor allem welche Pflichten er hat. Hierbei werden beispielsweise Fragen geklärt wie: Was versteht man unter dem Begriff Aufsichtspflicht? Welche Regeln müssen beachtet werden? Welche Versiche-

rungen sollte man abschließen? Wie kann ich die passende Entlohnung berechnen?

#### 3. Entwicklungsstufen des Kindes

Ein/e Babysitter\*in muss sich auf die unterschiedlichen Entwicklungsstufen eines Kindes einstellen können und angemessen auf das Kind und dessen Verhalten reagieren (z.B. im klassischen Trotzalter). In diesem Teil des Kurses lernt man, wozu Kinder in einem gewissen Alter fähig sind und welche Aktivitäten sie möglicherweise noch überfordern.

#### 4. Spielpädagogik: Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder

Dieser Teil des Kurses bietet den Teilnehmer\*innen eine Einführung in die Spiel- und Kinderpädagogik. So können sie sich als angehende/r Babysitter\*in altersgerecht auf das Kind einstellen und passende Spiele, Bücher oder sonstige Aktivitäten planen.

#### 5. Absprachen mit den Eltern treffen

Gute Kommunikation zwischen der/dem Babysitter\*in und den Eltern des Kindes sind das A und O und helfen, Missverständnisse auszuräumen, noch bevor sie entstehen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum „Ja-Dann“ statt. Teilnehmer\*innen erhalten eine Bescheinigung und können auf Wunsch in die Vermittlungskartei „Babysitter\*in“ des Familienzentrums aufgenommen werden. Durch das „Babysitterdiplom“ wird sozusagen belegt, dass eine Ausbil-



dung über alle wichtigen Dinge erfolgt ist, die für die Betreuung wichtig sind. Bitte Getränke und Snack für die Mittagspause mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; Kindertagesstätte Danziger Str.; Raum 1; Danziger Straße 8**  
**Sa, 22.03.2025 und So, 23.03.2025**  
09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 47,00

**Wichtig: Schüler\*innen können dank der finanziellen Unterstützung des Familienzentrums kostenfrei an dem Angebot teilnehmen. Dazu am ersten Kurstag den Schülerausweis vorzeigen.**

Kurs-Nr. 25150015S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Rüdzhah, stock.adobe.com



## Erste Hilfe bei Kinder- und Säuglingsnotfällen

Leitung: Tanja Menze

Im Notfall richtig reagieren und handeln!

Dass dem eigenen Kind etwas zustößt, dürfte mit das Schlimmste sein, was Eltern widerfahren kann.

In diesem Kurs möchten wir Sie mit den gängigsten Notfallmaßnahmen vertraut machen und Ihnen die Angst vor unerwarteten Situationen nehmen.

Der erste Teil des Kurses beschäftigt sich mit plötzlich auftretenden Herausforderungen wie z.B. Pseudokrampf, Fieberkrampf, Asthmaanfall, aber auch mit Vergiftungen, Verbrennungen und dem Sonnenstich. Im zweiten Teil erlernen Sie die Reanimation von Kindern und Säuglingen und Maßnahmen bei Erststichungsanfällen und Bewusstlosigkeit.



Illustration: Kudrykova, istockphoto.com

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 9; Höhestr. 48**

**Mo, 30.09.2024**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 27,20

Kurs-Nr. 24250124S [>hier anmelden](#)

**Mi, 27.11.2024**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 27,20

Kurs-Nr. 24250125S [>hier anmelden](#)

**Mo, 17.02.2025**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 27,20

Kurs-Nr. 25150124S [>hier anmelden](#)

**Mi, 04.06.2025**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 27,20

Kurs-Nr. 25150125S [>hier anmelden](#)



## Mit Kindern und Jugendlichen über das Sterben und den Tod reden.

### Ein Angebot für (Groß-) Eltern und Pädagog\*innen

Leitung: Gerhard Stolz

Bei tragischen Ereignissen wie einem Todesfall neigt man dazu, Kinder/Jugendliche zu schützen, um ihre Welt nicht zu erschüttern.

Jeder Mensch geht mit den Themen Tod und Sterben auf seine ganz eigene Art um.

Wichtig ist, dass Fragen und Ängsten Raum gegeben wird und keiner alleine gelassen wird, der es nicht möchte.

In einem interaktiven Vortrag möchten wir folgenden Fragen nachgehen:

- Was versteht ein Kind/Jugendlicher in welchem Alter unter dem Thema Tod?
- Wie geht unsere Gesellschaft mit dem Thema Tod um?
- Was brauchen Kinder/Jugendliche in ihrer Trauer?
- Was brauche ich selber um mit Kindern/Jugendlichen über das Thema zu reden?

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 8; Höhestr. 48  
Do, 26.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 8,50

Kurs-Nr. 24250020S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15  
Do, 20.02.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 8,50

Kurs-Nr. 25150020S [>hier anmelden](#)



## Inklusion im Kinderschutz - Seminar für Fachkräfte

Leitung: Nadine Hasselbring

Die Fortbildung Inklusion im Kinderschutz richtet sich an Fachkräfte in der Kindertagespflege, in KiTas und in der Kinder- und Jugendhilfe.

Es geht um die Fragestellung: Wie wichtig ist Inklusion im Kinderschutz und worauf muss ich speziell achten damit Inklusion im Kinderschutz gelingen kann? Dazu beschäftigen wir uns zunächst kurz mit den theoretischen Grundlagen von Inklusion in Bezug auf Kinder und Jugendliche mit Behinderung. Danach geht es um die Frage: Was macht mich als Fachkraft im inklusiven Kinderschutz aus? Um zu erahnen wie es Familien mit behinderten Kindern und Jugendlichen im Alltag ergeht schauen wir uns ihre Situation / Belastungen von innen an. Anschließend wird die Gesprächsführung beim Umgang mit Kindern mit Behinderun-

gen thematisiert. Zum Schluss geht es um die Rahmenbedingungen. Die Fortbildung bietet genügend Raum für Austauschmöglichkeiten. Die Referentin hat Kindheitspädagogik (BA) studiert und ist eine insoweit erfahrene Fachkraft für Kinderschutz gem. § 8a und § 8b SGB VIII im rheinisch-bergischen Kreis. Sie ist selbst in einer Kindertagesstätte tätig.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16 Sa, 09.11.2024**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 100,00

Kurs-Nr. 24250030S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15 Sa, 05.04.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 100,00

Kurs-Nr. 25150030S [>hier anmelden](#)



## Hochbegabte Kinder erkennen und begleiten Ein Angebot für Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Eltern und selbst Betroffene

Leitung: Denise Tollkamp

Begabt sein ist ein Geschenk. Kindern und Jugendlichen mit weit überdurchschnittlichen Fähigkeiten gerecht zu werden, stellt ihre Umwelt und Familie vor eine große Herausforderung.

An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes über Hochbegabung und was (hoch)begabte Kinder brauchen, um ihre „geschenkten“ Potentiale optimal zu entwickeln.

Die folgenden Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Welche besonderen Merkmale weisen hochbegabte Kinder auf und wie können wir sie erkennen und unterstützen?
- Welche Herausforderungen stellen sich bei der Begleitung hochbegabter Kinder im (vor)schulischen und familiären Umfeld?
- Wie können wir die Talente und Potenziale hochbegabter Kinder gezielt fördern, um eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen?

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD0.06 Di, 19.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 13,60

Kurs-Nr. 24250035S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1 Di, 25.03.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 13,60

Kurs-Nr. 25150035S [>hier anmelden](#)





## Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für die Kindertagespflege - Aufbaukurs nach dem QHB des Bundesverbandes für Kindertagespflege

Leitung: Monika Brunsberg/Marjan Meeuwsen/Birgit Fischer/Mirjam Taprogge/Theresa Schulze/Nadine Hasselbring/Simona Runkel

Die tätigkeitsbegleitende Fortbildung richtet sich an Interessierte, die bereits in der Kindertagespflege tätig sind und über eine abgeschlossene Qualifikation als Kindertagespflegeperson mit 160 UStd. verfügen. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kompetenzspektrum für die Tätigkeit in der Kindertagespflege zu erweitern und zu vertiefen. Sie tragen damit zur Qualitätssicherung in der Kindertagespflege bei.

Themen der Fortbildung sind u.a.:

- Die Anforderungen der Kindertagespflegestelle im Kontext der eigenen Familie aufeinander abzustimmen
- Vertretungsmodelle in der Kindertagespflege
- Die Vielfalt der Kinder Raum geben
- Die eigenen Ressourcen wahrnehmen und (neue) Kraftquellen erschließen
- Vorurteilsbewusste Haltung für die Wahrnehmung u. Beobachtung des Kindes
- kindliche Entwicklung im pädagogischen Alltag begleiten
- Der Vielfalt der Kindertagespflege

- Raum geben
- Konflikte und herausforderndes Verhalten mit Kindern im pädagogischen Alltag angemessen beantworten
- Kindeswohlgefährdung
- Frühkindliche Bindungsprozesse und die Rolle der KTHP
- Kompetenzen im Bereich Beobachtung und Begleitung weiter entwickeln

Nach bestandener Prüfung wird das Zertifikat beim Bundesverband für Kindertagespflege beantragt. Die Gebühr beinhaltet das Zertifikat (30€ - nicht ermäßigbar). Das „Qualitätshandbuch Tagespflege“ (40€ -kann bei der Dozentin erstanden werden. Ein Bildungsscheck wegen einer Ermäßigung durch ESF Mittel kann bis 30.06.24 beantragt werden. Es ist auch Ratenzahlung möglich, dazu nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16 Berufsbegleitend, ab Di, 29.10.2024 bis Ende Mai 2025 i.d.R. am Dienstag, Freitag, oder Samstag**  
Di/Fr. 18:00 Uhr - 21:45 Uhr, Sa. Ab 9.00 Uhr  
€ 1.750,00  
Kurs-Nr. 24250012L

[>hier anmelden](#)



Illustration: ivector, stock.adobe.com



## Informationsveranstaltung zur Qualifizierung Kindertagespflegepersonen nach QHB1 und QHB2

Leitung: Marjanne Meeuwsen

Sie erfahren an diesem Abend, wie die Qualifizierung nach dem QHB, Qualitätshandbuch des Bundesverbandes für Kindertagespflege aufgebaut ist. Die Veranstaltung findet am Dienstag, den 03.06.2025 von 17:00 - 18:30 Uhr in Raum 2.15 der VHS-Zentrale (Wirtsmühler Str. 12), in Kooperation mit dem Jugendamt der Stadt Wermelskirchen statt. Ein neuer Lehrgang ist ab dem Herbst 2025 geplant! Die Veranstaltung ist kostenlos, Anmeldung dringend erwünscht.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**Di, 03.06.2025**  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
*kostenlos*  
Kurs-Nr. 25150011E

[>hier anmelden](#)



Illustration: Teravector, stock.adobe.com



## Junge VHS

Du möchtest mal wieder etwas Neues ausprobieren, gemeinsam Zeit mit Gleichaltrigen verbringen oder bereits vorhandene Kompetenzen weiter ausbauen? Dann bist du bei der Jungen VHS der VHS Bergisch Land genau richtig.

Die Angebote der Jungen VHS sind spezifisch auf Kinder und Jugendliche zugeschnitten und decken eine Vielzahl von Themen ab: Von kreativen Angeboten und sportlichen Herausforderungen bis hin zu Einblicken in die digitale Welt findest du hier ein buntes und abwechslungsreiches Programm.

Aber auch im Bereich der Schule kann dich unser Programm dabei unterstützen dich weiter zu entwickeln und bereits vorhandenes Wissen weiter auszubauen. Daher sind unsere Angebote auch nicht nur für Kinder und Jugendliche ausgelegt, sondern auch Azubis, Student\*innen und Jobeinstieger\*innen finden Unterstützungsmöglichkeiten.

**Bitte beachten: Die Kurspreise der Jungen VHS beinhalten bereits die altersbezogenen Ermäßigungen.**

Wir freuen uns auf euer Feedback und Anregungen für das kommende Semester unter zentrale@vhs-bergischland.de oder 02196/94704-0.



Foto: Westend61 / Ophelia via Getty Images



## Angebote für Familien

In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld  
**Frühes Forschen: Licht und Farben – Experimentierseminar für Kinder und (Groß-)Eltern**  
 Leitung: Maike Zapp

4 bis 7 Jahre

Kunterbunte Farben machen unsere Welt so richtig schön. Auf spielerische Weise vermitteln wir in diesem Eltern-Kind-Kurs warum wir Farben überhaupt sehen können und wie ein Regenbogen entsteht. Die Familien entdecken, welche Farben in Filzstiften stecken und wie man diese mit einfachsten Mitteln voneinander trennen kann. Als Höhepunkt baut jedes Kind einen eigenen Farbkreisel und darf diesen natürlich mit nach Hause nehmen.

Erwachsene zahlen die Normalgebühr und Kinder 50%.

Im Seminar werden noch 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt.

Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 02.11.2024**  
 10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 17,00  
 Kurs-Nr. 24250028S

[>hier anmelden](#)

In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld

**Frühes Forschen: Dinosaurier - Experimentierseminar für Kinder und (Groß-)Eltern**  
 Leitung: Maike Zapp

4 bis 7 Jahre

Geht zusammen mit euren Kindern/Enkeln auf eine Reise in die Urzeit und erlebt Dinos hautnah. Viele verschiedene spannende Experimente rund um Dinosaurier, Ausgrabungen und Steinzeit erwarten euch und ihr forscht mit Gips, Farben und vielem mehr. Für das Elternteil wird die volle Gebühr und für das Kind wird die ermäßigte Gebühr (50%) berechnet. Im Seminar werden noch 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt. Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Sa, 30.11.2024**  
 10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 17,00  
 Kurs-Nr. 24250025S [>hier anmelden](#)





In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld  
**Frühes Forschen: Piraten - Experimentierseminar für Kinder und (Groß-)Eltern**  
 Leitung: Susanne Reute

4 bis 7 Jahre

Gemeinsam mit euren (Enkel-)Kindern begeben ihr euch als einäugige Piraten und Seeräuber\*innen auf Experimentierkurs. Dabei wird auf verschiedene Themenbereiche aus Magnetismus, Auftrieb im Wasser und Nahrung der Piraten eingegangen. Eine spannende Piratengeschichte rundet den experimentierreichen Vormittag ab. Erwachsene zahlen die Normalgebühr und Kinder 50%.

Im Seminar werden noch 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt. Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1 Sa, 15.03.2025**  
 10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 17,00  
 Kurs-Nr. 25150027S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Johnstocker - stock.adobe.com

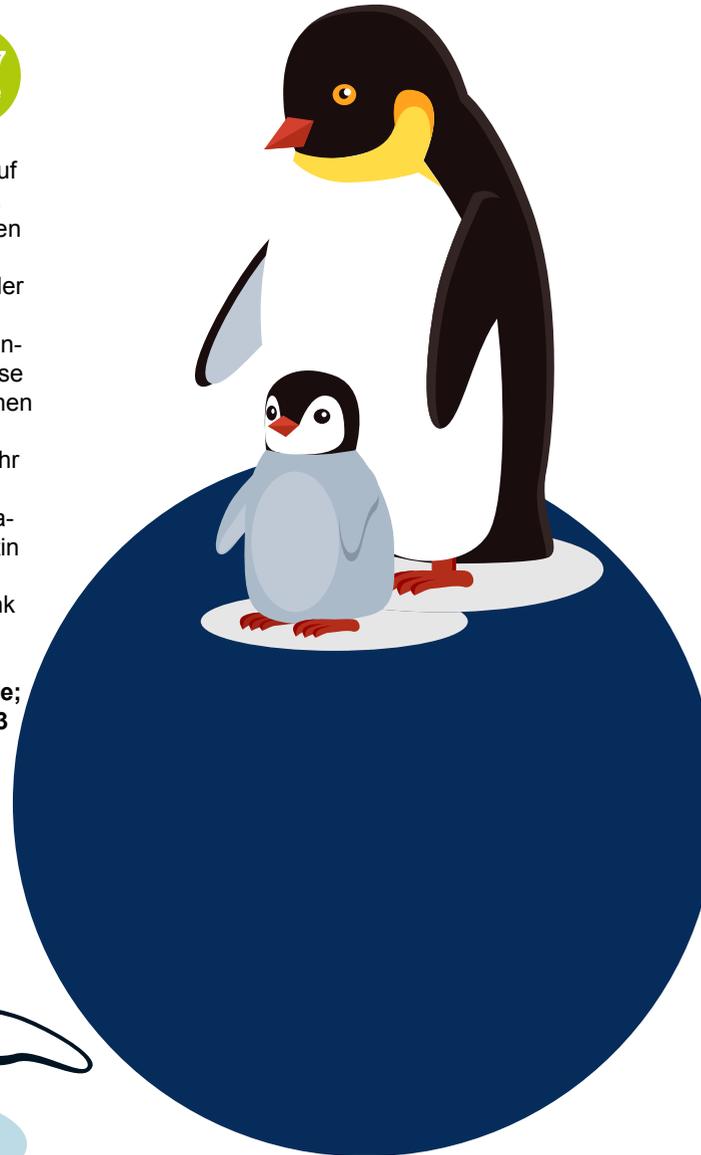


In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld  
**Frühes Forschen: Pinguin - Experimentierseminar für Kinder und (Groß-)Eltern**  
 Leitung: Susanne Reute

4 bis 7 Jahre

Vom Ei zum Pinguin. Geht mit uns auf Entdeckungsreise zu den Pinguinen. Was für Pinguine gibt es und wo leben sie? Warum sind Pinguine schwarz-weiß? Warum watscheln sie? Fell oder Federkleid? Gemeinsam lernen wir viel Interessantes über diese Tiere, ihre Lebensweise und ihren Lebensraum. Zudem machen wir tolle Experimente mit Eis. Erwachsene zahlen die Normalgebühr und Kinder 50%. Im Seminar werden noch 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt. Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 18.01.2025**  
 10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 17,00  
 Kurs-Nr. 25150032S  
[>hier anmelden](#)



**Fledermausexkursion für Kinder und Erwachsene**  
 Leitung: Gaby Janik-Burr

ab 5 Jahren

Fledermäuse sind viel mehr als das, was wir durch Batman oder die Geschichten von Vampiren kennen! An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, bei einer Nachtwanderung die geschickten Jagdflüge der Fledermäuse live zu beobachten und Wissenswertes über Lebensweise und Schutz der Tiere zu erfahren. Sie melden sich (Eltern- oder Großeltern teil) an und bringen ein (!) Kind mit. Bitte wettergeeignete Kleidung und feste Schuhe tragen.

**Treffpunkt: Leverkusen Steinbüchel; Parkplatz Oulu Str. / Wilmersdorfer Str.**  
**Fr, 20.09.2024**  
 19:00 Uhr - 21:15 Uhr  
 € 17,00  
 Kurs-Nr. 24251165X [>hier anmelden](#)

**Fr, 25.04.2025**  
 20:00 Uhr - 22:15 Uhr  
 € 17,00  
 Kurs-Nr. 25151165X [>hier anmelden](#)



## In Kooperation mit der Imkerei Görke **Wie machen Bienen Honig? - Ein Schnuppertag für Familien bei der Imkerei Görke für Eltern mit Kindern**

Leitung: Rene Görke

ab 5  
Jahren

„Summ, summ, summ - Bienen  
summ herum“ - jeder kennt dieses  
Kinderlied. Und trotzdem weiß man so  
wenig die schwarz-gelben Insekten:  
Wie lebt eine Biene? Was macht sie  
im Bienenstock? Wie entsteht Honig  
und welche Rolle spielt dabei der/die  
Imker\*in?

Auf diese und weitere Fragen finden  
Familien beim Schnuppertag bei  
der Imkerei Görke eine Antwort und  
können die Bienen live beobachten.  
Ein Honig-Tasting rundet die Veran-  
staltung kulinarisch ab und testet den  
Geschmackssinn.

Sie melden sich (Eltern- oder Großel-  
ternteil) an und bringen ein (!) Kind mit.

**Treffpunkt: Imkerei Görke; Limmring-  
hausen 33, 42929 Wermelskirchen  
So, 01.09.2024**

14:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 16,70

Kurs-Nr. 24251180X [>hier anmelden](#)

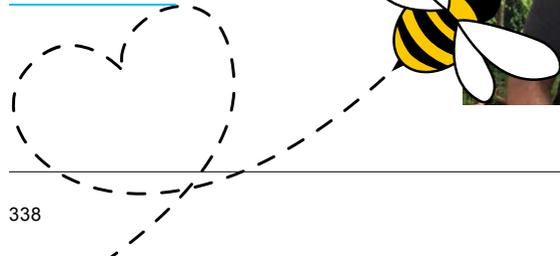
**So, 22.06.2025**

14:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 16,70

Kurs-Nr. 25151180X

[>hier anmelden](#)



In Kooperation mit dem Tierpark Fauna  
Solingen

## **Känguru, Lama und Co. – Eine Führung für Familien in der Fauna Solingen für (Groß-)Eltern mit Kindern**

Leitung: Linda Bunzenthal

ab 8  
Jahren

Ihr besucht die Fauna Solingen mit ih-  
rer vielfältigen Tierwelt und dürft hinter  
die Kulissen schauen.

In der Fauna leben verschiedene  
Tierarten z.B Erdmännchen, Stachel-  
schweine, Esel, Papageien und viele  
mehr. Diese lernt ihr kennen, dürft sie  
füttern und bekommt bei einer exklusiven  
Führung die Möglichkeit hinter die  
Kulissen zu schauen.

Eine Führung durch den Park mit der  
Gelegenheit, Dinge zu sehen, die sonst  
im Verborgenen bleiben - das ist span-  
nend und lehrreich!

Die Führung dauert eine Stunde,  
weitere 30 Minuten nach der Führung  
kann die Fauna noch auf eigene Faust  
erkundet werden.

Sie melden sich (Eltern- oder Groß-  
elternteil) an und bringen ein/zwei  
Kind(er) mit.

**Treffpunkt: Eingang Tierpark Fauna,  
Lützwowstr. 347, 42653 Solingen  
Mi, 09.10.2024**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 16,60

Kurs-Nr. 24251190X [>hier anmelden](#)

**Mi, 17.05.2025**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 16,60

Kurs-Nr. 25151190X [>hier anmelden](#)

In Kooperation mit dem Freilichtmuse-  
um Lindlar

## **Leben ohne Strom - Alltag um 1800 Ein Workshop-Tag im Frei- lichtmuseum Lindlar für (Groß-)Eltern und Kinder**

ab 6  
Jahren

Alte Haushaltsgeräte und längst ver-  
gessene Utensilien aus Nähkästchen  
und Waschküche kommen hier zum  
Einsatz. Sei es beim Feuer machen,  
dem Waschen von Hand oder im  
Umgang mit der Butterkire. Hier heißt  
es: Ärmel hochkrempeln und mit vollen  
Körperinsatz und Spaß dabei. Die  
Materialkosten sind bereits in der Kurs-  
gebühr inbegriffen.

Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern.  
Erwachsene müssen daher ebenfalls  
an der Veranstaltung teilnehmen. Hier  
wird ein zusätzlicher Eintritt von 7,00€  
fällig. Dieser berechtigt Sie zudem den  
ganzen Tag im Museum zu verbringen.

**Adresse: LVR-Freilichtmu-  
seum Lindlar, Heiligenho-  
ven 16a, 51789 Lindlar**

Der Termin stand bei Redaktions-  
schluss noch nicht fest.

Informieren Sie sich bitte unter  
[www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)

13:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 15,30

Kurs-Nr. 25151160S

[>hier anmelden](#)



In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Lindlar

## Holzwerkstatt: Gestalte dein eigenes Holzschwert Ein Workshop-Tag im Freilichtmuseum Lindlar für (Groß-)Eltern und Kinder

ab 6 Jahren

Hier wird gesägt, gefeilt, gebohrt und gehämmert!

Tauche ein in die spannende Welt der Abenteurer und gestalte dein eigenes Holzschwert.

Unter fachkundiger Anleitung kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und hältst nach einem tollen Nachmittag in der Holzwerkstatt ein echtes Unikat in den Händen.

Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr inbegriffen.

Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern. Erwachsene müssen daher ebenfalls an der Veranstaltung teilnehmen. Hier wird ein zusätzlicher Eintritt von 7,00€ fällig. Dieser berechtigt Sie zudem den ganzen Tag im Museum zu verbringen.

**Adresse: LVR-Freilichtmuseum Lindlar, Heiligenhoven 16a, 51789 Lindlar Sa, 05. Oktober 2024**

13:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 19,80

Kurs-Nr. 24251162S [>hier anmelden](#)

Der Termin für Frühjahr 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Informieren Sie sich bitte unter

[www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)

Kurs-Nr. 25151162S [>hier anmelden](#)

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

## Stadtspaziergang zur NS-Geschichte Für Familien mit Schulkindern

ab 8 Jahren

Leitung: Armin Himmelrath

Ein Stadtspaziergang aus Anlass des Holocaust-Gedenktags mit erzählter Geschichte zu NS-Opfern und Tätern. Der Weg geht einmal um die „Kattwinkelsche Fabrik“ herum. Der Spaziergang führt an mehreren „Stolpersteinen“ vorbei, greift dabei auf, wie die Ausgrenzung von Menschen und der Terror auch in Wermelskirchen zum Alltag gehörten.

**Treffpunkt um 14:00 Uhr: Wermelskirchen, Stockhauser Straße, Lehrerparkplatz am Gymnasium So, 26.01.2025**

14:00 Uhr - 15:00 Uhr

*kostenlos*

Kurs-Nr. 25110000S

[>hier anmelden](#)



## Von Henkern, Hexen und Geistern: Wermelskirchens gruselige Geschichte.

Leitung: Armin Himmelrath

Die gruselige Geschichte der Stadt Wermelskirchen - Eine Stadtführung. Hexenprozesse und Hinrichtungen - alles das hat es auch in Wermelskirchen gegeben. Und wer weiß, vielleicht ist die Legende von dem Weißen Hirsch, der als Geist in nebligen Nächten durch die Stadt zieht, ja auch wirklich wahr... Diese Stadtführung begibt sich auf schauerhaft ungesichertes, dafür aber umso lebendigeres historisches Terrain und erkundet die unheimliche Historie der Stadt: vom Richtplatz bis zur Teufelsgasse, von einem Grab am Lochesplatz über unzugängliche Stollen an der Kölner Straße bis zu den dunklen Gassen rund um die Stadtkirche führt der Weg für alle, die sich mit einem Amulett gegen dunkle Mächte geschützt haben und dann furchtlos in die Dunkelheit starten. Sie melden sich an und bringen ein(!) Kind mit.

Illustration: Ulyana Mo, stock.adobe.com



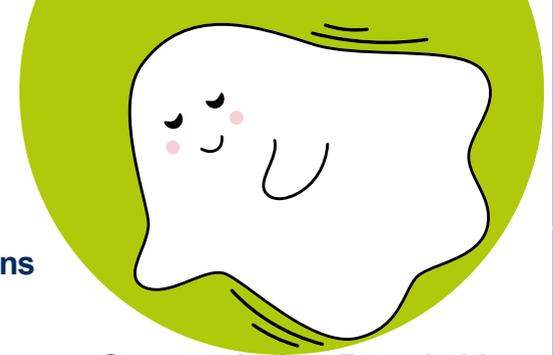
**Treffpunkt: Am alten Galgenplatz; Ecke Kurze Straße/Schwanen So, 02.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 12,00

Kurs-Nr. 25110003S

[>hier anmelden](#)



## Gespensisches Burscheid - eine Gruselführung

Leitung: Armin Himmelrath

Eine nicht ganz ernste Gruselführung durch die Burscheider Dämmerung. Wenn abends der Nebel des Grauens durchs Bergische Land zieht, dann kehren mit ihm nicht selten auch die Gespenster der Vergangenheit zurück: längst vergessen geglaubte Unholde, die in ganz besonderen Nächten noch durch die Straßen der Stadt ziehen, und Geisterzüge, die bis heute am Bahnhof zu halten scheinen. Ein Augenzeuge, der die Hinrichtungen auf dem Marktplatz und die Hexenverfolgung des Mittelalters noch selbst miterlebt hat, nimmt die Teilnehmenden mit auf einen Streifzug durch Burscheids Gänsehaut-Geschichte - in der längst nicht alles so klar ist, wie es zu sein scheint. Wer mitgeht, sollte für alle Fälle ein Amulett dabei haben - denn man weiß ja nie, wer einem in den Burscheider Grusel Nächten so über den Weg läuft... Sie melden sich an und bringen ein(!) Kind mit.

**Treffpunkt: Vor der Buchhandlung Hentschel; Hauptstraße 26, 51399 Burscheid So, 09.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 12,00

Kurs-Nr. 25110006E

[>hier anmelden](#)



## Märchenabende für Erwachsene und Kinder

Leitung: Annegret Hachenberg

(Fast) jeder kennt sie, viele lieben sie – Märchen, Sagen und Mythen aus aller Welt. Annegret Hachenbergs Leidenschaft geht weit über traditionelle Märchen hinaus – sie ist als Märchenerzählerin Profi für Erzählungen anderer Völker und Länder.

Für alle Angebote gilt: Sie melden sich an und bringen ein Kind mit.

„Der Teufel im Glas“ und andere finstere Märchen und Sagen

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15 Fr, 08.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 11,30

Kurs-Nr. 24240020S [>hier anmelden](#)

„Über die Begegnung mit Riesen, Trollen, Teufeln“ und anderen Spukgestalten

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15 Fr, 29.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 11,30

Kurs-Nr. 24240022S [>hier anmelden](#)

„Auf der Suche nach der Sonne“ - Märchen vom winterlichen Kampf zwischen Licht und Dunkelheit **Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16 Fr, 14.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 11,30

Kurs-Nr. 25140024S [>hier anmelden](#)

## Märchenhafte Kräuterwanderung für Familien - Eine Kräuterführung für Kinder und (Groß)- Eltern

Leitung: Thordis Ruppig

Wissen Sie welche heimischen Wildkräuter in und um Wermelskirchen wachsen und welche märchenhaften Geschichten sich um sie ranken? Machen Sie sich gemeinsam mit Ihrem (Enkel-)Kind auf die Reise in die Natur und Märchenwelt und finden Sie eine Antwort die Frage „Was hat Frau Holle mit wilden Kräutern zu tun?“ und viele weitere. Sie melden sich an und bringen ein(!) Kind mit.

**Treffpunkt: Wermelskirchen; Wanderparkplatz „Im Eifgen“**

Der Termin für Frühjahr 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte unter [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)  
Kurs-Nr. 25151164S

[>hier anmelden](#)



## Veggies for Kids - Vegetarische Leckereien für Kinder und ihre (Groß)- Eltern

Leitung: Anika Kreitner

8-10 Jahre

In diesem Kurs bereiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind herzhaft und süße vegetarische Leckereien zu, die Kinder auch zu Hause schnell und einfach umsetzen können.

Das Menü umfasst eine künstlerische Focaccia (Vorspeise), einen Tortellini Salat (Hauptspeise) und einen Cheesecake im Glas (Dessert).

Der Kurs richtet sich an einen Erwachsenen mit einem Kind. Für den Erwachsenen wird die volle Gebühr und das Kind die ermässigte Gebühr (50%) berechnet.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs liegt zwischen 10€ und 12 € und wird von der Dozentin eingesammelt. Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Schürze, Behälter für Restspeisen und etwas zu Trinken für Sie.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 Sa, 09.11.2024**

10:30 Uhr - 14:15 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 24251561S

[>hier anmelden](#)

Illustration: Good Studio, stock.adobe.com





## Weihnachtliche Cupcake-Bäckerei für Kinder und Ihre (Groß-) Eltern

Leitung: Anika Kreitner

8-12  
Jahre

Gemeinsam werden wir verschiedene Cupcakes und Muffins backen und verzieren:

Weihnachtsbaum-Cupcakes, Schneemann- oder Rentier-Muffins - der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt! Dieser Kurs richtet sich an einen Erwachsenen mit einem Kind. Für den Erwachsenen wird die volle Gebühr und das Kind die ermäßigte Gebühr (50%) berechnet.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs liegt zwischen 11 € und 14 € und wird von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Schürze, Behälter für Muffins (können auch bei der Dozentin erworben werden) und etwas zu Trinken.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 Sa, 07.12.2024**

11:00 Uhr - 14:45 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 24251562SC

[>hier anmelden](#)

## Dozentin Anika Kreitner



**Das kann ich am besten:**  
Ich sein

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**

Ich würde meinen Freund, seine Kinder und die beiden Katzen mitnehmen. Vielleicht noch ein paar Freunde und meine Küche mit allen Utensilien, es soll uns ja gut gehen

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**

Erst einmal alles bezahlen, was noch so offen ist etwas spenden und dann vielleicht den ein oder anderen Traum erfüllen.

Illustration: MicroOne, stock.adobe.com



## Feuerdrahten - Gestalte dein eigenes Kunstwerk aus Draht! Für Kinder mit erwachsener Begleitung

Leitung: Simona Runkel

4-12  
Jahre

Pappe, Draht und eine Feuertonne -



mehr braucht es nicht für Dein eigenes individuelles Kunstwerk!

Feuer trifft Kunst und umgekehrt: Beim gemütlichen Beisammensein wickeln wir Kunstwerke und veredeln sie anschließend in der Glut des selbst entfachten Feuers. Kinder und Begleitpersonen



haben die Möglichkeit gemeinsam kreativ zu sein, individuelle Geschenke zu designen und Zeit miteinander zu verbringen.

Die Begleitung durch einen Erwachsenen ist notwendig - die Gebühr wird nur für ein Kind berechnet.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; VHS, Schulhof**

**Sa, 16.11.2024**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 24,70

Kurs-Nr. 24258050S

[>hier anmelden](#)

**Sa, 05.04.2025**

13:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 24,70

Kurs-Nr. 25158050S

[>hier anmelden](#)



## Dozentin Simona Runkel

**Das kann ich am besten:**

Ich hab immer eine Idee, ich will immer alles wissen

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**

Meine Familie natürlich und mein „Marry Poppins“- Rucksack mit allem drin was man so braucht...

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**

Ein solarbetriebenes Blockhausboot kaufen und Teichpirat werden.



Illustration: MicroOne, stock.adobe.com



## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Herbstliches Backen: Muffins und Cake Pops für Kinder

ab 8 Jahren

Leitung: Jale Terzioglu

Der Herbst steht vor der Türe. Die Tage werden kürzer und die Luft frischer. Gemeinsam backen und dekorieren wir Muffins und Cake Pops: Die leckeren Fliegenpilz -Muffins und Cake Pops aus Haselnuss- und Marmorteil sind garantiert essbar. Du kannst auch Igel und Schafe dekorieren. Lass deiner bunten Phantasie freien Lauf! Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs liegt bei ca. 12,00€ und wird von der Dozentin eingesammelt. Bitte mitbringen: Ein eigenes Geschirrtuch, Getränke, Hunger, gute Laune und einige Aufbewahrungsdosen für die Speisen.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**So, 22.09.2024**

11:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 24251550S

[>hier anmelden](#)

### In der Weihnachtsbäckerei...

Leitung: Jale Terzioglu

ab 8 Jahren

Weihnachten steht vor der Türe und da dürfen leckere selbstgebackene Plätzchen auf keinen Fall fehlen. Zusammen stellen wir den Teig her, rollen und stechen ihn aus. Nach dem Backen werden die Plätzchen mit Nougat oder Marmelade gefüllt und anschließend verziert. Die Kosten für die Lebensmittel von ca. 8,50€ werden im Seminar umgelegt. Bitte mitbringen: Ein eigenes Geschirrtuch, Hunger, gute Laune und kleine Aufbewahrungsdosen für die Kekse.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
**So, 01.12.2024**

11:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 24251557SC

[>hier anmelden](#)



Foto: von Jennifer Burk auf Unsplash



## Wir machen eigene Mini-Döner! („Mit und ohne scharf“)

Leitung: Jale Terzioglu

ab 8 Jahren

Auch ohne Drehspieß könnt ihr euren eigenen Döner kreieren! Und ihn dabei auch noch so zusammenstellen, wie ihr ihn am Liebsten mögt. Die Teigtaschen machen wir selber und die Füllung bereiten wir aus Hähnchen oder Rindfleisch zu. Die Soßen machen wir ebenfalls selber und schnibbeln die Gemüsefüllung zum Belegen. Zum Nachtisch gibt es eine leckere Schoko-Pfannkuchentorte mit Früchten. Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs liegt bei ca. 10€ und wird von der Dozentin eingesammelt. Bitte mitbringen: Ein eigenes Geschirrtuch, Getränke, gute Laune, Hunger und einige Aufbewahrungsdosen für die Speisen.

**Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**  
**So, 26.01.2025**

11:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 25152510S

[>hier anmelden](#)

## Gewaltprävention für Kids

Leitung: Luka Wojewoda

7-12 Jahre

In diesem Seminar steht das Erstellen, Erfahren und Setzen von persönlichen Grenzen im Mittelpunkt. Jahrelange Erfahrung, durch zahlreiche Kooperationen mit Kitas, Grund- und Sekundarschulen zeigt, dass viele Kids in Themen wie Konfliktverhalten, Grenzsetzung und Selbstbehauptung, Unsicherheiten aufweisen. In diesem Workshop möchten wir wichtige Verhaltensweisen an die Hand geben um in Notfällen und Konflikten angemessen handeln zu können. So wird nicht nur der Schulalltag entspannter, sondern auch die Sicherheit mit dem eigenen Wohlbefinden.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**5 Termine**

**ab Sa, 31.08.2024**

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 66,00

Kurs-Nr. 24252640S

[>hier anmelden](#)



## Selfdefense für Jugendliche

Leitung: Luka Wojewoda

13-17  
Jahre

Wenn du zwischen 13 und 17 Jahren alt bist, hast du schon alle Voraussetzungen erfüllt um hier teilzunehmen.

Es erwarten dich innerhalb von acht Wochen die Grundlagen im Bereich „Material Arts /Selfdefense“ und einige coole Skills, die dir dazu im Alltag noch mehr Sicherheit geben. Wir tauschen uns auch über das Mindset aus, welches dich sowohl im Sport als auch in deinem Leben weiter bringen wird.

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Gymnastikraum; Stockhauser Str. 17**  
**8 Termine**

**ab Mi, 30.10.2024**

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 70,40

Kurs-Nr. 24252642S

[>hier anmelden](#)

## Selbstverteidigung für junge Frauen

Leitung: Luka Wojewoda

ab 16  
Jahren

Erlerne Selbstsicherheit! Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen (junge) Frauen auf diese Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. An sieben Abenden werden Techniken vermittelt, um Angreifer abzuwehren, in verschiedenen Situationen richtig zu reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein.

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Bewegungsraum; Stockhauser Str. 17**  
**7 Termine**

**ab Fr, 06.09.2024**

19:15 Uhr - 20:15 Uhr

€ 48,40

Kurs-Nr. 24266386

[>hier anmelden](#)



Illustration: Pavlo Syvak, stock.adobe.com



## Selbstverteidigung „Basics“

Leitung: Luka Wojewoda

ab 16  
Jahren

Dieser Kurs ist perfekt für dich, wenn du noch keine - oder nur wenig Erfahrung mit der Selbstverteidigung hast und genau das ändern möchtest. Innerhalb von 7 Wochen lernst du wichtige Basics und Schnelllösungen für Notfallsituationen. Wichtige und bewährte Grundlagen aus dem WinTsun SelfDefense Fighter-Programm kreieren dir deine unsichtbare Rüstung für den Alltag.

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Gymnastikraum; Stockhauser Str. 17**  
**7 Termine**  
**ab Mi, 28.08.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 64,50

Kurs-Nr. 24266384

[>hier anmelden](#)

**8 Termine**

**ab Mi 29.01.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 25166384

[>hier anmelden](#)

## Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Leitung: Yannik Baltes

Erlerne Selbstsicherheit im Selbstverteidigungskurs. Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen Frauen und Mädchen auf diese Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. Ihr lernt in verschiedenen Situationen richtig zu

reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein. So könnt ihr frei und unabhängig unterwegs sein. Yannik Baltes ist Vize Deutscher Meister im Kickboxen und bringt euch die Selbstverteidigung näher.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**  
**So, 08.09.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 24266387S

[>hier anmelden](#)

**So, 03.11.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 24266388S

[>hier anmelden](#)

**So, 01.12.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 24266390S

[>hier anmelden](#)

**So, 02.02.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166386S

[>hier anmelden](#)

**So, 06.04.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166388S

[>hier anmelden](#)

**So, 04.05.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166390S

[>hier anmelden](#)

**So, 29.06.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166392S

[>hier anmelden](#)



## Parcours und Abenteuerturnen

Leitung: Cara Zollenkopf und Bettina Schmidt

10 bis 14 Jahre

Neben typischen Parcours-Techniken und Tricks werden im Rahmen des Angebotes auch Fähigkeiten wie klettern, hangeln, balancieren und springen gefördert.

Die Teilnehmer\*innen können sich vielseitig an Gerätelandschaften ausprobieren und neue Bewegungen kennenlernen oder bereits bekannte Fertigkeiten optimieren.

Bitte bringt euch etwas zu trinken mit. Kommt in Sportkleidung, die nicht zu weit sein sollte.

**Ort: Wermelskirchen;  
Turnhalle Pestalozzischule;  
Robert-Stolz-Straße 1**

**11 Termine  
ab Mi, 11.09.2024**  
18:30 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 114,20  
Kurs-Nr. 24252644S  
[>hier anmelden](#)

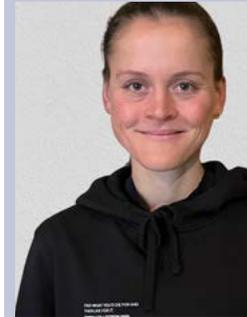
**13 Termine  
ab Mi, 12.02.2025**  
18:30 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 134,90  
Kurs-Nr. 25152644S  
[>hier anmelden](#)



Illustration: Robert Krieschke, stock.adobe.com



## Dozentin Cara Zollenkopf



**Das kann ich am besten:**  
Es gibt Dinge, die ich kann (Ski fahren, Laufen, Backen ohne Rezept), aber genauso Dinge, die mir nicht liegen (Musikinstrumente spielen, Brett- & Gesellschaftsspiele spielen, Tanzen)

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**  
Meine Familie und meine Laufschuhe

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**  
Auf Reisen gehen und möglichst vielen Menschen den Zugang zu Trinkwasser ermöglichen

Illustration: MicroOne, stock.adobe.com

## Dozentin Bettina Schmidt



**Das kann ich am besten:**  
Kinder für den Sport begeistern, Ski fahren, Klavier spielen

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**  
Meine Familie und meine Hunde

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**  
Einen Teil für einen guten Zweck spenden und mit meiner Familie auf Reisen gehen



**Dozent  
Victor Lau**



**Das kann ich am besten:**  
Erklären/ reden, IT (und alles, was mich begeistert)

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**  
Satellitentelefon

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**  
Bedürftigen Menschen helfen, Medizinforschung unterstützen, auf Weltreise gehen



Illustration: MicroOne, stock.adobe.com

**Playgrounds:  
Lerne Programmieren  
auf deinem iPad**

ab 8  
Jahren

Leitung: Viktor Lau

Willkommen zu „Playgrounds“ - einem aufregenden Abenteuer, bei dem du lernen kannst, wie man coole Dinge auf deinem iPad erstellst! Hast du schon einmal davon geträumt, deine eigenen Spiele zu machen oder lustige Animationen zu entwerfen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du, wie man mit Swift, einer ganz besonderen Computersprache, die Welt des Programmierens entdeckt. Mit Playgrounds macht das Lernen nicht nur Spaß, sondern ist auch super einfach! Benötigtes Material: Bitte ein eigenes Tablet oder iPad mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schuldorf SD1.06**  
**3 Termine**  
**ab Sa, 02.11.2024**  
10:00 Uhr - 11:00 Uhr  
€ 20,80  
Kurs-Nr. 24252460S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schuldorf SD1.06**  
**3 Termine**  
**ab Sa, 15.03.2025**  
10:00 Uhr - 11:00 Uhr  
€ 20,80  
Kurs-Nr. 25152460S [>hier anmelden](#)



**Kreative Ballonaction:  
Ein Workshop zur Ballonkunst  
für Kinder und Jugendliche**

10-14  
Jahre

Leitung: Hakan Eren

„Meine Ballon Kunst geht über das hinaus, was ihr bisher kennen gelernt habt!“ - Hakan Eren, Ballonkünstler aus Remscheid, taucht mit euch ein in die Welt der Farben und Formen!  
Ihr lernt die Grundlagen und Techniken der Ballonkunst kennen und fangt mit einfachen Figuren an. Gemeinsam steigt ihr euch bis hin zu aufwändigeren Stücken.

Alle Teilnehmer\*innen erhalten für 5,00€ ein Starterpaket (bestehend aus biologisch abbaubaren Luftballons und einer Pumpe) zum Üben zu Hause. Diese Gebühr wird Ort an den Dozenten gezahlt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schuldorf SD0.07**  
**Mo, 21.10.2024**  
11:00 Uhr - 14:00 Uhr  
€ 10,00  
Kurs-Nr. 24252647S  
[>hier anmelden](#)



Copyright Nuran Celik

**Dozent  
Hakan Eren**



Illustration: MicroOne, stock.adobe.com

**Das kann ich am besten:**  
Ich kann sehr gut mit Luftballons arbeiten d.h. ich kann gut knoten und bin auch sehr geduldig. Und ich kann sehr gut laufen. Ich mag den Laufsport.

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**  
Ein Sieb, um frisches Wasser zu produzieren, ein großes Glas, eine Schnur und ein Taschenmesser

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**  
Ich würde mir ein Haus kaufen, mit einem großen Grundstück, aber in einem etwas wärmeren Ort und die Sommertage oder die Wintertage dort verbringen. Einen Teil des Geldes würde ich für Entwicklungshilfe spenden und ein Teil für gutes Essen.



## Poetry Slam Workshop für Jugendliche

Leitung: Lisa Schniesko

ab 12 Jahren

Poetry Slam - ein Trend, der auf kleinen und großen Bühnen zu finden ist.

Dieser Workshop bietet euch die Gelegenheit auch eure Kreativität zu entfalten, eure Stimme zu finden und Gedanken und Gefühle in poetischer Form auszudrücken.

Im Vordergrund steht natürlich der Spaß, aber auch eure Liebe zur Sprache kommt nicht zu kurz!

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**  
2 Termine

**ab Mo, 11.11.2024**

16:30 Uhr - 18:00 Uhr

€ 23,70

Kurs-Nr. 24252660S [>hier anmelden](#)

Der Termin für Frühjahr 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte unter [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)

Kurs-Nr. 25152660S [>hier anmelden](#)

## Dozentin Lisa Schniesko



**Das kann ich am besten:**  
Joggen und Texte schreiben

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**

Ein gutes Buch und meine Schwester

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**

Dem Tierschutz bei der Rettung vieler Straßenhunde helfen, das Kinderhospiz Regenbogenland finanziell stärker unterstützen und ein Bisschen für die Zukunft zurücklegen

Illustration: MicroOne, stock.adobe.com



## Schnupper-Schachkurs für Kinder

(ab 10 Jahren)

Leitung: Arwen Steinhaus

ab 10 Jahren

Rochade, Italienische Partie und Französische Verteidigung - mit diesen Begriffen kannst du (noch) nichts anfangen, wolltest aber schon immer einmal richtig Schach spielen können?! Lerne gemeinsam mit unserer vhs-Botschafterin Arwen Steinhaus spielerisch die Figuren und Regeln kennen. Komm vorbei und setze deine (Groß-)Eltern und Geschwister in Zukunft „Schachmatt“!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12**  
4 Termine

**ab Mo, 28.10.2024**

16:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 36,20

Kurs-Nr. 24258017S [>hier anmelden](#)

4 Termine

**ab Mo, 10.03.2025**

16:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 36,20

Kurs-Nr. 25158017S [>hier anmelden](#)



## Collage und Malerei: Kreatives Gestalten mit Papier und Farben

Leitung: Birgit Honné

8-16 Jahre

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt der Collage und Malerei. Jede/r Teilnehmer\*in kann seine eigene künstlerische Reise gestalten, ganz nach seinen Vorlieben und Ideen.

Wir reißen und schneiden Papierschnipsel aus, um eine einzigartige Collage zu kreieren. Unter Einbindung von Farbe entsteht dabei ein wunderbares Gemisch aus Papierfragmenten und Malerei.

Du kannst gerne eigenes Papiermaterial (ausgedruckte Fotos, Zeitschriften oder andere Fundstücke) mitbringen. Ansonsten wird ein reichhaltiges Angebot vor Ort geboten.

Die entstehenden Materialkosten (5,00€) werden vor Ort gezahlt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**  
**Fr, 18.10.2024**

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 27,20

Kurs-Nr. 24258020S [>hier anmelden](#)

**Sa, 08.02.2025**

11:00 Uhr - 14:00 Uhr

€ 27,20

Kurs-Nr. 25158020S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**  
**Sa, 09.11.2024**

11:00 Uhr - 14:00 Uhr

€ 27,20

Kurs-Nr. 24258022S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**  
**Sa, 25.05.2024**

11:00 Uhr - 14:00 Uhr

€ 27,20

Kurs-Nr. 25158022S [>hier anmelden](#)



## Weihnachtliche Postkarten erstellen (9 bis 14 Jahre)

9-14 Jahre

Leitung: Sabine Rudersdorf

Wir zeichnen, letern und kleben schöne oder lustige Weihnachtskarten. Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Mit Aquarell und Tusche entstehen individuelle Weihnachtskarten. Die entstehenden Materialkosten (ca. 4 €) werden vor Ort gezahlt. Bitte mitbringen: Papier, Schere und Stifte

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Do, 05.12.2024**  
16:00 Uhr - 18:15 Uhr  
€ 17,10  
Kurs-Nr. 24258030SC  
[>hier anmelden](#)

## Dozentin Sabine Rudersdorf



**Das kann ich am besten:** Improvisieren und Fehler zulassen ;)

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:** Mein Sketchbuch und Mäppchen

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:** Ich würde ein großes helles Atelier bauen, mit ganz vielen Farben und Stiften und Platz um alles stehen zu lassen. Und eine Putzfrau einstellen.



## Österliche Postkarten erstellen

9-14 Jahre

Leitung: Sabine Rudersdorf

Wir zeichnen, letern und kleben schöne und lustige Ostertkarten. Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ich zeige euch schöne Handlettering Schriftzüge für Ostern oder wir malen mit Aquarell und Tusche schöne Eier und bunte Hasen. Die entstehenden Materialkosten in Höhe von 4 € werden vor Ort gezahlt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Fr, 11.04.2025**  
16:00 Uhr - 18:15 Uhr  
€ 17,10  
Kurs-Nr. 25158030S [>hier anmelden](#)

## Bunte Kleckse werden lebendig

6-9 Jahre

Leitung: Sabine Rudersdorf

Hast Du schon mal die Wolken genauer beobachtet und gesehen, dass da oben Drachen und Hasen auf Mofas im Himmel schweben? Genau so geht's auch mit bunten Farbkleckschen! Gemeinsam entdecken wir unsere Kreativität und lassen aus Kleckschen Tiere oder Gegenstände entstehen. Die entstehenden Materialkosten (ca. 3 €) werden vor Ort gezahlt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Fr, 15.11.2024**  
15:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 11,40  
Kurs-Nr. 24258032S  
[>hier anmelden](#)

## Freundschaftsarmbänder und Charms selber machen

ab 10 Jahren

Leitung: Katja Burger

Wir knüpfen Freundschaftsarmbänder - für Dich und Deine Freunde! In diesem Kurs lernst du verschiedene Knüpftechniken kennen, um dein persönliches Armband in deinen Lieblingsfarben zu knüpfen. Ein besonderes Highlight deines Armbands kann ein selbst modellierter Anhänger werden. Die entstehenden Materialkosten werden unter den Teilnehmenden des Kurses umgelegt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12 Do, 10.10.2024**  
16:30 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 17,00  
Kurs-Nr. 24258040S [>hier anmelden](#)

**So, 09.03.2025**  
11:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 17,00  
Kurs-Nr. 25158040S [>hier anmelden](#)



## Kleine Handnähprojekte und Stickereien (für Anfänger und Profis)

ab 10 Jahren

Leitung: Katja Burger

Designe und gestalte deine eigenen kleinen Nähprojekte! Einen Handwärmer, Schlüsselanhänger oder ein Nadelkissen selbst entwerfen und mit der Hand nähen. Ein Shirt oder ähnliches mit kleineren Stickereien verzieren, das können hier Anfänger\*innen und Geübte.

Farben, Formen und Muster wählst du dafür selber aus. Die verschiedenen Stickstiche um dein Werk zu gestalten und zu verzieren lernst du in diesem Kurs. Die entstehenden Materialkosten werden unter den Teilnehmenden des Kurses umgelegt.



©Stockphoto.com/Wojciech Kozłaczkyk

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12 Di, 19.11.2024**  
16:30 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 17,00  
Kurs-Nr. 24258042S

[>hier anmelden](#)

**Do, 08.05.2025**  
16:30 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 17,00  
Kurs-Nr. 25158042S [>hier anmelden](#)

## Perlenschmuck und Charms selber machen

ab 10 Jahren

Leitung: Katja Burger

Die Fans von Taylor Swift machen es schon lange - und jetzt auch du! Kreiere deinen individuellen Schmuck: Ob Ketten, Armbänder oder Ohringe - werde kreativ und mache mit Perlen und Fimo einzigartigen Schmuck. Mit ein paar Tipps und Tricks werden deine Werke zu trendigen Accessoires.

Die entstehenden Materialkosten werden unter den Teilnehmenden des Kurses umgelegt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.06 ; Wirtsmühler Str. 12 Do, 05.12.2024**  
16:30 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 17,00  
Kurs-Nr. 24258044S [>hier anmelden](#)

**Sa, 28.06.2025**  
11:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 17,00  
Kurs-Nr. 25158044S [>hier anmelden](#)



In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld

## Frühes Forschen – Halloween! Experimentieren für Kinder

8-12 Jahre

Leitung: Susanne Reute

Schaurige Experimente zum Gruseln, Staunen und Spaß.

Wir forschen mit Feuer, Wasser und Alltagsdingen aus Haushalt/Küche. Wenn das Licht ausgeht, heulen und tanzen die Gespenster ....

Alles ist kinderleicht, aber mit Wow-Faktor! Wie das geht und was Physik damit zu tun hat, erfahrt Ihr hier. Im Seminar werden noch ca. 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt.

Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 12.10.2024**  
10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 20,00  
Kurs-Nr. 24250026S [>hier anmelden](#)

In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld

## Frühes Forschen – Weihnachtswerkstatt Experimentieren für Kinder

8-12 Jahre

Leitung: Susanne Reute

In diesem Kurs experimentieren wir mit Christbaumkugeln, Sternen und vielen weiteren Dingen und genießen dabei einen weihnachtlichen Forschertrank. Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen - Gerne können Sie Ihren Kindern auch Plätzchen mitgeben. Im Seminar werden noch ca. 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 14.12.2024**  
10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
€ 20,00  
Kurs-Nr. 24250031S

[>hier anmelden](#)



In Kooperation mit Frühes Forschen Langenfeld  
**Frühes Forschen – Flammi Flamingo Experimentieren für Kinder**  
 Leitung: Susanne Reute

7-10 Jahre

In Begleitung von unserem Stofftier Flammi Flamingo lernen die Kinder viel über Flamingos und entdecken, was es alles für pinke Experimente gibt. Warum sind Flamingos rosa? Wie stehen Flamingos auf einem Bein? Als Erinnerung erstellt jedes Kind eine Flamingo-Seife und einen glibberigen Schleim - natürlich in pink!  
 Im Seminar werden noch ca. 12,00 € Materialkosten pro Kind von der Dozentin eingesammelt.  
 Bitte einen Pausensnack und Getränk mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13 Sa, 15.02.2025**  
 10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 20,00  
 Kurs-Nr. 25150033S

[>hier anmelden](#)

## Lustige Waldgeister für Kinder

Leitung: Anne Röser, Jacqueline Wolf

ab 5 Jahren

Auf unserem Weg in den Wald sammeln wir Material (Äste, Blätter, Zapfen, kleine Steine) um an einem geeigneten Ort unsere eigenen Waldgeister aus Ton zu basteln. Wir verwenden nur Naturmaterialien um das Ökosystem Wald nicht zu schädigen. Dabei erzählen wir uns spannende Geschichten und hören einander zu, was wir im Wald erleben können. Bitte wettergeeignete Kleidung und feste Schuhe tragen.

**Treffpunkt: Parkplatz, Joseph Haydn Str. gegenüber der Kita**



**Di, 08.10.2024**  
 16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
 € 14,30  
 Kurs-Nr. 24251166S  
[>hier anmelden](#)



**Di, 01.04.2025**  
 16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
 € 14,30  
 Kurs-Nr. 25151166S  
[>hier anmelden](#)



In Kooperation mit dem Wupperverband und dem Naturgut Ophoven  
**Wasser ist Leben. Die Dhünnalsperre entdecken**  
 Leitung: Britta Demmer

7-12 Jahre

Wo kommt unser Trinkwasser her und warum muss man es schützen? Der Frage gehen wir bei einer Führung an der Dhünn-Talsperre nach. Zunächst schauen wir uns die Arbeitsweise einer Trinkwassertalsperre an. Dazu besichtigen wir den Trinkwasserentnahmeturm und steigen 300 Stufen hinab in den Kontrollgang des Staudamms. Anschließend werdet ihr selber aktiv: Mit Keschern und Sieben ausgerüstet, entnehmt ihr kleine Wassertiere aus der Dhünn unterhalb der Talsperre und bestimmt sie. Wir erklären euch, was uns die kleinen Tiere über die Wasserqualität mitteilen. Da im praktischen Teil mit Wasser experimentiert wird, solltet ihr Gummistiefel oder Wasserschuhe mitbringen sowie Ersatzkleidung, falls ihr nass werdet. Da die Temperatur im Staudamm im Durchschnitt nur auf 8 Grad Celsius steigt, solltet ihr eine Jacke mitbringen, auch wenn es draußen warm ist.

**Treffpunkt: Große Dhünn-Talsperre Lindscheid, 51515 Kürten**  
**Di, 09.07.2024**  
 09:30 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 23,40  
 Kurs-Nr. 24251195X  
[>hier anmelden](#)

**Di, 15.10.2024**  
 09:30 Uhr - 13:00 Uhr  
 € 23,40  
 Kurs-Nr. 24251196X [>hier anmelden](#)

Der Termin für das Frühjahr 2025 stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest; Informieren Sie sich bitte unter [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)  
 Kurs-Nr. 25151195X [>hier anmelden](#)





# Schule und Studium

## KI im Klassenzimmer: Neue Wege des Lernens entdecken

Leitung: Viktor Lau

Bereit, die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz zu erkunden? Unser Kurs ist speziell für Schüler\*innen wie dich konzipiert! Tauche ein in die spannenden Anwendungen von KI-Technologien im Schulalltag und entdecke, wie sie das Lernen und Lehren revolutionieren können. Von interaktiven Lernassistenten bis hin zu personalisierten Lernpfaden - erlebe, wie KI dein Lernerlebnis auf ein neues Level hebt! Sei dabei und entdecke die Zukunft des Lernens - melde dich noch heute an und werde Teil dieser aufregenden Reise!

Benötigtes Material: Bitte ein eigenes Tablet oder iPad mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Schuldorf SD0.07 ; Wirtsmühler Str. 12**  
**2 Termine**

**ab Di, 29.10.2024**  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 20,80

Kurs-Nr. 24252465S

[>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**2 Termine**  
**ab Di, 11.03.2025**  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 20,80

Kurs-Nr. 25152465S

[>hier anmelden](#)

## KI -Tools in der Schule nutzen - Ferienkurs kompakt

Leitung: Christian Becker

12-18 Jahre

ChatGPT, DeepLWrite, DallE3 und Co. - Künstliche Intelligenzen sind nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken und auch in der Schule kann man sie verantwortungsbewusst und unterstützend nutzen!

Lerne in diesem Kompaktkurs die Grundlagen und setze sie in praktischen Übungen um - in einer kleinen Gruppe macht das Ganze noch mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Eigenes Gerät (Tablet oder Laptop) Block und Stift

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7**  
**Mi, 16.10.2024 bis Do, 17.10.2024**

10:00 Uhr - 14:00 Uhr  
€ 41,50

Kurs-Nr. 24258151S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**Mo, 14.04.2025 bis Do, 17.04.2025**

10:00 Uhr - 14:00 Uhr  
€ 41,50

Kurs-Nr. 25158151S [>hier anmelden](#)



In Kooperation mit der Lernpraxis A.Quirl

## Legasthenie im Grundschulalter Ein Kurs für Grundschulkinder (1. - 4. Klasse)

Leitung: Antonia Quirl

Durch differenzierte Sinneswahrnehmungen, die für das Erlernen des Lesens, Schreibens und/oder Rechnens nicht ausreichend geschärft sind, entstehen Wahrnehmungsfehler. Schüler\*innen mit Legasthenie haben eine andere Informationsverarbeitung, gefolgt von einer anderen Lernfähigkeit.

In diesem Kurs widmen wir uns einem Rechtschreibtraining mit einem kombinierten Training aus Aufmerksamkeitsübungen und Stärkung der Sinneswahrnehmungen.

Kursinhalte: Worterarbeitung, Wort- und Satzdurchgliederung, Lesevermögen & sinnerfassendes Lesen, Aufmerksamkeitstraining, Sinneswahrnehmungstraining, Tipps & Tricks für Schule und Zuhause

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**10 Termine**  
**ab Mo, 23.09.2024**  
16:45 Uhr - 18:15 Uhr  
€ 85,00

Kurs-Nr. 24250040S [>hier anmelden](#)

**12 Termine**  
**ab Mo, 10.03.2025**  
16:45 Uhr - 18:15 Uhr  
€ 102,00

Kurs-Nr. 25150040S [>hier anmelden](#)



Illustration: PCH.Vector, stock.adobe.com



## Fit in Finanzen! (ab 15 Jahren)

Leitung: Michael Walther

ab 15 Jahren

Deine Ausbildung oder ein Studium stehen an? Du ziehst von zu Hause aus und wohnst in deiner ersten eigenen Wohnung?

All das ist hier und da mit finanziellen „Herausforderungen“ verbunden - aber keine Sorge, wir machen dich fit! Wir bieten dir eine umfassende Einführung in die Welt der Finanzen und Versicherungen und vermitteln das notwendige Wissen um dich in deiner finanziellen Unabhängigkeit zu unterstützen.

**Ort: Burscheid; Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7**  
**Mo, 07.10.2024**

18:00 Uhr - 20:00 Uhr  
*kostenlos*

Kurs-Nr. 24252455S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**Mo, 04.11.2024**

18:00 Uhr - 20:00 Uhr  
*kostenlos*

Kurs-Nr. 24252456S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Anya, stock.adobe.com



## Ferien-Kurse für Schüler\*innen Herbstferien 2024

### Fit in Deutsch - Dein Kompaktkurs in den Herbstferien

Leitung: Monica Monfort-Weber

ab 15/16 Jahren

Deutsch-Skills für deinen Durchbruch nach den Herbstferien!

Entdecke deine sprachlichen Stärken mit fokussierten Übungen in der Kleingruppe um nach den Ferien wieder voller Motivation in den Schulalltag zu starten.

Gib bei der Anmeldung bitte an, welche Themen/Inhalte dir aktuell (noch) Probleme bereiten und woran du arbeiten möchtest.

**Ort: Leichlingen**  
**Mo, 14.10.2024 bis Fr, 18.10.2024**

10:00 Uhr - 13:15 Uhr  
€ 103,90

Kurs-Nr. 24258152S

[>hier anmelden](#)

### Dozentin Monica Monfort-Weber



**Das kann ich am besten:**  
Lehrerin sein, handwerkliche Fähigkeiten

**Ich lande auf einer einsamen Insel – dieser Gegenstand/diese Person etc. begleitet mich:**

Ich nehme meine Familie mit – bestehend aus meinem Mann, meiner Tochter und unserem Kater. Und ein Handy für den Pizzaservice

**Das würde ich tun, wenn ich im Lotto gewinne:**

Ich würde mir ein Haus am Meer kaufen

Illustration: MicroOne, stock.adobe.com





## Fit in Englisch - Dein Kompaktkurs in den Herbstferien

ab 15/16  
Jahren

Leitung: Monica Monfort-Weber

Bei manchen Grammatikthemen willst du noch einmal genauer hinschauen? Du willst besser im Verstehen und Schreiben von Texten werden? Das Sprechen in/vor der Klasse auf Englisch fällt dir ab und an noch schwer?

In einer Kleingruppe hast du die Möglichkeit einzelne Themen intensiver zu wiederholen, dich auszutauschen, gemeinsam englisch zu sprechen und nach den Ferien wieder voller Motivation in den Schulalltag zu starten.

Gib bei der Anmeldung bitte an, welche Themen/Inhalte dir aktuell (noch) Probleme bereiten und woran du arbeiten möchtest.

**Ort: Leichlingen**  
**Mo, 21.10.2024 bis Fr, 25.10.2024**  
**10:00 Uhr - 13:15 Uhr**  
€ 103,90  
Kurs-Nr. 24258154S  
[>hier anmelden](#)

Illustration: Bro Vecchi, istock artbox.com



## Fit in Mathe - Dein Kompaktkurs in den Herbstferien

ab 15/16  
Jahren

Leitung: N.N.

Keine Sorge - hier geht es nicht nur darum so viel Stoff wie möglich nach-zuholen!

In einer Kleingruppe hast du die Möglichkeit einzelne Themen intensiver zu wiederholen, dich auszutauschen und nach den Ferien wieder voller Motivation in den Schulalltag zu starten.

Gib bei der Anmeldung bitte an, welche Themen/Inhalte dir aktuell (noch) Probleme bereiten und woran du arbeiten möchtest.

**Ort: Wermelskirchen;**  
**VHS-Zentrale; Wirtsmüh-**  
**ler Str. 12; Schulung 1.13**  
**Mo, 14.10.2024 bis Do, 17.10.2024**  
10:00 Uhr - 13:15 Uhr  
€ 103,90  
Kurs-Nr. 24258156S

[>hier anmelden](#)



# Osterferien 2025

## Intensivkurs ZAP Deutsch – Ferienkurs

Leitung: Monica Monfort-Weber

Das 10. Schuljahr ist fast vorbei und die ersten großen Prüfungen stehen an. Wir helfen dir den Berg an Lernstoff zu bewältigen und bereiten dich optimal auf deine Prüfung in Deutsch vor! Durch eine strukturierte Wiederholung aller relevanten Prüfungsinhalte wird dir die Angst genommen und du gehst voller Zuversicht in die Abschlussprüfung!

Gib bei der Anmeldung bitte an, welche Themen/Inhalte dir aktuell (noch) Probleme bereiten und woran du arbeiten möchtest. Bitte bringe deine Unterlagen des vergangenen Schuljahrs und zugehörige Bücher/Übungshefte mit.

**Ort: Leichlingen**  
**Mo, 14.04.2025 bis Do, 17.04.2025**  
**10:00 Uhr -14:30 Uhr**  
 € 103,90  
 Kurs-Nr. 25158152S  
[>hier anmelden](#)

## Intensivkurs ZAP Englisch – Ferienkurs

Leitung: Monica Monfort-Weber

Das 10. Schuljahr ist fast vorbei und die ersten großen Prüfungen stehen an. Wir helfen dir den Berg an Lernstoff zu bewältigen und bereiten dich optimal auf deine Prüfung in Englisch vor! Durch eine strukturierte Wiederholung aller relevanten Prüfungsinhalte wird dir die Angst genommen und du gehst voller Zuversicht in die Abschlussprüfung!

Gib bei der Anmeldung bitte an, welche Themen/Inhalte dir aktuell (noch) Probleme bereiten und woran du arbeiten möchtest. Bitte bringe deine Unterlagen des vergangenen Schuljahrs und zugehörige Bücher/Übungshefte mit.

**Ort: Leichlingen**  
**Di, 22.04.2025 bis Fr, 26.04.2025**  
**10:00 Uhr**  
**14:30 Uhr**  
 € 103,90  
 Kurs-Nr. 25158154S  
[>hier anmelden](#)



## Intensivkurs ZAP Mathematik - Ferienkurs

Leitung: Monika Holzberg

Das 10. Schuljahr ist fast vorbei und die ersten großen Prüfungen stehen an. Wir helfen dir den Berg an Lernstoff zu bewältigen und bereiten dich optimal auf deine Prüfung in Mathe vor! Durch eine strukturierte Wiederholung aller relevanten Prüfungsinhalte wird dir die Angst genommen und du gehst voller Zuversicht in die Abschlussprüfung!

Gib bei der Anmeldung bitte an, welche Themen/Inhalte dir aktuell (noch) Probleme bereiten und woran du arbeiten möchtest. Bitte bringe deine Unterlagen des vergangenen Schuljahrs und zugehörige Bücher/Übungshefte mit.

**Ort: Wermelskirchen;**  
**VHS-Zentrale; Schulung 1.13**  
**Mo, 14.04.2025 bis Do, 17.04.2025**  
**10:00 Uhr - 13:15 Uhr**  
 € 83,10  
 Kurs-Nr. 25158150S [>hier anmelden](#)

## Intensivkurs Abitur Mathematik - Ferienkurs

Leitung: Monika Holzberg

Die Abiturprüfungen stehen an und der Stress steigt: Was muss ich alles können? Wie soll ich mir das alles merken? Wir helfen dir den Berg an Lernstoff zu bewältigen und bereiten dich optimal auf deine Prüfung in Mathe vor! Durch eine strukturierte Wiederholung aller relevanten Prüfungsinhalte wird dir die Angst genommen und du gehst voller Zuversicht in die Abschlussprüfung! Wichtig: Bitte gib bei der Anmeldung an, welche Themen du schwerpunktmäßig behandelst - so können wir die Übungen optimal auf dich zuschneiden!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;**  
**Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**Di, 22.04.2025 bis Fr, 26.04.2025**  
**10:00 Uhr**  
**13:15 Uhr**  
 € 83,10  
 Kurs-Nr. 25158160S  
[>hier anmelden](#)



Illustration: iStock.com// Olga Kurbatova



## VHS macht gesünder!

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende

Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



Foto: iStock.com/FratiCamera



## Ernährung und Kochen

### Darmgesundheit - essen für unser zweites Gehirn - online

Leitung: Lea Klaas

Viel Zucker, Alkohol, Weißmehl & Co. - die typische westliche Ernährungsweise und der damit einhergehende Lebensstil setzen unserem Darm ganz schön zu. Erfahre wie du nachhaltige und optimale Darmgesundheit erreichst, denn ein fitter Darm ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit. Themen: Physiologische Grundlagen  
Wie ist unser Darm aufgebaut und was leistet er für unseren Körper?



Illustration: ekenalsi, stock.adobe.com

- Wie funktioniert die Verdauung?
  - Ernährungs-Basics (Mikro- und Makronährstoffe)
  - Erkrankungen des Darmes
  - Darm, Darmflora und Immunsystem und deren Bedeutung für unsere Gesundheit
  - Antibiotika, Zucker und Co. - Was schadet dem Darm?
  - Praktische Rezepte, Tipps und Tricks zur Darmgesundheit für den Alltag
  - Fragen und Antworten
- Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zugeschickt.

Online

**Mi, 13.11.2024**

16:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 9,20

Kurs-Nr. 24261605S

[>hier anmelden](#)



Online **Mi, 02.04.2025**

16:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 9,20

Kurs-Nr. 25161605S

[>hier anmelden](#)





## Kochen für Männer - für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Rienitz

Sie lernen von der Hauswirtschaftsmeisterin, wie Sie schmackhafte und leichte Gerichte zubereiten können. Es gibt jeden Abend ein 3-Gänge-Menü, mit noch weiteren Beilagen. Die Aufgaben sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.



Die Lebensmittelkosten beträgt zwischen 10 € und 12 € und werden von der Kursleitung eingesammelt

Die Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmern zuzüglich getragen und am Kurstag von der Kursleiterin eingesammelt.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens

2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt. Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 10 € und 12 € pro Termin.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken für Sie.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**8 Termine ab Do, 05.09.2024**

**(am 10.10. kein Kochkurs!)**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 141,40

Kurs-Nr. 24261300W [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Do, 13.02.2025**

**18:00 Uhr - 21:00 Uhr**

€ 141,40

Kurs-Nr. 25161300W [>hier anmelden](#)

## Leckere herbstliche Suppen - Ein Seminar für Hobbyköche

Leitung: Anika Kreitner

Entdecke den herbstlichen Genuss mit unserem Kochkurs „Herbstliche Suppen“! Lerne unter der Anleitung einer leidenschaftlichen Hobbyköchin, wie du cremige Suppen und herzhafte Eintöpfe zubereitest. Erweitere deine Kochfertigkeiten und genieße die gemütliche Atmosphäre des Herbstes in unserer Küche. Melde dich jetzt an und tauche ein in die Welt der herbstlichen Aromen!

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens



2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt. Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 11€ und 14 € und wird von der Dozentin eingesammelt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Schürze, und etwas zu trinken für Sie.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.**

**Sa, 05.10.2024**

10:30 Uhr - 14:15 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 24261330S [>hier anmelden](#)

## Weihnachtsbäckerei - Ein Seminar für Hobbybäckerrinnen und Hobbybäcker

Leitung: Anika Kreitner

Wir zaubern verschieden Rezepte gemeinsam und genießen unsere Werke. Auch als Geschenke lassen sich diese Leckereien prima herstellen.

Dazu gehören: Maroni-Nougat Türmchen, - Schokoladen-Orangen-Fudge, - Zitronenlaiberl. - un einige mehr.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt. Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 11€ und 14 € und wird von der Dozentin eingesammelt.

Notausgang nur im Notfall benutzen- Alarm!

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.**

**Sa, 23.11.2024**

10:30 Uhr - 14:15 Uhr

€ 28,40

Kurs-Nr. 24261335S [>hier anmelden](#)

## Leichte Küche vor den Ostertagen - Ein Seminar für Hobbyköche

Leitung: Anika Kreitner

Abwechslungsreich, klassisch und kreativ kochen wir ein ausgewogenes, leichtes Menü um vor den Ostertagen noch ein wenig zu entspannen. Wir probieren uns an einer Brokkolicremesuppe mit Fischeinlage, garnieren vegetarische Lasagne-Röllchen und runden das Ganze mit einem fruchtig frischen Dessert ab.

Das Menü umfasst:  
Brokkolicremesuppe

Lasagne-Röllchen als Hauptgang  
Und ein zitroniges Dessert

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 9 € und 12 € und ist bei der Dozentin vor Ort zu zahlen.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.



Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Schürze, Behälter für übriggebliebene Lebensmittel und etwas zu trinken. Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 Sa, 29.03.2025**  
10:30 Uhr - 14:15 Uhr  
€ 28,40  
Kurs-Nr. 25161310S

[>hier anmelden](#)

## Bärlauchparty im Frühling - Ein Seminar für Hobbyköche

Leitung: Anika Kreitner

Bärlauch erobert als schmackhafte und gesunde Zutat die deutsche Küche. Die Zubereitung neuer und nahrhafter Gerichte mit frischen Zutaten ist das Thema dieses Kochkurses.

Das Menü umfasst:  
Frühlings-Crêpes-Röllchen  
Bärlauchgnocchi mit grünem Spargel und Orangen-Soße  
Erdbeer-Butterkeks-Dessert

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 12 € und 14 € und ist bei der Dozentin vor Ort zu zahlen. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Schürze, Behälter für übriggebliebene Lebensmittel und etwas zu trinken. Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 Sa, 08.03.2025**  
10:30 Uhr - 14:15 Uhr  
€ 28,40  
Kurs-Nr. 25161320S

[>hier anmelden](#)



## Professionell kochen lernen: Spanische Küche für Fortgeschrittene

Leitung: Christian Strempele

Für diejenigen, die nach dem ersten Abend weitere Rezepte der spanischen Küche ausprobieren möchten. Nachdem Sie im ersten Seminar bereits köstliche Rezepte kennengelernt haben, kochen Sie gemeinsam weitere raffinierte Variationen. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für Restspeisen, scharfes Messer.

Der Termin für 2025 lag bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Informieren Sie sich bitte auf der Seite der VHS Bergisch Land [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)  
Kurs-Nr. 25161361S [>hier anmelden](#)



## Türkische Vorspeisen / Meze - Ein Seminar für Hobbyköche

Leitung: Ayse Toraman



„Wir bereiten gemeinsam unterschiedliche Meze Vorspeisen (warme und kalte Vorspeisen) aus der türkischen Küche zu, lernen wie man sie traditionell anrichtet und am besten verzehrt. Freuen Sie sich auf köstliche Rezepte, die Sie auch einfach nachkochen können.

Acili Ezme, Haydari, Humus, Cacik (Tzaziki), Peynirli Ezme, Havuc Tarator, Sigara Böregi.  
Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für Restspeisen und etwas zu trinken für Sie. Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 6 € und 12 € und werden von der Kursleiterin eingesammelt. Die Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmenden zuzüglich getragen und am Kurstag von der Kursleiterin eingesammelt.  
Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor



Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.**

**Fr, 30.08.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261551S [>hier anmelden](#)

**Fr, 09.05.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 25161551S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Fr, 20.09.2024**

17:30 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261556S [>hier anmelden](#)



Illustration: gomolach, stock.adobe.com

## Türkische Spezialitäten

Leitung: Ayse Toraman

Gefüllte Weinblätter (Sarma) und Paprika (Dolma) mit Hackfleisch und Reis. Sarma und Dolma sind Spezialitäten aus der türkischen Küche, die gerne als Beilage oder Hauptspeise warm und kalt serviert werden. Die Zubereitung von Sarma und Dolma erfordert handwerkliches Geschick und Geduld. Diese werden wir gemeinsam mit einer Fleisch- oder vegetarischen Füllung zubereiten.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für Restspeisen und etwas zu trinken für Sie. Die Lebensmittelkosten liegen zwischen 6 € und 12 € und werden von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus am Schulhof zu erreichen.**

**Fr, 13.09.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261553S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Fr, 31.01.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 25161553S [>hier anmelden](#)



**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Fr, 07.02.2025**  
17:30 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261558S [>hier anmelden](#)

## Türkische Süßspeisen - Ein Seminar für Hobbyköche

Leitung: Ayse Toraman

Türkische Süßspeisen sind vielfältig und bieten mehr als das allseits bekannte Baklava. Im Kurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Spezialitäten mit Teig, Obst, oder Milch zu. Sekerpare, Revane, Baklava, Firin Sütlac, Ayval Kabak Tatlısi  
Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für Restspeisen und etwas zu trinken für Sie. Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 6 € und 12 € und werden von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus am Schulhof zu erreichen.**

**Fr, 15.11.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261557S

[>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus am Schulhof zu erreichen.**

**Fr, 16.05.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 25161557S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Fr, 08.11.2024**

17:30 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261559S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Fr, 23.05.2025**

17:30 Uhr - 21:15 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 25161559S [>hier anmelden](#)





## Türkische Suppenvariationen - Ein Seminar für Hobbyköche

Leitung: Ayse Toraman

Suppen sind ein unverzichtbarer Teil der türkischen Küche, dabei gibt es vielfältige türkische wie auch regionale Suppen. In diesem Kurs werden wir einige der sehr bekannten Suppen zusammen zubereiten.

Mercimek (Rote Linsensuppe), Yayla (Almsuppe), Tutmac (Joghurtsuppe), Sehriye (Nudelsuppe), Tarhana (Tarhanasuppe), Sulu Köfte (Hackfleischklößchensuppe). Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für Restspeisen und etwas zu trinken für Sie. Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 6 und 12€ und werden von der Kursleiterin eingesammelt.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt. Die Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmenden zuzüglich getragen und am Kurstag von der Kursleiterin eingesammelt. Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 6 und 12 €.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.**

**Fr, 29.11.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261560S [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12**

**Fr, 21.02.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161560S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Fr, 06.12.2024**

17:30 Uhr - 21:15 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261562S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Fr, 04.04.2025**

17:30 Uhr - 21:15 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161562S [>hier anmelden](#)



## Vegetarische Super-Bowl

Leitung: Caterina Di Fiore

Es gibt sie in vielen Ländern traditionell schon lange: die eine Schüssel zum Essen mit Allem drin und dran. Durch die Clean-Eating-Bewegung aus den USA ist daraus ein fröhlicher, weltweiter Trend geworden - Mit frischen landestypischen Zutaten, einer sättmachten Basis, gesunden Proteinen, vielen immunstärkenden Superfoods. Neben dem gesundheitlichen Aspekt, ist das Bowl-Essen auch eine schnelle, einfache Zubereitungsart und bei geschickter Zutatenkombination nicht nur für das Auge, sondern auch für den Gaumen eine wahre Geschmacksexplosion und -erlebnis. Lernen Sie das einfache „Baukastensystem“ der Bowl-Zubereitung kennen, nach dem wir drei verschiedene vegetarische Bowls kochen, anrichten und dann in gemeinsamer Runde genießen.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 9 und 13 € und wird von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Mo, 30.09.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261577S

[>hier anmelden](#)

**Mo, 24.02.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161635S

[>hier anmelden](#)





## Vegetarische Burger - Test the Best

Leitung: Caterina Di Fiore

Vegetarische Burger in allen Varianten sind eine wunderbare Abwechslung zu den „fleischigen“ Verwandten. Wir bruzeln und braten mit diversen leckeren Zutaten, um anschließend beim gemeinsamen Verkosten unseren eigenen Lieblingsburger zu finden.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 6 und 12 € und ist vor Ort im Kurs von den Teilnehmenden an die Kursleitung zu bezahlen.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Do, 15.05.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161563S [>hier anmelden](#)

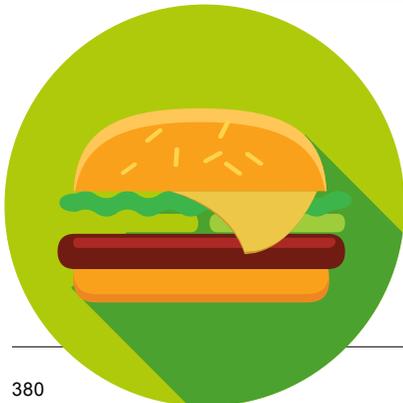


Illustration: vasabij, stock.adobe.com

## Anti Aging Foods - köstlich vegetarisch! Fit, vital und kräftig durchs Alter

Leitung: Caterina Di Fiore

Egal ob Frau oder Mann - ab Mitte des Lebens verändern sich viele Vorgänge im Körper. Unser Stoffwechsel kann sich verlangsamen, wir werden anfälliger für Zivilisationskrankheiten, Muskeln und Gehirn können schwächer werden, das Gedächtnis lässt nach.

Durch sinnvolle, leckere und gesunde Ernährung können viele dieser Veränderungen gezielt abgemildert oder sogar verhindert werden. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin und gibt während des gemeinsamen Kochens viele wertvolle Tipps rund um das Thema Ernährung und wie sich diese ganz praktisch in jeden Alltag einfügen lassen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Seminar umgelegt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Mo, 16.09.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261610S [>hier anmelden](#)

**Sa, 15.03.2025**

10:00 Uhr - 13:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161610S [>hier anmelden](#)



## Italienische Pasta – selbstgemacht und köstlich vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Ravioli, Tagliatelle und Co. Wir stellen unsere eigene frische Pasta her - unterschiedlich in den Zutaten, im Aussehen und natürlich im Gusti. Mit unterschiedlichen vegetarischen Soßen. Buon appetito.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 9 und 13 € und wird am Kurstag von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

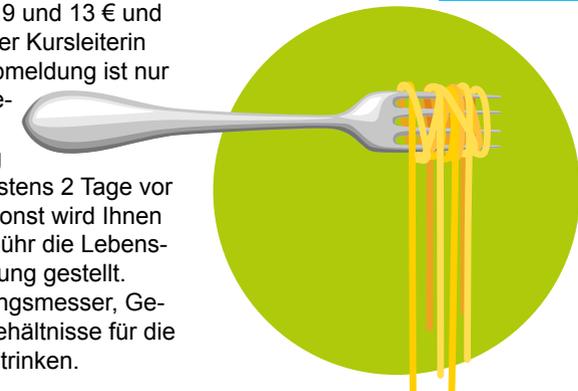


Illustration: Alfmaler, stock.adobe.com



Pixel-Shot, stock.adobe.com

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Do, 28.11.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261630S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Do, 08.05.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161564S [>hier anmelden](#)



## Italienische Küche I - köstlich vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Die italienische Küche schmeckt so richtig nach Sommerurlaub am Meer und begeistert uns schon seit langem mit vielen bekannten Klassikern. Die Koch- und Essgewohnheiten des Mittelmeerraums haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen: Olivenöl, viele Kräuter, Knoblauch, viele frische Zutaten und gemeinsames Essen. Die italienische Küche bietet auch Vegetariern viele deftige, leckere und hier nicht so bekannte Gerichte. Gerade die traditionelle Landküche - die sogenannte „Cucina povera“ bietet mit ihren zahlreichen frischen Zutaten und köstlichen Gewürzen dafür einfache und zugleich abwechslungsreiche Rezepte. Und auch einige typischen „Klassiker“ lassen sich mit Kreativität vegetarisch zubereiten. Mit gut aufeinander abgestimmten Zutaten wird nicht nur Fleisch weggelassen, sondern das Rezept zu einem vollwertigen Gericht verfeinert.

Ganz nach italienischer Tradition bereiten wir eine typische Menüfolge mit Antipasti, Primo Piatto, Secondo Piatto und natürlich Dolce zum gemeinsamen Genießen vor.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen.

Die Lebensmittelkosten liegen zwischen 9 und 13€ und werden von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung

vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Mo, 03.02.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161615S [>hier anmelden](#)

## Italienische Küche II - köstlich vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Für diejenigen, die nach dem ersten Abend weitere Rezepte ausprobieren möchten. Nachdem Sie im ersten Seminar bereits köstliche Rezepte kennengelernt haben, kochen Sie gemeinsam weitere raffinierte Variationen, die sich durchaus als festtagstaugliches italienisches Menu genießen lassen. Neue Rezepte werden vorgestellt und gekocht.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 9 und 13 € und wird von der Kursleitung eingesammelt:

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.



**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Mo, 14.03.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161617S [>hier anmelden](#)

## Italienische Küche III - köstlich vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Für diejenigen, die nach dem ersten Abend weitere Rezepte ausprobieren möchten. Nachdem Sie im ersten Seminar bereits köstliche Rezepte kennengelernt haben, kochen Sie gemeinsam weitere raffinierte Variationen, die sich durchaus als festtagstaugliches italienisches Menu genießen lassen.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 9 und 13 € und wird am Kurstag von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Mo, 31.03.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161618S

[>hier anmelden](#)

## Italienische Küche IV - köstlich vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Für diejenigen, die nach dem ersten Abend weitere Rezepte ausprobieren möchten. Nachdem Sie im ersten Seminar bereits köstliche Rezepte kennengelernt haben, kochen Sie gemeinsam weitere raffinierte Variationen, die sich durchaus als festtagstaugliches italienisches Menu genießen lassen. Es gibt neue Rezepte!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Seminar umgelegt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1  
Mo, 23.09.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261620S [>hier anmelden](#)

**Mo, 12.05.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161620S

[>hier anmelden](#)



## Fit mit Vegetarisch für Frauen ab 40 - ein besonderes Kochseminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Ein Kochseminar, in dem es nicht nur darum geht, einfach „Fleisch wegzulassen“! Mit leicht anzuwendenden und vor allem leckeren Zutaten können Sie viele Anzeichen der beginnenden - oder schon vorhandenen Wechseljahre abfangen und den müden Stoffwechsel wieder in Schwung bringen.

Sie starten so ein inneres Fitnessprogramm, mit dem Sie sich auch jenseits der 40 wohl und vital fühlen können.

Die Gerichte bilden eine Basis, die Sie zu Hause in viele Variationen abwandeln und weiter nutzen können. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Die Kosten für die Lebensmittel werden im Seminar umgelegt.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 6 und 12 € Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1 Mo, 18.11.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261625S [>hier anmelden](#)

**Mo, 10.03.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161625S

[>hier anmelden](#)



Foto: PSCL RDL, stock.adobe.com



## Italienische vegetarische Antipasti

Leitung: Caterina Di Fiore

Die italienische Küche ist bekannt für viele kreative und leckere vegetarische Vorspeisen. Sie sind nicht nur köstlich und verwöhnen den Gaumen, sie sind zudem auch - ganz mittelmeertypisch - überaus gesund. Darüber hinaus lassen sich die Gerichte auch wunderbar als Buffet anrichten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen.

Die Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1 Do, 05.12.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261640S [>hier anmelden](#)

**Mo, 05.05.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161640S [>hier anmelden](#)

## Pasteten und Brotaufstriche - lecker, würzig, vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Raffinierte Rezepte, aber oft einfach und schnell - stellen Sie Ihre eigenen würzigen Pasteten und Aufstriche her, ohne industrielle Zusätze, gesund und überraschend lecker. Sie fertigen von allen genügend an, um sie bei einer gemeinsamen Brotzeit zu verköstigen und den Rest für zu Hause mitzunehmen. Die Rezepte eignen sich auch gut als Mitbringsel für Einladungen. Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 9 und 13 € und wird von der Kursleiterin eingesammelt.

Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1 Mo, 09.12.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 24261645S [>hier anmelden](#)

**Mo, 17.03.2025**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr

€ 29,40

Kurs-Nr. 25161645S

[>hier anmelden](#)



## Das Veggi-Weihnachtsmenü - Christmas-Special!

Leitung: Caterina Di Fiore

Eine leckere Alternative zur Weihnachtsgans bietet dieses festtagstaugliche Menü mit Vor- und Nachspeise sowie einem luxuriösen, aber leicht nach zu kochenden Maronenbraten als Hauptgang.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9 € bis 13€ werden von den Teilnehmenden zuzüglich getragen und am Kurs-tag von der Kursleiterin eingesammelt. Eine Abmeldung ist nur bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Tage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Mo, 02.12.2024**

18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
€ 29,40

Kurs-Nr. 24261699SC

[>hier anmelden](#)

## Pralinen selbst herstellen - das besondere Geschenk!

Leitung: Martina Henze

Wer kann sich schon dem Genuss der edelsten Form der Schokoladenverarbeitung, den Pralinen entziehen? Kreativ und kunstvoll werden wir in unterschiedlichsten Rezepturen Pralinentruffeln herstellen. Die sehr unterschiedlichsten Truffelfüllungen sowohl alkoholfrei als auch alkoholhaltig sein, so dass für jede Geschmacksrichtung etwas Passendes dabei sein wird. Alle Pralinenarten erhalten ihre eigene kunstvolle Verzierung. Damit kann man von außen wieder erkennen, mit welcher Geschmacksrichtung die kleine Köstlichkeit auf uns wartet.

Für einen knackigen und zartschmelzenden Schokoladenüberzug ist das Temperieren der Schokolade die größte Herausforderung, wenn man keine Profigeräte in seiner eigenen Küche zur Verfügung hat. Der Kurs vermittelt auch die Grundzüge des Temperierens in der „normalen“ Küche.

Jeder Kursteilnehmer wird eine gewisse Anzahl an Pralinen mit nach Hause nehmen können, falls sie nicht vorher in unseren Gaumen zerschmolzen sind. Deshalb vergessen Sie bitte nicht 1-2 geeignete Gefäße für den Heimtransport mitzubringen.

Selbstgemachte Pralinen sind ein besonderes Geschenk, auch für sich selbst - und machen einfach nur glücklich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Einweghandschuhe lebensmittelecht, Gefäße für die fertigen Pralinen, - lange



Haare bitte zusammenbinden!  
Die Lebensmittelkosten für die Zutaten werden bei 15 - 25 € liegen, das ist abhängig von der TN Zahl und wird bei der Dozentin im Seminar vor Ort bezahlt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Sa, 07.12.2024**

11:00 Uhr - 15:30 Uhr  
€ 35,00

Kurs-Nr. 24261700SC  
[>hier anmelden](#)

**Sa, 05.04.2025**  
11:00 Uhr - 15:30 Uhr  
€ 35,00

Kurs-Nr. 25161700S  
[>hier anmelden](#)

## Weihnachtsgeschenke aus der Küche: Ein Seminar für Hobbyköche - Christmas-Special!

Leitung: Anika Kreitner

Gemeinsam werden wir verschiedene Geschenkideen zu Weihnachten zaubern und anschließend gegenseitig vorstellen und probieren. Jede und jeder bekommt ein Gläschen/ eine Flasche der zubereiteten Rezepte mit nach Hause. Auf jeden Fall: Spekulatiuscreme, Kaffeeликör, Weihnachtliches Lebkuchen-Granola und Weihnachtlicher Senf.

Die Lebensmittelumlage in diesem Kurs beträgt zwischen 15€ und 20 € inklusive Geschenkgläschen/Flaschen und wird im Kurs vor Ort bezahlt. Bitte mitbringen: 2 Geschirrhandtücher, Schürze, und etwas zu trinken.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Küche; Wirtsmühler Str. 12 - Die Küche ist im 3. OG und durch ein Treppenhaus zu erreichen.**  
**So, 15.12.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
€ 22,70

Kurs-Nr. 24261702SC [>hier anmelden](#)



Illustration: Pavlo Plakhotia, stock.adobe.com



## Gesundheit, Entspannung und Bewegung



Illustration: TanikVISION, stock.adobe.com

### Frauengesundheit - Die Wechseljahre

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Leichlingen

Leitung: Susanne Moschiri-Bischoff

In den Wechseljahren kommt es im weiblichen Körper zu hormonellen Veränderungen. Sie können von verschiedenen Körperzeichen begleitet werden, bis sich der Organismus allmählich auf die neue Situation einstellt.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine normale Lebensphase im Leben einer Frau. Wie bei jedem neuen Lebensabschnitt kann es neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen geben.

Wie eine Frau die Wechseljahre erlebt, hängt von vielen Faktoren ab. Der Vortrag der Frauenärztin und Psychotherapeutin klärt auf über die körperlichen und psychischen Auswirkungen. Außerdem erzählt sie darüber, was Ihnen helfen kann, gut durch diese Zeit im Leben zu kommen.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Weyermann-Saal; Am Hammer 10  
Mi, 21.05.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 10,40

Kurs-Nr. 25162000S

[>hier anmelden](#)



### Herz und Seele - Psycho- logische Aspekte der Herz- gesundheit mit praktischen Herz Qi Gong Übungen

Leitung: Peter Thönes

„Leidet die Seele, kann das Herz krank werden - umgekehrt!“

Freudige Ereignisse lassen unser Herz höher schlagen, Kritik nehmen wir uns zu Herzen...

In diesen Redewendungen zeigt sich schon die Wechselwirkung zwischen Herz und Psyche. Peter Thönes, langjähriger Psychologe in einer Herz-Rehaklinik, hat sich in seinem Arbeitsalltag intensiv damit beschäftigt. Herz-Qi-Gong Trainerin, Gesundheitspädagogin und stellv. vhs Leiterin Marjanne Meeuwssen kennt die Wechselwirkungen aus ihrer Trainingspraxis. Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen am Herzen treten oft Angst und Verunsicherung auf. Das gilt sowohl für die Patient\*in selbst, als auch für das familiäre und freundschaftliche Umfeld. Gerade in den ersten Wochen nach akuten Herzerkrankungen sind Stimmungsschwankungen typische Kennzeichen, die zur allgemeinen Verunsicherung beitragen. Das Gespräch mit Peter Thönes ist hilfreich, diese Situation besser zu verstehen. Bei den einfachen Herz- Qi Gong Übungen zum Mitmachen wird der Atem freier, das Herz bekommt Platz und Körper und Seele entspannen sich. Sie erhalten durch die Übungen und das Gespräch viele Anregungen für den Alltag.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Kunstraum; Am Hammer 1**

**Do, 21.11.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 10,40

Kurs-Nr. 24210210S [>hier anmelden](#)

**Do, 20.02.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 10,40

Kurs-Nr. 25110210S

[>hier anmelden](#)





## Fit und sicher im medizinischen Notfall - Erste Hilfe

Leitung: Tanja Menze

Erlangen Sie Zuhause mehr Sicherheit für sich und Ihre Familie.

Wir besprechen im kleinen Kreis die wichtigsten Notfälle, wie z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall und Reanimation. Sie lernen die Symptome kennen und erfahren, welche Maßnahmen Sie im Notfall ergreifen müssen. Auf Wunsch kann die Reanimation geübt werden. Auch Wunschthemen werden im Kurs berücksichtigt.

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD0.06**

**Do, 26.09.2024**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 33,20

Kurs-Nr. 24264001S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**Do, 28.11.2024**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 33,20

Kurs-Nr. 24264002S

[>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Schuldorf SD0.06**

**Do, 20.02.2025**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 33,20

Kurs-Nr. 25164001S [>hier anmelden](#)

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 8; Höhestr. 48**

**Do, 27.03.2025**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 33,20

Kurs-Nr. 25164002S [>hier anmelden](#)

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**

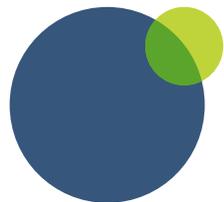
**Do, 22.05.2025**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 33,20

Kurs-Nr. 25164004 [>hier anmelden](#)



Illustration: tartila, stock.adobe.com



## Entspannung, Qi Gong und Yoga

**Ich kann mich nicht entspannen!?**

**Vortrag zur**

**Entspannungsfähigkeit**

Leitung: Marnie Schreiber-Pogadl



Entspannungsfähigkeit spielt im heutigen Leben eine immer wichtigere Rolle. Je regelmäßiger Entspannung praktiziert bzw. trainiert wird, desto leichter kann die Entspannungsreaktion im Alltag bzw. im akuten Bedarfsfall abgerufen werden. Dabei wird unser Ruhenerv - der Parasympathikus, der für Erholung und Regeneration zuständig ist - gestärkt. Atemübungen können in Stresssituationen beruhigend wirken. Das Gute ist: Den Atem haben wir in jedem Moment bei uns.

Der Vortrag beinhaltet Theorie zur Entspannungsfähigkeit (relaxing response nach H. Benson) sowie die Wichtigkeit,

diese zu trainieren; einem Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden und praktische Beispiele für Entspannungsübungen für die tägliche Übung.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**

**Do, 13.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 11,30

Kurs-Nr. 25164451S [>hier anmelden](#)

**„Erholsam schlafen lernen“  
online Vortrag**

Leitung: Wolfgang Strauß

Selbst wenn wir davon nichts merken: Auch nachts passiert in unserem Körper sehr viel. Erholsamer Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit. Immer mehr Menschen sind heutzutage von Schlafstörungen betroffen. Dies ist eine ernsthafte Beeinträchtigung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens. Wie Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen und etwas für Ihre Gesundheit tun können erfahren Sie vom Dipl. Psych. Wolfgang Strauss

**Online Vortrag über ZOOM - Der Link wird Ihnen vor der Veranstaltung zugeschickt.**

**Di, 03.12.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 11,30

Kurs-Nr. 24265001E

[>hier anmelden](#)





## Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Leitung: Marnie Schreiber-Pogadl

Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um innerhalb von 30 Minuten körperliche, geistige und emotionale Entspannung herbeizuführen; eine Tiefenentspannung, die viele bisher auf diese Weise nicht erlebt haben.

Yoga Nidra wurde von Swami Satyananda Saraswati begründet und wird auch als „Schlaf der Yogis“ bezeichnet. Es ist der bewusste Schlaf - ein Bewusstseinszustand, in dem Sie zwischen Wachen und leichtem Schlaf pendeln. In diesem Zustand schläft der Körper, Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe, das Bewusstsein bleibt jedoch hellwach. Sie erhalten Informationen rund um Yoga Nidra incl. drei Kurzentspannungen und drei Entspannungseinheiten in Yoga Nidra, in denen Sie verschiedene Varianten kennenlernen: Basic, Fokus Rückenentspannung, Fokus Atmung. Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen. Sie benötigen eine Yogamatte, eine Wolldecke und einen ruhigen



Illustration: nadia\_sinopek - stock.adobe.com

Ort zum Entspannen. Die Übung erfolgt im Liegen. Die Dozentin ist Trainerin für Yoga Nidra.

Online-Teilnahme auf Anfrage möglich. Bei Interesse können die Anleitungen als CD oder mp3 bei der Dozentin erworben werden.

**Ort: Burscheid; Kiga Kleine Strolche e.V.; Witzheldener Straße 47; Bewegungsraum**

**3 Termine: 14.11., 21.11. und 28.11.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 31,10

Kurs-Nr. 24265045 [>hier anmelden](#)

**3 Termine: 27.03., 03.04. und 10.04.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 31,10

Kurs-Nr. 25165045 [>hier anmelden](#)



## Beschwingt durchs Leben - mit der richtigen Atmung

Leitung: Jutta Baumöller

Erfahren Sie wie eine tiefe und entspannte Atmung Sie in Ihrem Alltag mit seinen unterschiedlichen Anforderungen wirksam begleiten kann. Es gibt viele gute Gründe, die eigene Atmung zu analysieren und zu trainieren. Oftmals atmen wir schnell, flach und unbewusst. Zu viel Sauerstoff wird bei der unbewussten Atmung über den Mund ungenutzt wieder ausgeatmet, das Gehirn wird bei schneller Atmung unzureichend mit Energie versorgt und gering angewärmte Luft macht uns in der kalten Jahreszeit anfällig für virale und bakterielle Erkrankungen. Mit geeigneten Atemübungen aus den Bereichen Yoga und Achtsamkeit sowie einfachen meditativen Methoden lernen Sie an diesem Vormittag Ihre Atmung neu kennen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass dieser Kurs keinerlei Atem- oder lungentherapeutische Fachberatung beinhaltet.

Bitte mitbringen: Getränke, kleinen Imbiss, Stifte, Papier.

Für die Entspannungsübungen, Fitness-Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

**Ort: Burscheid; Kiga Kleine Strolche e.V.; Witzheldener Straße 47; Bewegungsraum**

**Sa, 09.11.2024**

09:30 Uhr - 13:15 Uhr

€ 34,60

Kurs-Nr. 24265060S

[>hier anmelden](#)

**Sa, 08.02.2025**

09:30 Uhr - 13:15 Uhr

€ 34,60

Kurs-Nr. 25165060S [>hier anmelden](#)

## Atemtechniken - ein Weg zu mehr Entspannung Einführungsseminar Den Atem kennenlernen und beobachten

Leitung: Marnie Schreiber-Pogadl

Entspannungsfähigkeit spielt im heutigen Leben eine immer wichtigere Rolle. Der Zusammenhang von psychischer Belastung und dem Anstieg stressbedingter Erkrankungen ist wissenschaftlich erwiesen. Je regelmäßiger Entspannung praktiziert wird, desto leichter kann die Entspannungsreaktion im Alltag abgerufen werden. Darüber hinaus wird unser Ruhenerve, der Parasympathikus, gestärkt. Den Atem haben wir in jedem Moment bei uns. Mit bewusster Atmung kommen wir im jetzigen Moment an und wir können uns beruhigen. Inhalte dieses Kurses sind theoretisches Grundwissen sowie praktische Anleitung, Atemtechniken aus unterschiedlichen Konzepten durch Selbsterfahrung zu erlernen und anzuwenden. Finden Sie heraus, welche davon am besten zu Ihnen passt, um aktiv etwas gegen Stress und für mehr Ausgeglichenheit zu tun. Die Schulung Ihrer eigenen Atemwahrnehmung steht dabei im Vordergrund.

Bitte eine Decke, Kissen, warme Socken und wenn vorhanden eine Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen.



**Ort: Burscheid; Kindertagesstätte;  
Auf der Schützeneich 2-4; Bewegungsraum**

**Sa, 15.03.2025**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 25165061S [>hier anmelden](#)

## Atemtechniken - ein Weg zu mehr Entspannung - Vertiefung - Den Atem lenken

Leitung: Marnie Schreiber-Pogadl

Sie erhalten in diesem Seminar eine kurze Auffrischung vom Einführungsseminar (auch für Einsteiger\*innen). Je regelmäßiger Entspannung praktiziert wird, desto leichter kann die Entspannungsreaktion im Alltag abgerufen werden. In der praktischen Anleitung üben Sie verschiedene Atemtechniken, mit denen Sie Ihren Atem lenken können. Finden Sie heraus, welche davon am besten zu Ihnen passt, um aktiv etwas gegen Stress und für mehr Ausgeglichenheit zu tun.

Bitte eine Decke, Kissen, warme Socken und wenn vorhanden eine Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen.

**Ort: Burscheid; Kindertagesstätte;  
Auf der Schützeneich 2-4; Bewegungsraum**

**Sa, 17.05.2025**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 25165062S [>hier anmelden](#)

## Meditatives Bogenschießen

Leitung: Wolfgang Haack und Britta Strecke

Bei diesem Kurs dürfen sich alle diejenigen angesprochen fühlen, die für ihr Leben neue seelische und körperliche Möglichkeiten erschließen und dabei entspannende mit aktivierenden Momenten verbinden möchten. Hier geht es nicht darum, die Mitte eines Ziels zu treffen und möglichst viele Punkte zu machen. Vielmehr liegt der Schwerpunkt des Kurses bei den entspannenden und beruhigenden



Aspekten des Bogenschießens Das Erlernen eines harmonischen und kontrollierten Schussablaufes steht im Vordergrund. Der Umgang mit Pfeil und Bogen fördert die Standfestigkeit, die Achtsamkeit und das Selbstbewusstsein. Das Mindestalter ist 18 Jahre. Die Kursgebühr in Höhe von 60,00 € ist direkt beim Veranstalter zu entrichten; die VHS tritt nur als Vermittler auf. Veranstalter: alpha e.V.

**Treffpunkt: Bogensportgelände; Halzenberg 2; 42929 Wermelskirchen  
Sa, 09.11.2024**

10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Die Gebühr von 60,00€ wird direkt an den Veranstalter bezahlt!

Kurs-Nr. 24266160S [>hier anmelden](#)

**Sa, 07.12.2024**

10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Die Gebühr von 60,00€ wird direkt an den Veranstalter bezahlt!

Kurs-Nr. 24266161S [>hier anmelden](#)

**Sa, 22.03.2025**

10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Die Gebühr von 60,00€ wird direkt an den Veranstalter bezahlt!

Kurs-Nr. 25166160S [>hier anmelden](#)

**Sa, 05.04.2025**

10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Die Gebühr von 60,00€ wird direkt an den Veranstalter bezahlt!

Kurs-Nr. 25166161S [>hier anmelden](#)

## Sich im Stress freundlich und achtsam begegnen - Schnupperangebot MBSR

Leitung: Eva Wende

Fühlen Sie sich häufig gestresst? Bestimmt Stress Ihr Leben zu sehr? Dann ist jetzt der Moment, sich für Methoden des bewussten Innehaltens zu interessieren. Wir üben gemeinsam Meditationen im Liegen, Sitzen und in Bewegung. Die Übungen erfolgen nach der wissenschaftlich gut erforschten Methode des MBSR, „Mindfulness based Stress Reduction“. MBSR wurde durch Jon Kabat - Zinn zur Stressbewältigung entwickelt. Sie erhalten Informationen zum Stresserleben und wie Sie bewusst mit Stress umgehen können. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine Decke für den Boden oder eine Yogamatte, eine warme Decke, ein kleines Kissen, sowie einen kleinen Imbiss und ein Getränk für die gemeinsame Pause mit.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16  
So, 17.11.2024**

12:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 24266170S [>hier anmelden](#)

**So, 02.02.2025**

12:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 51,00

Kurs-Nr. 25166170S [>hier anmelden](#)





### Progressive Muskelentspannung (PME) Schnupperangebot

Leitung: Dagmar Pigulla

Progressive Muskelentspannung ist ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren, in dem durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden und den Folgebelastungen damit vorzubeugen. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16 So, 29.09.2024**

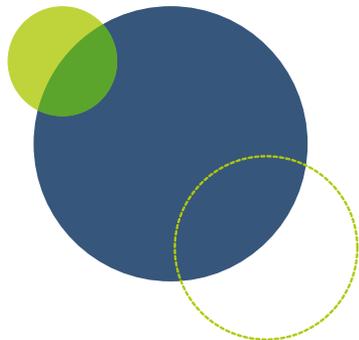
14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 18,40

Kurs-Nr. 24266190S [>hier anmelden](#)

**So, 23.02.2025**

14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
€ 18,40

Kurs-Nr. 25166190S [>hier anmelden](#)



### Stressmanagement und Entspannung

Leitung: Janine de Miguel Nevado

Die richtige Balance zu finden zwischen Arbeitsalltag und Privatleben ist für viele Menschen sehr stressvoll und das wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Aber auch für andere kann der Alltag sehr gefüllt sein. Der richtige Umgang mit diesem Stress kann gelernt werden: Durch Wissen um den Stress, durch das Betrachten eigener Stressoren und Ressourcen und durch das Erlernen von gezielten Übungen zur Entspannung.

Inhalte:

1. Was bedeutet das Thema Stress physiologisch und psychologisch?
2. Mögliche Stressoren, eigene Stressoren.
3. Bewältigungsstrategien - welche sind für wen geeignet?
4. Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken wie autogenes Training, PMR, Phantasie Reisen sowie Bewegungs- und Atementspannung.
5. Strategien für sich selbst auswählen, innere Blockaden erkennen und lösen, sich aufrappeln, den Anfang wagen, gute Vorsätze durchhalten....

Bitte warme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und eine eigene Matte, Trinken und etwas zu Essen mitbringen, für eine kleine Pause, die bei schönem Wetter auch draußen stattfinden kann.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**



**Sa, 09.11.2024**

10:00 Uhr - 15:00 Uhr  
€ 41,50

Kurs-Nr. 24266192S [>hier anmelden](#)

### Stressreduktion durch Meditation - Samstagsseminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Meditation ist eine über Jahrtausende hinweg erprobte und immer wieder verbesserte Technik, unseren unentwegt aktiven Verstand zur Ruhe zu bringen. Es gibt heutzutage zahlreiche Forschungen in der Wissenschaft über die Wirkung der Meditation. Es konnte bei regelmäßig Meditierenden z. B. eine Verminderung psychosomatischer Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder leichtem Bluthochdruck beobachtet werden. Regelmäßig angewandte Meditation bewirkt ein grundsätzliches Gefühl der Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Die allgemeine Stimmung wird durch Meditation positiv beeinflusst und stabilisiert. Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation – geführte, freie, bewegte usw. Bei diesem Seminar können Sie Meditation spielerisch in ihren verschiedenen Formen kennenlernen, so die für Sie am besten passende Meditation finden bzw. Ihre Erfahrungen vertiefen. Die Seminarleiterin ist Heilpraktikerin und erfahrene Entspannungstherapeutin. Bitte etwas zum Schreiben, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Yoga/Gymnastikmatte sowie etwas zu Essen und Trinken mitbringen Bitte kommen Sie in bequemer

Kleidung. Wer mag kann auch gern eine Matte, Kissen, Decke und etwas Verpflegung mitbringen.

**Leichlingen; Bewegungskindergarten Büscherhof; Familienzentrum Sa, 10.05.2025**

10:00 Uhr - 13:45 Uhr  
€ 26,00

Kurs-Nr. 25166180S [>hier anmelden](#)

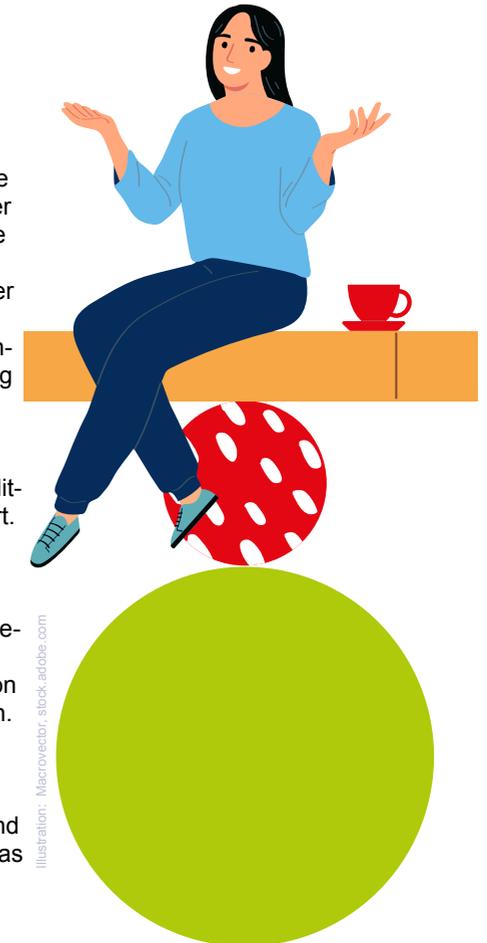


Illustration: Macrovector, stock.adobe.com



## Autogenes Training

Leitung: Caterina Di Fiore

Das Autogene Training ist eine auto-suggestive Entspannungstechnik, bei der sowohl Körper und Psyche in einen wunderbar erholsamen, ausgeglichenen Zustand gebracht werden können. Blutdruck, Atmung und weitere Körperfunktionen regulieren sich. Schmerz- und Angstzustände können abgebaut, Gedächtnis und Konzentration gesteigert werden. Die Selbstheilungskräfte und die eigene Selbstwertschätzung gestärkt.

In diesem Kompaktseminar lernen Sie diese Entspannungstechnik soweit anzuwenden, so dass Sie diese für sich im Alltag immer wieder gut nutzen können.

Die Seminarleiterin ist Heilpraktikerin und erfahrene Entspannungstherapeutin. Bitte etwas zum Schreiben, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Yoga/Gymnastikmatte sowie zu Essen und Trinken mitbringen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

**Ort: Leichlingen; Bewegungskindergarten Büscherhof; Familienzentrum**  
**Sa, 05.04.2025**

11.00-15.00 Uhr

€ 41,50

Kurs-Nr. 25166191S

[>hier anmelden](#)

## Fit for Life - Fit for Job

### Samstagsseminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Die richtige Balance zu finden zwischen Arbeitsalltag und Privatleben kann sich positiv auf die gesamte Gesundheit auswirken. Der gezielte Umgang mit Stress kann gelernt werden: Durch Wissen um den Stress, durch das Betrachten eigener Stressoren, das Entdecken sowie Nutzen eigener Kraftquellen bzw. Ressourcen und durch das gezielte Anwenden von verschiedenen Entspannungstechniken.

Die Seminarleiterin ist Heilpraktikerin und erfahrene Entspannungstherapeutin. Neben theoretischen und praktischen Informationen sorgen immer wieder Entspannungstechniken für eine stärkende Erholung.

Inhalte des Seminars:

Was bedeutet das Thema Stress physiologisch und psychologisch?  
Mögliche eigene Stressoren erkennen.  
Bewältigungsstrategien - innere Blockaden erkennen und lösen, den Anfang wagen, Strategien zum Durchhalten finden und welche Strategien lassen sich im Alltag ganz einfach sowie praktisch anwenden sind für mich geeignet?  
Kleine und große Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation (PMR), geführte Meditation, Phantasie-reisen) kennenlernen und einüben.  
Geeignete Unterstützung durch Ernährung, Mikronährstoffe und Hausmittel.  
Bitte etwas zum Schreiben, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Yoga/Gymnastikmatte sowie etwas zu Essen und Trinken mitbringen.



**Ort: Leichlingen; Leichlingen; Familienzentrum Büscherhof; Kita**

**Sa, 30.11.2024**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 57,70

Kurs-Nr. 24266194S

[>hier anmelden](#)

**Sa, 22.02.2025**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 57,70

Kurs-Nr. 25166194S

[>hier anmelden](#)



## Zeigt her Eure Füße: Fuß-reflexzonenmassage und alles was den Füßen gut tut

Leitung: Caterina Di Fiore

Durch verschiedene Massagetechniken an den Fußsohlen können Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren, Blockaden lösen, Stress abbauen. Hierzu gehören u.a. die Fußreflexzonen- und auch die Ballmassage. Lernen Sie Kräuter und selbstgemachte Badezusätze kennen, die wohltuende Entspannung vermitteln.

Bitte mitbringen: Etwas zum Mitschrei-

ben, bequeme Kleidung, Socken, Iso-matte, Decke und kleines Kissen oder Nackenrolle, Handtuch.  
Sie können sich gerne allein oder paarweise anmelden (Mehrfachanmeldung). Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar. Wer mag kann auch gern eine Matte, Kissen, Decke und etwas Verpflegung mitbringen.

**Ort: Leichlingen; Bewegungskindergarten Büscherhof; Familienzentrum**  
**Sa, 15.02.2025**

10:00 Uhr - 15:15 Uhr

€ 48,40 p.P.

Kurs-Nr. 25166195S

[>hier anmelden](#)



## Unser autonomes Nervensystem funktioniert automatisch!? Ja, aber ...

### Vortrag

Leitung: Miriam Naujoks

Wir alle kennen Situationen, in denen wir auf verschiedenste Weise überreagieren. Wie kommt es dazu? Wir lernen, wie wir mit scheinbar unkontrollierbaren körperlichen Reaktionen umgehen und diese umgestalten. Durch einfache Übungen und Tipps erlangen wir zu einem neuen Verständnis für unser autonomes Nervensystem. Wir können es uns zum Freund machen und seine Heilungskräfte nutzen, um Stress, Konflikte, schwierige Emotionen und körperliche Beschwerden zu bewältigen

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15 Mi, 18.09.2024**

17:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 12,10

Kurs-Nr. 24166198S [>hier anmelden](#)

Für das Frühjahr 2025 stand zum Redaktionsschluss noch kein Termin fest; bitte schauen Sie unter der u.a. Kurs-Nr. auf der Homepage: [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)  
Kurs-Nr. 25166198S

[>hier anmelden](#)

## Einführung in das traditionelle Bogenschießen

Leitung: Hans-Jürgen Brehm

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmer/innen das Bogenschießen in seiner ursprünglichsten Form, das heißt Schießen ohne Zieleinrichtung, nur über das räumliche Blickfeld, „aus dem Bauch heraus“.

Nach einer kurzen theoretischen Einweisung zur Geschichte des Bogenschießens, Bogen- und Pfeilkunde sowie Informationen zur Sicherheit gehen Sie zur Praxis über. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine komplette Bogenausrüstung zur Benutzung. Dabei findet auch der meditative Aspekt des Schießens Beachtung. Wer einmal erlebt hat, wie der Stress und die Hektik des Alltags in der Konzentration des Bogenschießens abfällt und eine ruhige Entspannung eintritt, wird das Bogenschießen nie mehr missen wollen. Sie schießen in der Halle und auf dem Freigelände. Am Nachmittag können Sie auf einem 3D-Bogenparcours schießen. Bitte feste Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen. In der Mittagspause gibt es einen Imbiss, der im Preis inbegriffen ist.

**Veranstaltungsort: Wermelskirchen-Dhünn, Bogensportgelände, Halzenberg 2.**

Ihre Kontaktdaten werden für die Kursorganisation an den Veranstalter weitergeleitet. Die Gebühr wird direkt an den Veranstalter bezahlt, die VHS tritt nur als Vermittler auf.



**Treffpunkt: Bogensportgelände, Halzenberg 2, 42929 Wermelskirchen**  
**So, 25.08.2024**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Gebühr: 80 €/ermäßigt 40 €

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt.

Kurs-Nr. 24266200S [>hier anmelden](#)

**So, 13.10.2024**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Gebühr: 80 €/ermäßigt 40 €

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt.

Kurs-Nr. 24266201S [>hier anmelden](#)

**So, 03.11.2024**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Gebühr: 80 €/ermäßigt 40 €

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt.

Kurs-Nr. 24266202S [>hier anmelden](#)

**So, 23.02.2025**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Gebühr: 80 €/ermäßigt 40 €

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt.

Kurs-Nr. 25166200S [>hier anmelden](#)



**So, 16.03.2025**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Gebühr: 80 €/ermäßigt 40 €

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt.

Kurs-Nr. 25166201S [>hier anmelden](#)

**So, 04.05.2025**

10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
Gebühr: 80 €/ermäßigt 40 €

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt.

Kurs-Nr. 25166202S [>hier anmelden](#)



## Vorbereitungskurs für das Wanderevent Bergische 25 / 50

Leitung: Larissa Kurzer



„Die Bergische 25 oder 50 sind eine wunderbare Gelegenheit für jeden Teilnehmenden, die landschaftliche Vielfalt unserer wunderschönen Region wandernd zu erleben“, so Geschäftsführerin Gabi Wilhelm der touristischen

Dachorganisation „Das Bergische“. Und wir bereiten uns gemeinsam darauf vor!

An fünf Terminen wandern wir mit unserer Personal-Trainerin Larissa verschiedene Routen im Bergischen Land. Wir geben euch Tipps für die Ausdauer, welche Ernährung sinnhaft ist und was ihr möglichst vermeiden solltet. Die Routenlänge erhöht sich bei jedem Termin.

Neben den sportlichen Themen erfahrt ihr beispielsweise auch welche Ausrüstung und Kleidung am besten für euch ist und wie ihr euch zuhause noch besser vorbereiten könnt.

Außerdem erfährst du von Larissa wie du lernen kannst dich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen.

Das schwerste am Training ist damit anzufangen. Doch wir als Gruppe motivieren uns gegenseitig um die Bergischen 25 oder 50 erfolgreich zu meistern. Wir vernetzen uns z.B. über Komoot und es entsteht automatisch ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, da wir trotz unterschiedlicher Trainingsstände das gleiche Ziel verfolgen.



Die VHS Bergisch Land sponsort passende Trainingsshirts.

Am Samstag, 10.5.2025 findet die Bergische 50 und am Sonntag, 11.5.2025 die Bergische 25 statt. Diese Termine sind nicht im Kurs enthalten und werden von jedem Teilnehmenden bei Interesse selber gebucht.

**Ort: Wermelskirchen (Treffpunkte folgen bei Anmeldung)**

**5 Termine:**

- So, 09.03. 11:00 – 13:00h (ca. 8 km)
- So, 16.03. 11:00 – 14:00h (ca. 12 km)
- Sa, 29.03. 13:30 – 18:30h (ca. 20 km)
- So, 13.04. 10:00 – 17:30h (ca. 30 km)
- So, 27.04. 10:00 – 20:00h (ca. 40 km)

€ 81,70

Kurs-Nr. 25116220S

[>hier anmelden](#)



Illustration: Sonnikaster, stock.adobe.com



## Bildungsurlaub



Die folgenden Veranstaltungen sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

Nähere Hinweise finden Sie auf den letzten Seiten dieses Programmheftes.

## Bildungsurlaub:- erfolgreich und entspannt im Beruf mit Yoga und Meditation

Leitung: Monika Pesic



Berufliche Mehrbelastungen prägen nicht selten den Arbeitsalltag. Kurze Stressphasen kann der Mensch gut verarbeiten, jedoch als ständige Belastung machen sie den Körper krank und wirken auf Erfolg und Zufriedenheit in Beruf und Alltag. Dieses Seminar vermittelt mithilfe von Yoga und Meditation achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die von den Teilnehmer\*innen mit Anleitung zu Hause weiter praktiziert werden können. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag zu integrieren.

### Lerninhalte:

- Theoretische Einführung in die Geschichte, Entstehung und Philosophie des Yoga
- Inputs zur Wirkungsweise von Yoga und Meditation und ihrer Bedeutung von Erfolg und Balance im Beruf
- Stille und bewegte Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen
- Bodyscan, Körperwahrnehmungsübung, die der Konzentration und Entspannung dient
- Atemtechniken zur Reinigung des Systems Körper

# YOGA



- Reduzierung der stressbedingten Gesundheitsrisiken durch Meditationsübungen
- Einführung in Yoga Übungsreihen zum Lösen von Verspannungen
- Lernziel: Entwicklung verbesserter Strategien zur Stressbewältigung in kritischen Berufsalltagssituationen, Transfer in den Alltag durch praktische Anleitung für zu Hause oder in den Berufsalltag

Zielgruppe: Berufstätige, Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene, die Kraft und Energie für den Berufs-Alltag „tanken“ möchten  
Dieser Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub anerkannt.  
Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Wolldecken, dicke Socken ggf. 2 Paar und bequeme, warme Kleidung  
Bitte beachten Sie: Die Rücktrittsfrist für Bildungsurlaub ist 4 Wochen. Schließen Sie für den Fall einer kurzfristigen Erkrankung oä eine Reiserücktrittsversicherung ab.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**3 Tage: Mo, 14.10.2024 bis Mi, 16.10.2024**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 166,10

Kurs-Nr. 24266203B [>hier anmelden](#)

**Ort: Pilgerheim Weltersbach; Dr. Berthold-Breidenbach-Haus; Weltersbach 9; 42799 Leichlingen**  
**5 Tage: Mo, 27.01.2025 bis Fr, 31.01.2025**

09:00 Uhr  
16:00 Uhr  
€ 243,90

Kurs-Nr. 25166203B [>hier anmelden](#)



## Zehnerkarte für Bewegungskurse

Sie möchten sich fit halten, ohne sich auf einen bestimmten Kurs, einen Wochentag oder eine Uhrzeit festzulegen? Sie möchten unkompliziert verschiedene Kurse und Kursleitende kennenlernen? Sie möchten Ihren Trainingsplan flexibel an ihre Arbeitszeit und freie Zeit anpassen? Sie möchten mal Yoga, mal Rückenfit machen? Dann ist unsere Zehnerkarte genau das richtige für Sie! Sie können mit dieser Karte an Bewegungskursen der vhs Bergisch Land teilnehmen. Die Zehnerkarte kostet einmalig 83,00 € und ist ein ganzes Jahr gültig. Eine extra Anmeldung zu den ausgewählten Kursen ist nicht erforderlich. Sie schauen im Internet, ob noch Plätze frei sind und gehen einfach hin. Die Karte ist übertragbar. Sie erhalten nach Buchung die Zehnerkarte und lassen jeden teilgenommenen Termin von dem/der Trainer:in abzeichnen. Wenn die Karte voll ist, können Sie einfach eine neue kaufen. € 83,00

Buchungs-Nr. 24264000  
[>hier anmelden](#)  
Ab Ende Dezember: 25164000  
[>hier anmelden](#)



## Yoga

Leitung: Benedicte Schormair

Ein Weg zur inneren Ruhe über Körperentspannung, Atemübungen, kräftigende Yogahaltungen und Meditation. Atem holen, spüren, wer ich bin und wohin ich gehe; wenn der Stress mich einholt: die Stille suchen.

Empfohlenes Kursbegleitbuch: „Yoga - Mehr Energie und Ruhe“, Anna Trökes, GU-Verlag.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte und ein Kissen mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; Gymnasium; Raum 020; Stockhauser Str. 13**  
**12 Termine ab Di, 03.09.2024 (am 10.09.2024 kein Kurs!)**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 110,60

Kurs-Nr. 24266204W [>hier anmelden](#)

**17 Termine ab Di, 28.01.2025**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 156,70

Kurs-Nr. 25166204W [>hier anmelden](#)

## Yoga

Leitung: Benedicte Schormair

**Ort: Wermelskirchen, Gymnasium; Raum 020; Stockhauser Str. 13**  
**12 Termine ab Di, 03.09.2024 (am 10.09.2024 kein Kurs!)**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 110,60

Kurs-Nr. 24266218W [>hier anmelden](#)

**17 Termine ab Di, 28.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 156,70

Kurs-Nr. 25166218W [>hier anmelden](#)

## Yoga am Freitag - Entspannt ins Wochenende

Leitung: Monika Pesic

Wenn die schnellelebige Welt uns während der Woche beschäftigt hat und wir aus dem Denken und Tun nicht mehr herauskommen ist Yoga am Freitagabend zum Stressabbau sehr geeignet. Nehme Dir Zeit zum Innehalten. Durch gezielte Yogaübungen, sog. Asanas, stressregulierenden Atemübungen, geführten Meditationen und Entspannungsimpulsen kommst du ins bewusste Spüren deines Körpers. Mit einer Kombination aus Vinyasa Yoga und Yin Yoga lernst Du wieder in Kontakt zu Dir selbst zu kommen. Der dynamisch fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist und kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte und ein Kissen mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**10 Termine ab Fr, 06.09.2024**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 138,40

Kurs-Nr. 24266220W [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**10 Termine ab Fr, 07.02.2025**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 138,40

Kurs-Nr. 2516620W [>hier anmelden](#)



## Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Marion Nick

Ein Weg zur inneren Ruhe über Körperentspannung, Atemübungen, kräftigende Yogahaltungen und Meditation. Atem holen, spüren, wer ich bin und wohin ich gehe; wenn der Stress mich einholt: die Stille suchen. Über wechselnde Themen-Schwerpunkte wirst Du Dich immer besser verstehen lernen. Im Gewahrsein dessen, was gut geht kann Leichtigkeit und Freude entstehen.

Empfohlenes Kursbegleitbuch: „Yoga - Mehr Energie und Ruhe“, Anna Trökes, GU-Verlag.

Bitte eine Yogamatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**12 Termine ab Di, 20.08.2024 (am 10.09.2024 kein Kurs!)**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 135,00

Kurs-Nr. 24266232W [>hier anmelden](#)

**19 Termine ab Di, 14.01.2025 (Achtung: Kein Yoga am 25.02., 04.03., 08.04.2025!)**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 176,50

Kurs-Nr. 25166232W [>hier anmelden](#)

## Kundalini-Yoga für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Stefanie Schmidt

Kundalini-Yoga kombiniert einfache, meist dynamische Körperübungen, bewusste Atemführung (Pranayama), ausgleichende Tiefenentspannung und Meditation, oftmals mit einem gesungenen Mantra. Kundalini Yoga ist für jede Person geeignet, die Bewegung, Entspannung und Konzentration verbinden möchte, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Meditationskissen und eine Flasche Wasser.

**Ort: Burscheid; Johannes-Löh-Gesamtschule** (vormals: Ev. Realschule); Turnhalle; Auf dem Schulberg 4 - Zugang über die Straße „Im Hagen“; auf der rechten Seite der Halle über den Schulhof, links Treppe hoch., Seiteneingang der Turnhalle!

**10 Termine ab Mi, 11.09.2024**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 103,80

Kurs-Nr. 24266233W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Mi, 29.01.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 103,80

Kurs-Nr. 25166233W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Mi, 09.04.2025**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 103,80

Kurs-Nr. 25166234W [>hier anmelden](#)



## Hatha Yoga Workshop für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Leitung: Marion Brings

Du wolltest schon immer mal Yoga probieren, weißt aber nicht, ob es das Richtige für dich ist? Du möchtest die Ausrichtung in den einzelnen Yogahaltungen (Asanas) von Grund auf erlernen oder verbessern? Du versuchst immer noch herauszufinden, wie man den Schritt aus dem herabschauenden Hund nach vorne macht? Du denkst darüber nach, wann du in der Bewegung ein- und wann du ausatmest? Dann bist du hier richtig! In diesem 3 Stunden Workshop konzentrieren wir uns auf die Einführung der korrekten Ausrichtung in den Grundpositionen und wie man Hilfsmittel wie Blöcke und Decken unterstützend einsetzen kann. Wir widmen uns den wesentlichen yogischen Atemtechniken (Pranayama) und erarbeiten eine kleine Yogasequenz für zuhause, die dich in deiner regelmäßigen Praxis unterstützen wird.

Inhalte:

- Warm up
- Der richtige Sitz
- Atembewusstsein, Bauch- Brustatmung, Schlüsselbeinatmung, voller yogischer Atem, Wechselatmung
- Übungen zur Dehnung und Kräftigung
- Ausrichtung im Sitzen, Liegen, Stehen
- Der Schritt nach vorn
- Atmung und Bewegung

- Meditationsübung
- Tiefenentspannung

Die Pranayoga Lehrmethode, die aus der klassischen Tradition des Hatha Yoga entwickelt wurde, bietet eine sehr meditative und energiespendende Yoga Praxis. Sie legt großen Wert auf anatomisch sinnvoll, sicher und detailliert angeleitete Sequenzen, denen immer ein Warm-up vorausgeht. Körper und Geist werden in der Aufwärmphase optimal auf die Stunde vorbereitet. Hilfsmittel: Notizblock, eine warme Jacke und Socken, eine kleine Decke

**Ort: Leichlingen; Klinik Roderbirken; Roderbirken 1; Halle 2**

**Do, 22.08.2024**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 26,00

Kurs-Nr. 24266230 [>hier anmelden](#)

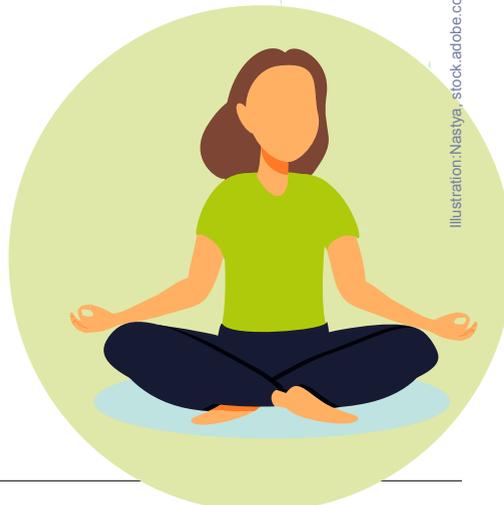
**Do, 23.01.2025**

17:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 26,00

Kurs-Nr. 25166230

[>hier anmelden](#)



## Hatha Yoga

Leitung: Marion Brings

Die Pranayoga Lehrmethode, die aus der klassischen Tradition des Hatha Yoga entwickelt wurde, bietet eine sehr meditative und energiespendende Yoga Praxis. Wir üben Körperhaltungen (Asana), beruhigende yogische Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Dadurch werden die Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers wahrgenommen und das Körperbewusstsein gefördert. Verspannungen können gespürt und aufgelöst werden. Der Geist wird ruhig. Körper und Seele entspannen und können so dem Alltag gelassener begegnen. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Tiefenentspannung im Liegen.

Diese Lehrmethode legt großen Wert auf anatomisch sinnvoll, sicher und detailliert angeleitete Sequenzen, denen immer ein Warm-up vorausgeht. Körper und Geist werden in der Aufwärmphase optimal auf die Stunde vorbereitet. Der Rhythmus und die Intensität sowie die Abfolge der Übungen variiert in den einzelnen Klassen, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen. Bitte bringen Sie eine warme Jacke und Socken und ggf. noch eine Decke mit.

**Ort: Leichlingen; Klinik Roderbirken; Roderbirken 1; Halle 2**

Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

**8 Termine ab Do, 29.08.2024**

€ 74,00

Kurs-Nr. 24266234

[>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

**6 Termine ab Do, 14.11.2024€ 55,40**

Kurs-Nr. 24266237 [>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

**10 Termine Do, 30.01.2025€ 92,50**

Kurs-Nr. 25166235W [>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

**7 Termine ab Do, 08.05.2025 17:00**

Uhr

18:30 Uhr

€ 64,60

Kurs-Nr. 25166238W [>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**8 Termine ab Do, 29.08.2024€ 74,00**

Kurs-Nr. 24266235 [>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr **6**

**Termine ab Do, 14.11.2024€ 55,40**

Kurs-Nr. 24266236 [>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**10 Termine ab Do, 30.01.2025€ 92,40**

Kurs-Nr. 25166236W [>hier anmelden](#)

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

**7 Termine ab Do, 08.05.2025€ 64,60**

Kurs-Nr.25166237W [>hier anmelden](#)



## Yin Yoga - schenkt euch Entspannung, Ruhe, mehr Beweglichkeit und Gelassenheit!

Leitung: Anjeli Goindi-Nösse

Ein ruhiger, entspannender, passiver Yogastil, bei dem die einzelnen Positionen (Asanas), länger gehalten werden (3-5 Min) und hauptsächlich im Liegen und Sitzen ausgeführt werden. Geeignet für alle Level.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**8 Termine ab Di, 24.09.2024**

19:45 Uhr – 21:15 Uhr

€ 83,00

Kurs-Nr. 24266240W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Di, 11.02.2025**

19:45 Uhr – 21:15 Uhr

€ 145,30

Kurs-Nr. 25166240W [>hier anmelden](#)

## Tai Chi - Qi Gong

Leitung: Christoph Haiduk



Qi Gong ist eine in China Jahrtausende alte Tradition und auch hier eine zunehmend beliebte Form der Gesundheitspflege.

Die umfangreichen Übungsmöglichkeiten sprechen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene an. Die Anwendung des Qi Gong kann relativ schnell eine meditative Grundstimmung erzeugen, sodass den Übenden spürbar entstehende Ruhe und Entspannung zu Teil werden kann. Im Kurs werden verschiedene Übungsbilder, wie z. B. „Die 18 Harmonieübungen“; der Schwimmende Drache“ oder „Der Fliegende Kranich“ angeboten. Diese Übungen verfolgen alle das Ziel, sich zu entspannen und die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.



Bitte bequeme Kleidung und warme (Stopper-)Socken mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**10 Termine ab Mo, 23.09.2024**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 69,20

Kurs-Nr. 24266315W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 27.01.2025**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 103,70

Kurs-Nr. 25166315W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Do, 19.09.2024**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 69,20

Kurs-Nr. 24266320W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 30.01.2025**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 103,70

Kurs-Nr. 25166320W

[>hier anmelden](#)

## Taiji-Qigong in den Sommerferien - In-/Outdoorkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Christoph Haiduk

Der Unterricht ist ein Überraschungsangebot für die Sommerferien: Sie üben das Duft Qigong und die 18 Harmonieübungen sowie kleinere Übungen, die Sie nachher als Gesamtbild zu Hause üben können.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**5 Termine ab Mo, 14.07.2025**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 34,50

Kurs-Nr. 25166370W [>hier anmelden](#)



Illustration: topvectors, stock.adobe.com



## Bewegung und Entspannung mit Shaolin Tai Chi in einer ganz besonderen Form

Leitung: Ulf Meiswinkel

Die Shaolin Tai Chi Formen zeichnen sich besonders durch leichte und sanfte, langsam im Atem-Rhythmus dahinfließende Bewegungen aus, die bisweilen durchbrochen sind von explosiven, „entladenden“ Bewegungen. Während der Bewegungsübungen, die in Wiederholung nacheinander ausgeführt werden, trainieren Sie nahezu alle Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke des Körpers. Die kontinuierlichen Bewegungen erzeugen auch eine Massage für die Lymphknoten und inneren Organe. Die Bewegungsabläufe entstehen aus der Kraft der inneren Mitte und fördern das Gleichgewicht von Yin und Yang. Shaolin Tai Chi entspannt und reguliert das Zentralnervensystem, baut körperlichen und emotionalen Stress ab, und fördert mentales und emotionales Wohlbefinden. Die Übungen verbessern den Muskeltonus und lösen Knoten auf, die sich darin befinden. Shaolin Tai Chi ist eine spiralförmige Bewegungsart, die in einem Mönchsorden in China um ca. 500 n. Chr. entwickelt wurde, und ist eine Kampfkunst ohne Gegner, die auf traditioneller, chinesischer Philosophie beruht. Die Tai-Chi Fächerform gehört zu den schönsten Bewegungen im Tai Chi. Das Spiel mit dem Fächer vereinigt Bewegungs- und Kampfkunst, ist anspruchsvoll, ästhetisch und faszinierend. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, bequeme Sportschuhe oder

Stoppersocken und eine Flasche Wasser mit. Falls vorhanden können Sie gerne Ihren einen Fächer mitbringen. Ort: Leichlingen; Grundschule Kirchstraße; Turnhalle; Kirchstraße 27  
12 Termine ab Di, 27.08.2024 (am 01.10. und 08.10.24 kein Kurs!)

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 83,10

Kurs-Nr. 24266380W [>hier anmelden](#)

17 Termine ab Di, 28.01.2025

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 117,60

Kurs-Nr. 25166380W [>hier anmelden](#)

## Selbstverteidigung ab 60, eine Einführung in 12 Runden auf Basis des WTI Wing-Chun

Leitung: Toni Meyer

Wing -Chun soll ermöglichen, dass klein gegen groß, schwach gegen stark, alt gegen jung, Frauen gegen Männer usw. eine Chance gegen physische Gewalt haben. Zum Selbstschutz lernen Sie Bewegungen, die auch salopp „Rentner Kung-Fu“ genannt werden. Der Kurs steigert Fitness, Koordination, Timing und Beweglichkeit sowie die Selbstbeherrschung. Wing Chun ist eine Kampf-Kunst und hat zwei ungeschriebene Regeln: Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf! Der Wing Chun Kämpfer fängt nie von sich aus an. Toni Meyer ist 66 Jahre alt und trainiert seit 27 Jahren regelmäßig Wing-Chun sowie verschiedene andere Themen, er ist bei der WTI, beim internationalen



Wing Chun Verband, als Assistenztrainer tätig.

Mitzubringen sind: bequeme, stabile Kleidung, Hallenschuhe, Erfrischungsgetränk, ggf. auch Schirm/Stock oder Fausthandschuhe mit leichter Postierung.

Der Kurs ist im Prinzip geeignet für alle von 18-90 Jahren, leichte körperliche Einschränkungen sind kein Problem, selbstständiges Stehen sollte aber möglich sein. Klären Sie Ihre Teilnahme ggf. vorher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin!

**Ort: Leichlingen; Bewegungskindergarten Büscherhof; Familienzentrum**  
**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 94,70

Kurs-Nr. 24266382 [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 03.02.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 94,70

Kurs-Nr. 25166382 [>hier anmelden](#)

## Selbstverteidigung

„Basics“

Leitung: Luka Wojewoda

Dieser Kurs ist perfekt für Dich, wenn Du noch keine - oder nur wenig Erfahrung mit der Selbstverteidigung hast und genau das ändern möchtest. Innerhalb von 7 Wochen lernst Du wichtige Basics und Schnelllösungen für Notfallsituationen. Wichtige und bewährte Grundlagen aus dem WinTsun SelfDefense Fighter-Programm kreieren Dir Deine unsichtbare Rüstung für den Alltag.

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Gymnastikraum; Stockhauser Str. 17**  
**7 Termine ab Mi, 28.08.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 64,50

Kurs-Nr. 24266384 [>hier anmelden](#)

**8 Termine ab Mi 29.01.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 25166384 [>hier anmelden](#)



Illustration: Andrii, stock.adobe.com



## Mixed Martial Arts - Gemischte Kampfkünste

Leitung: N.N

In den Kampfkünsten geht es nicht darum, anzugreifen, sondern darum, sich selbst verteidigen zu können. In fünfzehn Wochen lernen Sie Grundlagen verschiedener Kampfkunst Stile: Standkampf (wie Karate, Boxen, Kickboxen, Thaiboxen), Bodenkampf (wie Brasilian Jiu Jitsu und Luta Livre) und Ringen. Am Ende kombinieren Sie diese Möglichkeiten zur Selbstverteidigung.

Für Ihre Gesundheit werden Ausdauer, Kraft, Technik, Standfestigkeit und Gleichgewicht gleich mittrainiert und Sie erlernen außerdem Durchsetzungskraft, Reaktionsgeschwindigkeit und Kampfgeist.

**Ort: Wermelskirchen; Turnhalle Tente, GGS Am Haiderbach; Tente 79**

**13 Termine ab Mo, 02.09.2024**

20:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 90,00

Kurs-Nr. 24266385W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 03.02.2025**

20:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 103,90

Kurs-Nr. 25166385W

[>hier anmelden](#)

## Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Luka Wojewoda

Erlerne Selbstsicherheit im Selbstverteidigungskurs. Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen Frauen auf diese Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. In 7 Abenden werden Techniken vermittelt, um Angreifer abzuwehren. Ihr lernt in verschiedenen Situationen richtig zu reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein. So könnt ihr frei und unabhängig unterwegs sein.

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Bewegungsraum, Stockhauser Str. 17**

**7 Termine ab Fr, 06.09.2024**

19:15 Uhr - 20:15 Uhr

€ 48,40

Kurs-Nr. 24266386

[>hier anmelden](#)



## Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Leitung: Yannik Baltés



Erlerne Selbstsicherheit im Selbstverteidigungskurs. Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen Frauen und Mädchen auf diese Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. In drei Abenden und an einem Wochenende werden Techniken vermittelt, um Angreifer abzuwehren. Ihr lernt in verschiedenen Situationen richtig zu reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein. So könnt ihr frei und unabhängig unterwegs sein. Yannik Baltés ist Vize Deutscher Meister im Kickboxen und bringt euch die Selbstverteidigung näher.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**

**So, 08.09.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 24266387S [>hier anmelden](#)

**So, 03.11.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 24266388S [>hier anmelden](#)

**So, 01.12.2024**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 24266390S [>hier anmelden](#)

**So, 02.02.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166386W [>hier anmelden](#)

**So, 06.04.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166388W [>hier anmelden](#)

**So, 04.05.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166390W [>hier anmelden](#)

**So, 29.06.2025**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

€ 20,70

Kurs-Nr. 25166392W [>hier anmelden](#)



## Rückenfit

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen unter bestimmten Bedingungen. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung kann eine regelmäßige Teilnahme an speziellen Kursen in unserem VHS-Programm individuell bezuschusst werden.

Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Im Falle einer Förderung erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Bitte teilen Sie am Ende des Kurses Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten mit, ob Sie eine Bescheinigung wünschen. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag. Zu allen Wirbelsäulengymnastikkursen bitte ein kleines Kissen, ein Handtuch und, falls vorhanden, eine Matte mitbringen!

## Rückenfit- Rückenkräftigung

Leitung: Janine de Miguel Nevado

Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag.

Bitte ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen!

**Ort: Burscheid; Kindertagesstätte;  
Auf der Schützeneich 2-4; Bewegungsraum**

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267108W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 27.01.2025**

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 25167108W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

18:10 Uhr - 19:10 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267110W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Mo, 27.01.2025**

18:10 Uhr - 19:10 Uhr

€ 92,40

Kurs-Nr. 25167110W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

19:20 Uhr - 20:20 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 24267112W [>hier anmelden](#)



**15 Termine ab Mo, 27.01.2025**

19:20 Uhr - 20:20 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 25167112W [>hier anmelden](#)

## Rückenfit

Leitung: Nicole Bick

Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag. Bitte ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen!

**Ort: Burscheid; Kiga Kleine Strolche e.V.; Witzheldener Straße 47; Bewegungsraum**

**12 Termine ab Mi, 28.08.2024**

17:30 Uhr - 18:15 Uhr

€ 64,60

Kurs-Nr. 24267114W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**

17:30 Uhr - 18:15 Uhr

€ 87,60

Kurs-Nr. 25167114W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mi, 28.08.2024**

18:15 Uhr - 19:00 Uhr

€ 64,60

Kurs-Nr. 24267116W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**

18:15 Uhr - 19:00 Uhr

€ 87,50

Kurs-Nr. 25167116W [>hier anmelden](#)

## Rückenfit

Leitung: Marc van den Berg

Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag. Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen!

**Ort: Leichlingen; Klinik Roderbirken; Halle 1**

**14 Termine ab Do, 22.08.2024 (am 05.12.2024 kein Kurs!)**

17:45 Uhr - 18:45 Uhr

€ 96,80

Kurs-Nr. 24267124W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Do, 30.01.2025**

17:45 Uhr - 18:45 Uhr

€ 110,60

Kurs-Nr. 25167124W [>hier anmelden](#)



## Rückenfit

Leitung: Ines Neumann

Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag. Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüniger; Gymnastikraum; Hüniger 75**  
**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267130W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 03.02.2025**

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 25167130W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267132W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 03.02.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 25167132W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 02.09.2024**

20:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267134W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mo, 03.02.2025**

20:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 25167134W [>hier anmelden](#)

## Rückenfit - Rückenkräftigung

Leitung: Janine de Miguel Nevado

Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag. Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüniger; Gymnastikraum; Hüniger 75**  
**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267136W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Di, 28.01.2025**

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 25167136W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab 03.09.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267138W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Di, 28.01.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 25167138W [>hier anmelden](#)



## Rückenfit

Leitung: Heidi Halfmann

Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag. Bitte ein kleines Kissen und ein Handtuch mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; Kindertagesstätte; Bewegungsraum; Jahnstr. 29**  
**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 90,00

Kurs-Nr. 24267140W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 28.01.2025**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 117,50

Kurs-Nr. 25167140W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

19:30 Uhr - 20:30 Uhr

€ 90,00

Kurs-Nr. 24267142W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 28.01.2025**

19:30 Uhr - 20:30 Uhr

€ 90,00

Kurs-Nr. 25167142W [>hier anmelden](#)

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüniger; Gymnastikraum; Hüniger 75**

**12 Termine ab Do, 05.09.2024**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267146W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 30.01.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 25167146W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Do 05.09.2024**

20:15 Uhr - 21:15 Uhr

€ 73,90

Kurs-Nr. 24267148W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 30.01.2025**

19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 25167146W [>hier anmelden](#)

## Rückentraining und Stretching

Leitung: Brigitte Paffrath

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur. Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag.

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüniger; Gymnastikraum; Hüniger 75**  
**14 Termine ab Di, 27.08.2024**

16:15 Uhr - 17:15 Uhr

€ 86,10

Kurs-Nr. 24267150W [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Di, 28.01.2025**

16:15 Uhr - 17:15 Uhr

€ 98,40

Kurs-Nr. 25167150W [>hier anmelden](#)



## Webinare / Online-Kurse



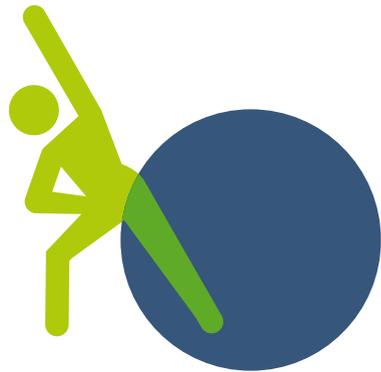
mit festen Terminen zum Thema  
Gesundheit

In Kooperation mit der vhs Eschweiler  
Bei diesen Kursen werden Ihr Name,  
Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse  
an die vhs Eschweiler sowie ggf. an  
den DVV als Betreiber der Lernplatt-  
form vhs.cloud weitergeleitet

## Muskeln, Kraft, FaszienOnlinekurs: Faszientraining – online

Leitung: Vanessa Bohn

Bei Faszien handelt es sich um ein  
elastisches Bindegewebe. Ob Rücken,  
Beine oder Po - Faszien befinden sich  
quasi überall im Körper. Bei vielen  
kleinen Verletzungen und bei Schmer-  
zen spielen die Faszien eine besondere  
Rolle. Elastische und gesunde Faszi-  
en sind wichtig für das Wohlbefinden  
und einen gut trainierten Körper und  
trainierbar. Erfahren Sie, wie das Fas-  
ziennetz die Leistungsfähigkeit unseres



Körpers steigert, die Koordination und  
Sensomotorik beeinflusst. Lernen Sie  
verschiedene Methoden, die entspan-  
nend und aktivierend auf die Faszien  
wirken, wie man mit Faszienrollen  
Schmerzen lindert und die Beweglich-  
keit verbessert. Sie nehmen bequem  
von zu Hause aus teil und trainieren vor  
dem PC, Tablet oder Smart-TV. Jede  
Trainingseinheit wird aufgezeichnet  
und in der vhs.cloud zwecks Wiederho-  
lung zur Verfügung gestellt. Dort steht  
unsere Trainerin auch für Nachfragen  
zur Verfügung.

Nach Anmeldung erhalten Sie von der  
VHS Eschweiler einen Online- Zugang  
Online

**12 Termine ab Di, 10.09.2024**

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

€ 64,50

Kurs-Nr. 24267420 [>hier anmelden](#)

## Pausentraining für Nacken und Rücken – online

Leitung: Vanessa Bohn

Erleben Sie Erleichterung während  
Ihrer Arbeitspause mit unserem Bewe-  
gungskurs zur Entspannung und Stär-  
kung. Nackenschmerzen, die oft durch  
Bewegungsmangel und einseitige  
Belastungen verursacht werden, kön-  
nen durch gezielte Übungen gelindert  
werden. Unser Training umfasst sanfte  
Mobilisierungsübungen, Dehnungen  
und leichte Kräftigungsübungen, die  
Verspannungen lösen, Bewegungsein-  
schränkungen reduzieren und Schmer-  
zen lindern können. Nutzen Sie Ihre  
Mittagspause, um den Teufelskreis von  
Fehlbelastung, Schmerzen und einer  
ungünstigen Körperhaltung zu durch-



brechen. - Der Online-Kurs findet in der  
sicheren vhs.cloud statt.  
Sie benötigen einen Internetzugang  
bzw. ein internetfähiges Endgerät,  
vorzugsweise PC, Laptop oder iMac mit  
Mikrofon und (Web)Cam. Die Browser  
Chrome oder Firefox haben sich in  
der aktuellsten Form bewährt. Mobile  
Endgeräte (Tablet, Smartphone) kön-  
nen nur in Verbindung mit dem Chro-  
me-Browser genutzt werden und sind  
wegen der geringen Bildschirmgröße  
weniger zu empfehlen.

Gut für Ihre Gelenke, Wirbelsäule, und  
für Ihren Rücken! Bei akuten Rücken-  
schmerzen ist eine Rücksprache mit  
Ihrem Arzt sinnvoll.

Nach Anmeldung erhalten Sie von der  
VHS Eschweiler einen Online- Zugang  
Online

**14 Termine ab Di, 27.08.2024**

13:15 Uhr - 13:30 Uhr

€ 32,00

Kurs-Nr. 24267421

[>hier anmelden](#)

Die Termine für 2025 standen bei Re-  
daktionsschluss noch nicht fest. Infor-  
mieren Sie sich bitte auf der Seite der  
VHS Bergisch Land über das Angebot  
in 2025 „Pausentraining“.  
Nach Anmeldung erhalten Sie von der  
VHS Eschweiler einen Online- Zugang



Illustration: Good Studio, stock.adobe.com



# Pilates und Ganzkörpertraining

## Pilates

Leitung: Caterina Di Fiore

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining und eine optimale Verbindung zwischen dem körperlichen und mentalen Training. Pilates ist eine harmonische Ergänzung von Geist und Körper. Es kräftigt, dehnt und entspannt die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, die Konzentration gefördert. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt sowie in ruhige und fließende Bewegungen umgesetzt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv Sie mittrainieren möchten, können Sie dabei individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für Körper und Geist wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig und für jedes Alter

geeignet.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken.

**Ort: Burscheid; Johannes-Löh-Gesamtschule** (vormals: Ev. Realschule); Turnhalle; Auf dem Schulberg 4, Zugang über die Straße „Im Hagen“; auf der rechten Seite der Halle über den Schulhof, links Treppe hoch (Seiteneingang!)

**10 Termine ab Di, 27.08.2024 (am 05.11. und am 12.11.2024 kein Kurs!**  
19:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 61,40  
Kurs-Nr. 24267420W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Di, 11.03.2025**  
19:00 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 73,80  
Kurs-Nr. 25167420W [>hier anmelden](#)



## Pilates

Leitung: Caterina Di Fiore

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining und eine optimale Verbindung zwischen dem körperlichen und mentalen Training. Pilates ist eine harmonische Ergänzung von Geist und Körper. Es kräftigt, dehnt und entspannt die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, die Konzentration gefördert. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt sowie in ruhige und fließende Bewegungen umgesetzt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv Sie mittrainieren möchten, können Sie dabei individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für Körper und Geist wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig und für jedes Alter geeignet.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Bewegungskindergarten Büscherhof; Familienzentrum**  
**12 Termine ab Mi, 28.08.2024 (am 06.11. und 13.11.2024 kein Kurs!**  
17:30 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 73,80  
Kurs-Nr. 24267423W [>hier anmelden](#)

**19 Termine ab Mi, 29.01.2025**  
17:30 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 116,90  
Kurs-Nr. 25167423W [>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mi, 28.08.2024 (am 06.11. und 13.11.2024 kein Kurs!**  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 73,80  
Kurs-Nr. 24267425W  
[>hier anmelden](#)

**19 Termine ab Mi, 29.01.2025**  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 116,90  
Kurs-Nr. 25167425W  
[>hier anmelden](#)

**12 Termine ab Mi, 28.08.2024 (am 06.11. und 13.11.2024 kein Kurs!**  
19:30 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 73,80  
Kurs-Nr. 24267430W [>hier anmelden](#)

**19 Termine ab Mi, 29.01.2025 19:30**  
Uhr - 20:30 Uhr  
€ 116,90  
Kurs-Nr. 25167430W  
[>hier anmelden](#)





## Bildungsurlaub



Die folgende Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Nähere Hinweise finden Sie auf den ersten Seiten dieses Programmheftes.

## Bewusstheit durch Bewegung - Ein Training nach der Feldenkrais-Methode - Bildungsurlaub

Leitung: Eva Geueke

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Indem Bewusstheit über das eigene Tun herrscht, entsteht auch neue Beweglichkeit in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht.

Ziele der Feldenkrais Methode:

- Verbesserung der Fähigkeit der Selbstlenkung
- Handlungskompetenz und Öffnung bisher nicht zugänglicher Wahrnehmungsdimensionen
- Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Vitalität und Wohlbefinden
- Flexibilität bezüglich körperlicher, geistiger und seelischer Beweglichkeit

- Eigenwahrnehmung und Erweiterung des Selbstbildes
- Verringerung und Abbau von unnötiger Anstrengung und Spannung
- Problemlösungsstrategien
- Abbau von Schmerzen und Verletzungen als Nebenprodukt des Lernens

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub eignet sich für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Empfohlene Kursbegleitbücher: Frank Wildman Feldenkrais: Übungen für jeden Tag (Fischer Tb-Verlag) oder Moshe Feldenkrais: Bewußtheit durch Bewegung - der aufrechte Gang (Suhrkamp).

Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Wolldecken, dicke Socken ggf. 2 Paar und bequeme, warme Kleidung  
Bitte beachten Sie: Die Rücktrittsfrist für Bildungsurlaub ist 4 Wochen. Schließen Sie für den Fall einer kurzfristigen Erkrankung oä eine Reiserücktrittsversicherung ab.

**Ort: Leichlingen; Pilgerheim Weltersbach; Dr. Berthold-Breidenbach-Haus; Weltersbach 9; 42799 Leichlingen**

**Mo, 25.11.2024 bis Fr, 29.11.2024**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 24267510B [>hier anmelden](#)

**Mo, 30.06.2025 bis Fr, 04.07.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 25167510B [>hier anmelden](#)



**Mo, 14.07.2025 bis 18.07.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 25167520B [>hier anmelden](#)

Vorschau:

**Mo, 24.11.2025-Fr.28.11.2025**

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 285,90

Kurs-Nr. 25267510B (noch nicht buchbar)

## Fitness für Senior:innen

Leitung: N.N

Das sportliche Angebot für ein bewegungsreiches Leben nach dem 65. Geburtstag. Wer will kann natürlich auch schon früher kommen. Sie bewegen sich warm und halten sich mit gezielten gymnastischen Übungen zu Musik fit und geschmeidig. Bitte Gymnastikmatte, evtl. kleine Kopfunterstützung und eine Flasche Wasser für den Durst zwischendurch mitbringen.

Bitte Gymnastikmatte, eine kleine Decke und eine Flasche Wasser mitbringen.

**Ort: Burscheid; Karl-Zimmer-Halle;**

**Höhestr. 76**

**14 Termine ab Do, 29.08.2024**

14:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 77,60

Kurs-Nr. 24267610W [>hier anmelden](#)

**15 Termine ab Do, 30.01.2025**

14:00 Uhr - 15:00 Uhr

€ 83,10

Kurs-Nr. 25167610W [>hier anmelden](#)

## Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Leitung: Anne Torbohm

Ein funktionelles und gesundheitsorientiertes Training für Ausdauer, Kraft und Muskelaufbau. Der Kurs spricht auch jüngere Frauen und Männer an. Bitte ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen. Es werden Turnschuhe und Hallenschuhe empfohlen, da am Anfang im Außenbereich ein Lauftraining stattfindet.

Bitte ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen! Es werden Turnschuhe und Hallenschuhe empfohlen, da am Anfang im Außenbereich ein Lauftraining stattfindet.

**Ort: Leichlingen; Grundschule Bennert; Turnhalle; Bennert**

**10 Termine ab Mo, 16.09.2024**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 61,50

Kurs-Nr. 24267646W [>hier anmelden](#)

**10 Termine ab Mo, 17.02.2025**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 61,50

Kurs-Nr. 25167646W [>hier anmelden](#)



## Aktiv und gesund: Bewegung für den ganzen Körper

Leitung: Susanne Koch

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit durch gezielte Gymnastik. Insbesondere Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Bitte ein Handtuch mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; Kattwinkel-  
sche Fabrik; Gymnastikraum**  
**13 Termine ab Di, 03.09.2024**

10:20 Uhr - 11:20 Uhr

€ 80,00

Kurs-Nr. 24267655W [>hier anmelden](#)

**13 Termine ab Di, 28.01.2025**

10:20 Uhr - 11:20 Uhr

€ 80,00

Kurs-Nr. 25167655W [>hier anmelden](#)

## Aktiv und gesund: Bewegung für den ganzen Körper

Leitung: Susanne Koch

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit durch gezielte Gymnastik. Insbesondere Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Bitte ein Handtuch mitbringen!

**Ort: Wermelskirchen; Kattwinkel-  
sche Fabrik; Gymnastikraum**  
**13 Termine ab Do, 29.08.2024**

09:00 Uhr - 10:00 Uhr

€ 80,00

Kurs-Nr.24267660W [>hier anmelden](#)

**13 Termine ab Do, 30.01.2025**

09:00 Uhr - 10:00 Uhr

€ 80,00

Kurs-Nr. 25167660W [>hier anmelden](#)



## Aquafit und Wassergym- nastik

### Aquafit - Kurs für Frauen und Männer

Leitung: Michael Lingens

Konditionstraining, Kräftigung von Bauch, Beinen und Rücken. Wassergymnastik/Aquafit bietet ein gelenkschonendes Training für den gesamten Körper: Allgemeines Fitnesstraining, Ausdauer, Kräftigung und Dehnung. Diese Kurse richten sich an Frauen und Männer jeden Alters. Wassertemperatur ca. 28° C. Achtung! Aufgrund der gemäßigten Hallen- und Wassertemperatur für Herz-Kreislauftraining ist dieser Kurs nicht für Personen mit Rheuma- und Gelenkerkrankungen geeignet. Der Eintritt ins Hallenbad ist im Kursentgelt enthalten.

**Ort: Leichlingen; Roderbirken 1;  
Klinik Roderbirken; Hallenbad**  
Der Kurs im Herbst 2024 entfällt wegen Renovierung des Bades

**9 Termine ab Do 13.3.2025**

19:00 Uhr - 19:45 Uhr

€ 76,40

Kurs-Nr. 25167715W

[>hier anmelden](#)

### Wassergymnastik

Leitung: Brigitta Walpuski

Sportveranstaltung im Wasser, Herz-Kreislauf-Training, Förderung der Mobilität, Spaß an der Bewegung. Wassergymnastik findet im Lehrschwimmbecken statt und ist auch für Nichtschwimmer/innen geeignet. Wassertemperatur Lehrschwimmbecken: 29 Grad. Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort entrichtet werden. Eintritt Hallenbad zusätzlich vor Ort!

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad;  
Quellenweg**

**14 Termine ab Di, 03.09.2024**

09:00 Uhr - 09:45 Uhr

€ 58,20

Kurs-Nr. 24267730 [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Di, 28.01.2025**

09:00 Uhr - 09:45 Uhr

€ 66,50

Kurs-Nr. 25167730

[>hier anmelden](#)

**14 Termine Di, 03.09.2024 09:45**

Uhr - 10:30 Uhr

€ 58,20

Kurs-Nr. 24267735

[>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Di, 28.01.2025**

09:45 Uhr - 10:30 Uhr

€ 66,50

Kurs-Nr. 25167735

[>hier anmelden](#)



## Aquajogging und Wassergymnastik

Leitung: Fernanda Pelka

Bewegung im Wasser. Konditionstraining, Kräftigung von Bauch, Beinen und Rücken, gelenkschonendes Training. Aquafit im Tiefwasser (mit Aquajogginggürtel) und Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken. Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad Lehrschwimmbecken: 29 Grad

Achtung! Das Aquafittraining ist nur für Schwimmer/innen geeignet! Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort entrichtet werden. Eintritt Hallenbad zusätzlich vor Ort.

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad; Quellenweg**

**13 Termine ab Mi, 04.09.2024**

19:00 Uhr - 19:45 Uhr

€ 54,00

Kurs-Nr. 24267740 [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Mi, 29.01.2025**

19:00 Uhr - 19:45 Uhr [>hier anmelden](#)

€ 66,50

Kurs-Nr. 25167740

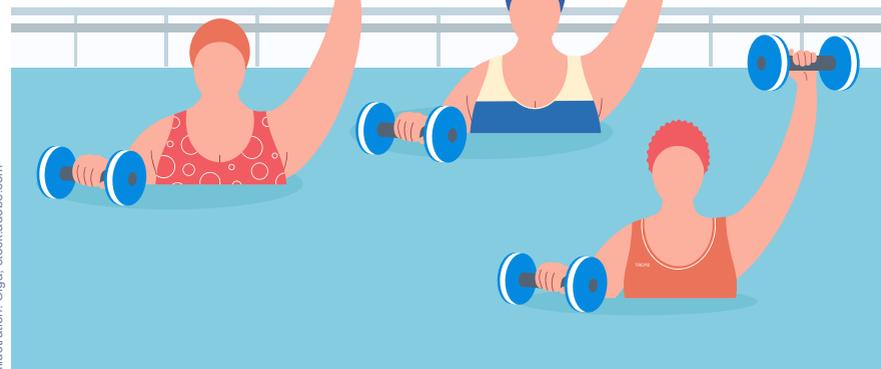


Illustration: Olga, stock.adobe.com

## Aquafit und Wassergymnastik

Leitung: Brigitta Walpuski

Aquafit im Tiefwasser (mit Aquajogginggürtel) und Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken. Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad Lehrschwimmbecken: 29 Grad. Achtung! Das Aquafittraining ist nur für Schwimmer/innen geeignet! Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort entrichtet werden. Eintritt Hallenbad zusätzlich vor Ort.

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad; Quellenweg**

**13 Termine ab Sa, 31.08.2024**

09:00 Uhr - 10:00 Uhr

€ 71,90

Kurs-Nr. 24267741 [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Sa, 25.01.2025**

09:00 Uhr - 10:00 Uhr

€ 88,50

Kurs-Nr. 25167741 [>hier anmelden](#)



## Aquajogging

Leitung: Heidi Halfmann

Aquajogging im Tiefwasser (mit Aquajogginggürtel)

Der Kurs ist auch für Osteoporosepatienten geeignet, wenn vom Arzt eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vorliegt. Achtung: das Aquajogging ist nur für Schwimmer/innen geeignet! Temperatur des tiefen Beckens: 27 Grad. Empfohlene Teilnehmerunterlagen erhalten Sie über einen Internetlink über die Dozentin.

Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort entrichtet werden.

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad; Quellenweg**

**12 Termine ab Di, 03.09.2024**

15:45 Uhr - 16:30 Uhr

€ 54,00

Kurs-Nr. 24267742 [>hier anmelden](#)

**16 Termine ab Di, 28.01.2025**

15:45 Uhr - 16:30 Uhr

€ 66,50

Kurs-Nr. 25167742 [>hier anmelden](#)

## Fitnessstraining und Volleyballspiel für Frauen und Männer

Leitung: Wolfgang Reichl

Der Kurs fördert die Beweglichkeit und Koordination des gesamten Körpers. Die Kombination Fitnessstraining und Volleyball ist ein Herz-Kreislauf-Training mit spielerischen Elementen, das Lebensfreude und Energien weckt.

**Ort: Leichlingen; Grundschule Uferstraße; Turnhalle; Uferstraße**

**12 Termine ab Mi, 28.08.2024**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 110,70

Kurs-Nr. 24268020W [>hier anmelden](#)

**14 Termine ab Mi, 05.02.2025**

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 129,20

Kurs-Nr. 25168020W

[>hier anmelden](#)

Kurs-Nr. 24268020W

[>hier anmelden](#)

## Kalender Online-Veranstaltungen:

Kurs Nr	Titel	Beginn	Dozent
24267421	Pausentraining für Nacken und Rücken - online	27.08.2024	Vanessa Bohn
24237400W	Thailändisch A1 Online-Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	29.08.2024	Unruean Kaeobun
24248012	Besser fotografieren mit dem Smartphone - online	04.09.2024	Peter Hoffmann
24267420	Muskeln, Kraft, Faszien- Onlinekurs: Faszien-training	10.09.2024	Vanessa Bohn
24219510E	Klimakurs - Gartengestaltung? - natürlich! Online	10.09.2024	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
24221600S	QuickSteps online: Mindmapping	17.09.2024	Thorsten Bradt
24221601S	QuickSteps online: OneNote in der Teamarbeit - Büromanagement	18.09.2024	Thorsten Bradt
24248014	Besser filmen mit dem Smartphone - online	18.09.2024	Peter Hoffmann
24221602S	QuickSteps online: Prezi - dynamische Präsentationen	19.09.2024	Thorsten Bradt
242105001E	vhs.wissen live: Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik	23.09.2024	Frank Bösch
24221603S	QuickSteps online: Content Marketing mit Canva	24.09.2024	Thorsten Bradt
24219512E	Klimakurs - Wunderwerk Entsiegelung Online Seminar	24.09.2024	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
24248016	Einstieg in die neue KI-Bilderwelt - online	24.09.2024	Adrian Rohnfelder
24221604S	QuickSteps online: Social Media Marketing mit Instagram	25.09.2024	Thorsten Bradt
242105003E	vhs.wissen live: Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	25.09.2024	Bernhard Maier
24221605S	QuickSteps online: MS PowerPoint zur Präsentation im Business	26.09.2024	Thorsten Bradt
24221606S	QuickSteps online: Strategisches Networking im Business	27.09.2024	Thorsten Bradt
24221607S	QuickSteps online: Lean Office	01.10.2024	Thorsten Bradt
242105005E	vhs.wissen live: Wie die Energiewende gelingen kann	01.10.2024	Christoph M. Schmidt
24221608S	QuickSteps online: Moderne Teamarbeit im Business	02.10.2024	Thorsten Bradt
242105007E	vhs.wissen live: Medizinethik -Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung	08.10.2024	Alena Buyx
24219514E	Klimakurs - Wie gelingt der Heizungstausch? „Alte raus und Neue rein“	09.10.2024	Dipl. Ing. Tobias Feld

242105009E	vhs.wissen live: Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas	13.10.2024	Richard C. Schneider
24221650B	QuickSteps online: Bildungsurlaub MS 365 - die Produktivitätscloud	14.10.2024	Thorsten Bradt
242105011E	vhs.wissen live: Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	17.10.2024	Jochen Schiller
24221610S	QuickSteps online: MS Outlook zur Organisation und Kommunikation - Modul I	29.10.2024	Thorsten Bradt
24221611S	QuickSteps online: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement- Modul II	30.10.2024	Thorsten Bradt
24221612S	QuickSteps online: MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement - Modul III	31.10.2024	Thorsten Bradt
24232535W	Business Podcast Discussion Group for B2+	31.10.2024	Elizabeth Murphy
242105013E	vhs.wissen live: Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche	03.11.2024	Manuela Lenzen
24221613S	QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz - Modul I	05.11.2024	Thorsten Bradt
24226100S	Xpert-Business-Webinar: Einnahmen-Überschussrechnung	05.11.2024	Online-Tutor
24226110S	Xpert-Business-Webinar: Betriebliche Steuerpraxis	05.11.2024	Online-Tutor
24226115S	Xpert-Business-Webinar: Kosten- und Leistungsrechnung	05.11.2024	Online-Tutor
24226120S	Xpert-Business-Webinar: Bilanzierung	05.11.2024	Online-Tutor
24226125S	Xpert-Business-Webinar: Controlling	05.11.2024	Online-Tutor
24226130S	Xpert-Business-Webinar: Personalwirtschaft	05.11.2024	Online-Tutor
24226135S	Xpert-Business-Webinar: Finanzwirtschaft	05.11.2024	Online-Tutor
24226140S	Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung 1	05.11.2024	Online-Tutor
24226141S	Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung 2	05.11.2024	Online-Tutor
24226142S	Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung mit DATEV	05.11.2024	Online-Tutor
24226160S	Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt 1	05.11.2024	Online-Tutor
24226161S	Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt 2	05.11.2024	Online-Tutor
242105015E	vhs.wissen live: Die Kurze Stunde der Frauen.	06.11.2024	Miriam Gebhardt
24221614S	QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II	07.11.2024	Thorsten Bradt
24221615S	QuickSteps online: Teambuilding - High-Performance-Teams - VOL 1	07.11.2024	Thorsten Bradt
24221616S	QuickSteps online: Erstellung interaktiver PDF- und Office-Formulare	12.11.2024	Thorsten Bradt
24221617S	QuickSteps online: Teambuilding - Team Culture - VOL 2	12.11.2024	Thorsten Bradt

## Kalender Online-Veranstaltungen:

24219516E	Klimakurs - Dachbegrünung	12.11.2024	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
24261605E	Darmgesundheit - essen für unser zweites Gehirn - online	13.11.2024	Lea Klaas
24221618S	QuickSteps online: Barrierefreie PDF- und Office-Dokumente	14.11.2024	Thorsten Bradt
24221619S	QuickSteps online: Teambuilding - Leadership - VOL 3	14.11.2024	Thorsten Bradt
242105017E	vhs.wissen live: Kant: Die Revolution des Denkens	14.11.2024	Marcus Willaschek
24226162S	Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt mit DATEV	19.11.2024	Online-Tutor
242105019E	vhs.wissen live: Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüd	21.11.2024	Gudrun Krämer
242105021E	vhs.wissen live: Das Internet der Tiere	25.11.2024	Martin Wikelski
24221620S	QuickSteps online: Design Thinking - „die“ Methodensammlung	26.11.2024	Thorsten Bradt
24221621S	QuickSteps online: Teambuilding - Groupworking - VOL 4	26.11.2024	Thorsten Bradt
24221622S	QuickSteps online: Liberating Structures - „das“ Methodenset	28.11.2024	Thorsten Bradt
24221623S	QuickSteps online: Teambuilding - Facilitation-VOL 5	28.11.2024	Thorsten Bradt
24225541S	Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept - online	28.11.2024	N.N.
242105023E	vhs.wissen live: Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	02.12.2024	Kathleen Wermke
24265001E	„Erholsam schlafen lernen“ online Vortrag	03.12.2024	Wolfgang Strauß
242105025E	vhs.wissen live: KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?	03.12.2024	Andrea Martin
242105027E	vhs.wissen live: Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland i	04.12.2024	Jörg Baberowski
24219518E	Klimakurs: Sonnenstrom vom Balkon - Steckersolargeräte	05.12.2024	Dipl. Ing. Martin Grampp
24221625S	QuickSteps online: MS Outlook - „Full Power“-Workflows	06.12.2024	Thorsten Bradt
24221626S	QuickSteps online: MS Project zum klassischen Projektmanagement	07.12.2024	Thorsten Bradt
24221624S	QuickSteps online: Sprich jetzt! Kleines Potpourri der Rhetorik	09.12.2024	Thorsten Bradt
24221627S	QuickSteps online: MS Excel im Fokus: Pivot-Tabellen und -Diagramme VOL 1	09.12.2024	Thorsten Bradt

24221628S	QuickSteps online: MS Excel im Fokus: SVERWEIS und WVERWEIS VOL 2	10.12.2024	Thorsten Bradt
24219520E	Klimakurs - Energiesparen + sparsam heizen ohne Schimmel - online	11.12.2024	Dipl. Ing. Martin Grampp
24221629S	QuickSteps online: MS Excel im Fokus: Waswäre-wenn-Analyse & Solver VOL 3	11.12.2024	Thorsten Bradt
24221630S	QuickSteps online: MS Excel im Fokus: Abfragen mit Power Query VOL 4	12.12.2024	Thorsten Bradt
242105029E	vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in	12.12.2024	Mirjam Neumeister
24221631S	QuickSteps online: MS Excel im Fokus: Excel plus Tableau Public VOL 5	13.12.2024	Thorsten Bradt
24221632S	QuickSteps online: Agiles Projektmanagement mit Scrum	14.12.2024	Thorsten Bradt
24221655B	QuickSteps online: Adobe CC - visuelle Kommunikation I strategisches Marketing	16.12.2024	Thorsten Bradt
24248018	DaVinci Resolve: einen Videoschnitt für die Dia-Schau erstellen	17.12.2024	Peter Hoffmann
25167421	Pausentraining für Nacken und Rücken - online	Termin wird noch bekannt gegeben	Vanessa Bohn
25119524E	Klimakurs - Grün - mit anderen Augen - Online	Termin wird noch bekannt gegeben	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
25119514E	Klimakurs - Vorgarten - Visitenkarte des Hauses	Termin wird noch bekannt gegeben	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
242105031E	vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt: Politik und Anti-Politik heute	17.01.2024	Peter Strohschneider
25121640S	QuickSteps online: MS Loop - innovatives Kollaborationstool	22.01.2025	Thorsten Bradt
25121641S	QuickSteps online: MS Outlook - „Full Power“-Workflows	22.01.2025	Thorsten Bradt
251105001E	vhs.wissen live: Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird	22.01.2025	Mojib Latif
25119510E	Klimakurs - Spurensuche Gartenschläfer - Wir suchen Zorro	28.01.2025	Dr. Christine Thiel-Bender
25119512E	Klimakurs: Sonnenstrom vom Dach- Photovoltaik Dachanlagen	29.01.2025	Dipl. Ing. Martin Grampp
25121642S	QuickSteps online: MS OneNote in der Teamarbeit	04.02.2025	Thorsten Bradt
25137400W	Thailändisch A1 Online-Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse	06.02.2025	Unruean Kaeobun
25119516E	Klimakurs - Die Wärme soll im Haus bleiben- energetische Sanierung	12.02.2025	Dipl. Ing. Tobias Feld

## Kalender Online-Veranstaltungen:

25121643S	QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul I	18.02.2025	Thorsten Bradt
25119518E	Klimakurs: Nachhaltiger Konsum am Beispiel von Kleidung	18.02.2025	Jürgen Sokoll
25121644S	QuickSteps online: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II	25.02.2025	Thorsten Bradt
25121645S	QuickSteps online: MS Outlook zur Organisation und Kommunikation Modul I	04.03.2025	Thorsten Bradt
25126100S	Xpert-Business-Webinar: Einnahmen-Überschussrechnung	04.03.2025	Online-Tutor
25126110S	Xpert-Business-Webinar: Betriebliche Steuerpraxis	04.03.2025	Online-Tutor
25126115S	Xpert-Business-Webinar: Kosten- und Leistungsrechnung	04.03.2025	Online-Tutor
25126120S	Xpert-Business-Webinar: Bilanzierung	04.03.2025	Online-Tutor
25126125S	Xpert-Business-Webinar: Controlling	04.03.2025	Online-Tutor
25126130S	Xpert-Business-Webinar: Personalwirtschaft	04.03.2025	Online-Tutor
25126140S	Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung 1	04.03.2025	Online-Tutor
25126141S	Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung 2	04.03.2025	Online-Tutor
25126142S	Xpert-Business-Webinar: Finanzbuchführung mit DATEV	04.03.2025	Online-Tutor
25126160S	Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt 1	04.03.2025	Online-Tutor
25126161S	Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt 2	04.03.2025	Online-Tutor
25126162S	Xpert-Business-Webinar: Lohn und Gehalt mit DATEV	04.03.2025	Online-Tutor
25116290E	Heimliche Waldbewohner - europäische Wildkatzen in NRW	10.03.2025	Katharina Stenglein
25121646S	QuickSteps online: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement Modul II	11.03.2025	Thorsten Bradt
25119520E	Klimakurs: Antworten auf die Klimakrise - wirksames Klimaengagement	11.03.2025	Stefan Rostock
25121647S	QuickSteps online: MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement Modul III	18.03.2025	Thorsten Bradt
25125541S	Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept - online	25.03.2025	N.N.
25119522E	Klimakurs: Spitze bei Hitze - das hitzerobuste Haus	26.03.2025	Dipl. Ing. Martin Grampp
25121648S	QuickSteps online: MS Excel zur effektiven Datenanalyse	01.04.2025	Thorsten Bradt
25121649S	QuickSteps online: Content Marketing mit Canva	01.04.2025	Thorsten Bradt

25161605E	Darmgesundheit - essen für unser zweites Gehirn - online	02.04.2025	Lea Klaas
25121670S	QuickSteps online: Social Media Marketing mit Instagram	03.04.2025	Thorsten Bradt
25121435S	Intelligente Assistenten? Eine Einführung in ChatGPT	29.04.2025	Andrea Lunau
25121671S	QuickSteps online: MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung	06.05.2025	Thorsten Bradt
25119526E	Klimakurs - Lebensmittel fair einkaufen Online Seminar	06.05.2025	Sophia Merrem
25121672S	QuickSteps online: MS Project - klassisches Projektmanagement Modul I	06.05.2025	Thorsten Bradt
25121673S	QuickSteps online: MS Project - klassisches Projektmanagement Modul II	08.05.2025	Thorsten Bradt
25121427S	Grafiken für Social Media gestalten (mit Canva) - online	13.05.2025	Andrea Lunau
25119528E	Klimakurs - Neue Heizung - Wärmepumpe und Alternativen Online Seminar	21.05.2025	Dipl. Ing. Martin Grampp
25121674S	QuickSteps online: MS PowerPoint zur Präsentation im Business	03.06.2025	Thorsten Bradt
25121675S	QuickSteps online: MS Visio - professionelle Datenvisualisierung Modul I	03.06.2025	Thorsten Bradt
25121676S	QuickSteps online: MS Visio - professionelle Datenvisualisierung Modul II	05.06.2025	Thorsten Bradt

## Kostenlose Kurse:

Kurs Nr	Titel	Datum	Dozent
24219510E	Klimakurs - Gartengestaltung? - natürlich!	10.09.2024	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
24221600S	QuickSteps online: Mindmapping - individuell und kollaborativ Ideen finden, „formen“ und teilen	17.09.2024	Thorsten Bradt
242105001E	vhs.wissen live: Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik	23.09.2024	Frank Bösch
24219512E	Klimakurs - Wunderwerk Entsiegelung	24.09.2024	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
242105003E	vhs.wissen live: Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos	25.09.2024	Bernhard Maier
242105005E	vhs.wissen live: Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden	01.10.2024	Christoph M. Schmidt
24252455S	Fit in Finanzen! (Junge VHS)	07.10.2024	Michael Walther
242105007E	vhs.wissen live: Medizinethik - Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik	08.10.2024	Alena Buyx
24219514E	Klimakurs - Wie gelingt der Heizungstausch?	09.10.2024	Dipl. Ing. Tobias Feld
24221790S	Zurück in den Beruf. Eine Infoveranstaltung für alle, die nach einer Familienphase wieder durchstarten wollen.	09.10.2024	Dr. Dagmar Wirthmann
242105009E	vhs.wissen live: Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas	13.10.2024	Richard C. Schneider
242105011E	vhs.wissen live: Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen	17.10.2024	Jochen Schiller
242105013E	vhs.wissen live: Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz	03.11.2024	Manuela Lenzen
24252456S	Fit in Finanzen! (Junge VHS)	04.11.2024	Michael Walther
242105015E	vhs.wissen live: Die Kurze Stunde der Frauen.	06.11.2024	Miriam Gebhardt
24210290E	„DASEIN - Am Lebensende“ - Wie man Sterbenden beisteht	09.11.2024	Anke Stolz
24210000S	Wermelskirchener Stolpersteine - ein Spaziergang über den Stadtfriedhof	10.11.2024	Armin Himmelrath
24219516E	Klimakurs: Dachbegrünung - Intelligenz auf hohem Niveau	12.11.2024	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
242105017E	vhs.wissen live: Kant: Die Revolution des Denkens	14.11.2024	Marcus Willaschek
242105019E	vhs.wissen live: Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder	21.11.2024	Gudrun Krämer
242105021E	vhs.wissen live: Das Internet der Tiere	25.11.2024	Martin Wikelski

24225541S	Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept - online	28.11.2024	N.N.
242105023E	vhs.wissen live: Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird	02.12.2024	Kathleen Wermke
242105025E	vhs.wissen live: KI im Unternehmen - wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?	03.12.2024	Andrea Martin
242105027E	vhs.wissen live: Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich	04.12.2024	Jörg Baberowski
24219518E	Klimakurs: Sonnenstrom vom Balkon - Steckersolargeräte	05.12.2024	Dipl. Ing. Martin Grampp
24219520E	Klimakurs - Energiesparen + sparsam heizen ohne Schimmel	11.12.2024	Dipl. Ing. Martin Grampp
242105029E	vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere	12.12.2024	Mirjam Neumeister
242105031E	vhs.wissen live: Im Detail die ganze Welt: Politik und Anti-Politik heute	17.01.2025	Peter Strohschneider
251105001E	vhs.wissen live: Klimahandel - Wie unsere Zukunft verkauft wird	22.01.2025	Mojib Latif
25121640S	QuickSteps online: MS Loop - innovatives Kollaborationstool. Projektorientierte Teamarbeit unter MS 365	22.01.2025	Thorsten Bradt
25110000S	Stadtspaziergang zur NS-Geschichte mit dem Schwerpunkt Jugend	26.01.2025	Armin Himmelrath
25119510E	Klimakurs - Spurensuche Gartenschläfer - Wir suchen Zorro!	28.01.2025	Dr. Christine Thiel-Bender
25119512E	Klimakurs: Sonnenstrom vom Dach- Photovoltaik Dachanlagen	29.01.2025	Dipl. Ing. Martin Grampp
25121790S	Zurück in den Beruf. Eine Infoveranstaltung für alle, die nach einer Familienphase wieder durchstarten wollen.	30.01.2025	Dr. Dagmar Wirthmann
25119514E	Klimakurs: Vorgarten - Visitenkarte des Hauses	Januar 2025	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
25119516E	Klimakurs - Die Wärme soll im Haus bleiben- energetische Sanierung von Fenstern und Türen	12.02.2025	Dipl. Ing. Tobias Feld
25110250E	„DASEIN - Am Lebensende“ - Wie man Sterbenden beisteht	15.02.2025	Anke Stolz
25119518E	Klimakurs: Nachhaltiger Konsum am Beispiel von Kleidung	18.02.2025	Jürgen Sokoll
25116290E	„Heimliche Waldbewohner“ Europäische Wildkatzen in NRW	10.03.2025	Katharine Stenglein
25152456S	Fit in Finanzen! (Junge VHS)	10.03.2025	Michael Walther
25119520E	Klimakurs: Antworten auf die Klimakrise - wirkungsvolles Klimaengagement	11.03.2025	Stefan Rostock

**Kostenlose Kurse:**

25125541S	Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept - online	25.03.2025	N.N.
25119522E	Klimakurs: Spitze bei Hitze - das hitzerobuste Haus	26.03.2025	Dipl. Ing. Martion Grampp
25152455S	Fit in Finanzen! (Junge VHS)	02.04.2025	Michael Walther
25119524E	Klimakurs - Grün - mit anderen Augen	April 2025	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer
25119526E	Klimakurs - Lebensmittel fair einkaufen	06.05.2025	Sophia Merrem
25132200	Irischer Gute-Laune-Mitsing-Abend mit der englischsprachigen Band „Fragile Matt“	10.05.2025	Katja Winterberg
25119528E	Klimakurs - Neue Heizung - Wärmepumpe und Alternativen	21.05.2025	Dipl. Ing. Martin Grampp
25110020E	Pub Quiz: Wenn Wermelskirchen wählt - Kommunalwahl 2025	06.06.2025	Armin Himmelrath



Illustration: buravleva\_stock, Bro Vector, stock.adobe.com

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS Bergisch Land wird durch die Entgeltordnung und durch diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen des VHS-Zweckverbandes geregelt. Die Entgeltordnung regelt die Höhe der Entgelte. Sie wird von der VHS-Zweckverbandsversammlung beschlossen. Die aktuelle Entgeltordnung kann in der VHS-Zentrale eingesehen werden.

### 1. Teilnahme

Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Ausnahmen sind im Programmheft der VHS vermerkt (z.B. im Fachbereich „Junge VHS“). Über weitere Ausnahmen in Sonderfällen entscheidet die VHS-Leitung.

### 2. Entgelte

Sollte bei der tatsächlichen Durchführung in einem Kurs oder Seminar die erforderliche Mindestteilnahmezahl nicht erreicht werden, kann die VHS den Angemeldeten anbieten, entweder vom Kurs kostenfrei zurückzutreten oder den Kurs bei Zahlung eines erhöhten Entgelts fortzusetzen. Das neue Entgelt errechnet sich nach dem einfachen Dreisatz.

### 3. Anmeldung:

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS ist grundsätzlich personenbezogen und nicht übertragbar.

#### 3.1 Schriftliche Anmeldung:

Anmeldungen sind ab Veröffentlichung des Programms schriftlich mit dem Anmeldeformular möglich, es sei denn, im Ausschreibungstext der Veranstaltung ist etwas anderes angegeben (Anmeldestart / Anmeldeschluss). Ebenfalls sind Anmeldungen über das Internet möglich, sofern dafür das auf der Internetseite der VHS angebotene Verfahren genutzt wird. Es ist ebenfalls möglich, sich per E-Mail, Fax oder formlos schriftlich anzumelden, sofern dabei alle Daten, die auch auf der Anmeldekarte abgefragt werden, sachgerecht übermittelt werden. Sofern eine Teilnahme an der in der Anmeldung gewünschten Veranstaltung möglich ist, wird die anmeldende Person durch die VHS-Verwaltung in die entsprechende Veranstaltung gebucht und erhält darüber eine Buchungsbestätigung, welche per E-Mail oder per Briefpost versandt wird.

#### 3.2 Telefonische Anmeldung

ist grundsätzlich nur in Ausnahmefällen (z.B. Stammkunde mit vollständig hinterlegten Daten und gültigem SEPA-Mandat) möglich.

#### 3.3 Persönliche Anmeldung:

Bei einer persönlichen Anmeldung in den VHS-Geschäftsstellen ist ein Anmeldeformular auszufüllen.

#### 3.4 Wiederanmeldung

Hierbei handelt es sich um Kurse, die aus dem vorangegangenen Semester fortgesetzt werden und bei denen sich die Teilnehmenden des letzten Semesters schon für das neue Semester wiederanmelden konnten. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung einer Abbuchungsermächtigung. Das "W" bedeutet nicht, dass der Kurs mit Sicherheit auch im nächsten Semester fortgeführt wird. Die jeweilige Dozentin / der Dozent wird die Teilnehmenden über die Möglichkeit der Wiederanmeldung gegen Ende des vorangehenden Kurses informieren.

#### 3.5 Sonderregelung für Anmeldungen mit Bildungsscheck

Sofern bei der Anmeldung ein Bildungsscheck des Landes NRW vorgelegt wird und vom VHS-Zweckverband akzeptiert wird, wird die vertragliche Vereinbarung zwischen Teilnehmendem und dem VHS-Zweckverband erst rechtswirksam, wenn dem VHS-Zweckverband ein Zuwendungsbescheid zur Erstattung von 50 % der Teilnahme- und Prüfungsgebühren (maximal 500 €) von der zuständigen Bewilligungsbehörde ausgestellt wurde.

Sofern jemand von der VHS eine Buchungsbestätigung erhalten hat und ihren / seinen Anteil an dem Entgelt bezahlt hat, kann sie / er sofort an der Veranstaltung teilnehmen. Die VHS reicht die Bildungsschecks, die sie entgegengenommen hat, in der Regel quartalsweise bei der zuständigen Bezirksregierung ein. Sollte dabei der Bildungsscheck nicht akzeptiert werden, entsteht keine Pflicht zur Nachzahlung des Anteils des Entgelts, den der Bildungsscheck abdecken sollte. Andererseits kann die VHS dann auch die weitere Teilnahme an der Veranstaltung beenden, sofern ihr dadurch unverhältnismäßige Kosten entstehen würden.

#### 3.6 Weiterbildung auf Bestellung: Einzelunterricht / Firmenschulungen

Neben dem veröffentlichten VHS-Programm besteht für interessierte Gruppen, Vereine, Institutionen, Verbände, Handwerksbetriebe und Unternehmen die Möglichkeit, sich ein eigenes maßgeschneidertes Bildungsangebot zu „bestellen“. Die Kundin, der Kunde legt den Unterrichtsplan ausschließlich zusammen mit der VHS Leitung bzw. mit der VHS-Zentrale fest. Der Unterrichtsplan kann von der Kundin, dem Kunden nicht direkt mit den Lehrkräften abgestimmt oder festgelegt werden. Die Kundin, der Kunde ist verpflichtet, eine Verhinderung an der Unterrichtsteilnahme bis spätestens 13:00 Uhr am Vortag der geplanten UE der VHS-Leitung bzw. der VHS-Zentrale mitzuteilen. Kann die Kundin, der Kunde an einem Montag nicht am Unterricht teilnehmen, so muss dies bis spätestens 12:00 Uhr des vorhergehenden Freitags der VHS-Leitung bzw. der VHS-Zentrale mitgeteilt werden. Wird der Termin nach Ablauf dieser Frist von der Kundin, dem Kunden abgesagt, wird der

Unterricht berechnet. Nicht in Anspruch genommene und bezahlte UE können mit schriftlicher Mitteilung gegenüber der VHS-Leitung durch die Kundin, den Kunden auf Dritte übertragen werden. Sollte der Vertrag länger als 6 Monate ruhen, so dass es zu keiner Erteilung von Unterricht kommt, gelten automatisch die dann aktuellen Preise. Die Kundin, der Kunde wird hierüber von der VHS-Leitung entsprechend unterrichtet. Der Vertrag für Einzelunterricht kann jederzeit mit einer Frist von mindestens 1 Tag von beiden Parteien gekündigt werden.

#### 4. Zahlung des Kursentgelts:

Für die Zahlung des Kursentgelts erteilen Sie uns bitte bei der Anmeldung eine Einzugsermächtigung bzw. ein Lastschriftmandat. Das Entgelt wird nur für die von Ihnen gebuchten Veranstaltungen nach Beginn des Kurses/ der Veranstaltung abgebucht; den geplanten Abbuchungstermin (+ / - 4 Tage) entnehmen Sie bitte Ihrer Buchungsbestätigung. Sie können das Lastschriftmandat jederzeit schriftlich widerrufen.

#### Der Widerruf des Lastschriftmandats ist zu richten an die

VHS Bergisch Land  
Wirtsmühler Str 12  
42929 Wermelskirchen

Grundsätzlich wird das Kursentgelt erst nach Kursbeginn abgebucht, wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet. Bei Kursabsage durch die VHS erfolgt keine Abbuchung. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben oder nichtvorhandener Kontodeckung kann die VHS eine Bearbeitungspauschale von 6,00 € berechnen. Sollte nachträglich eine Veranstaltung abgesetzt werden müssen, erstattet die VHS das Entgelt auf das angegebene Konto. In Einzelfällen ist es auch möglich, das Kursentgelt zu überweisen. Hierzu setzen Sie sich bitte mit der VHS in Verbindung.

#### 5. Rücktrittsbedingungen:

Ein Rücktritt von einer gebuchten Veranstaltung muss schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle in Wermelskirchen erfolgen. Durch Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßigen Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entsteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgelts.

Die VHS räumt folgende Rücktrittsfristen ein:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| Kurse:                    | bis zu einem Werktag vor Beginn<br>(erkennbar an der Kurs-Nr. mit W oder<br>ohne Buchstabe am Ende) |
| Seminare und Exkursionen: | bis spätestens zwei Wochen vor Beginn (erkennbar an<br>der Kurs-Nr. und Buchstabe S, X, E)          |
| Bildungsurlaub:           | bis spätestens vier Wochen vor Beginn<br>(erkennbar an der Kurs-Nr. und Buchstabe B)                |

Lehrgänge: Buchstabe L am Ende der Kurs-Nr. –  
Besondere Rücktrittsbedingungen,  
siehe Ausschreibungstext der Veranstaltung.

Erstattung und Erlass von Teilnahmeentgelten: Eine volle oder teilweise Erstattung oder ein Erlass von Entgelten erfolgt nur in besonders begründeten Ausnahmefällen ( z.B. längere Erkrankung, Umzug, dienstliche Verhinderung ) bei Vorlage entsprechender Nachweise. Die Gründe müssen schriftlich belegt sein (z.B. ärztliches Attest; Bestätigung des Wohnortwechsels durch das Einwohnermeldeamt, Bestätigung des Arbeitgebers). Eine Kostenerstattung für versäumte Termine innerhalb der Gesamtdauer eines Kurses ist auch bei Vorlage ärztlicher Atteste nicht möglich. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelungen nicht berührt.

#### 6. Ermäßigungen

Auf Antrag und nach Vorlage entsprechender Nachweise bei der Anmeldung wird eine 50-prozentige Ermäßigung gewährt für: Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler/innen und Student/innen bis 26 Jahren, Auszubildende, Empfänger/innen von Bürgergeld und Arbeitslosengeld II, Spätaussiedler/innen (bis 3 Jahre nach Übersiedlung), Stadtpassinhaber/innen, Ehrenamtskarte NRW. Darüber hinaus kann eine Ermäßigung bei nachgewiesenen Härtefällen gewährt werden. Anträge müssen in der jeweiligen Geschäftsstelle schriftlich gestellt werden. Setzt sich ein Veranstaltungspreis aus Buskosten, Prüfungskosten etc. und VHS-Entgelt zusammen, kann eine Ermäßigung nur für den Kostenanteil der VHS erfolgen. Für alle weiteren Kosten muss der volle Betrag gezahlt werden.

#### 7. Haftung

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS ist grundsätzlich personenbezogen. Versicherungsschutz im Rahmen der Schülerunfallversicherung der GVV-KommunalversicherungsVvaG für Teilnehmende und Dozenten der VHS Bergisch Land besteht nur für die bei der VHS angemeldeten Personen.

Die VHS haftet nur für Unfälle oder Garderoben- und Sachschäden während der Teilnahme an einer Veranstaltung und nur in begrenztem Rahmen. Eine Haftung für Unfälle und sonstige Schäden auf dem Weg nach und von der Lehrstätte ist ausgeschlossen. Sie übernimmt ferner keine Haftung für Diebstähle irgendwelcher Art. Bei Veranstaltungen, bei denen die VHS nur als Vermittlerin auftritt und nicht Veranstalterin ist, gelten die Haftungsbedingungen des Veranstalters.

## Datenschutz

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Bergisch Land ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Datenschutzbeauftragte ist Verwaltungsleiterin Stefanie Schüller. Kontakt: Telefon: 02196/94704-14

E-Mail: stefanie.schueller@vhs-bergisch-land.de

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten

(Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist das Formular des Lastschriftmandats abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen, etc.) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermitt-

lung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten

36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise

Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## BILDUNGSURLAUB in Nordrhein-Westfalen

Für wen?

Was muss ich tun?

Alle Infos unter: [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

Bei Fragen rufen Sie uns an: 02196 / 94 70 40 oder schicken eine Mail: [zentrale@vhs-bergisch-land.de](mailto:zentrale@vhs-bergisch-land.de)





*... denn Wasserstoffbusse fahren emissionsfrei!*

Sie verursachen kein Abgas und keine Geräuschbelästigung und sind der Weg in eine klimafreundliche Zukunft.

Mehr Infos unter:  
[www.rvk.de/projekt-null-emission](http://www.rvk.de/projekt-null-emission)



Anmeldung



Volkshochschule Bergisch Land

Wirtsmühler Straße 12  
42929 Wermelskirchen

Tel.: +49 (0) 02196/94 70 4-0  
Fax: +49 (0) 2196 / 94 70 4-50  
zentrale@VHS-bergisch-land.de  
www.VHS-bergisch-land.de

**Anmeldeformular für Kurse**

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr

**Persönliche Angaben Kursteilnehmer\*in**

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße/Nr.	PLZ/Ort	
Telefon	Mobil	E-Mail

Datum, Unterschrift (für Ihre Seminar-Anmeldung)

Ich melde mich hiermit verbindlich für die angegebenen Veranstaltungen an und willige mit meiner Unterschrift in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein. Meine Daten werden gemäß DSGVO (Datenschutzgrundverordnung) verarbeitet. Ich erkenne die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergisch Land an. Die AGB, eine Widerrufsbelehrung sowie die Datenschutzerklärung sind in der VHS-Geschäftsstelle sowie auf der Website ([www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)) einsehbar.



### SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers:

VHS-ZV Bergisch Land

Wirtsmühler Str.12

42929 Wermelskirchen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000105643

Einzugsermächtigung-SEPA-Lastschriftmandat:

- Ich ermächtige den VHS-Zweckverband Bergisch Land widerruflich (durch die Stadtkasse Wermelskirchen), die von mir zu entrichtenden Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom VHS-Zweckverband Bergisch Land (durch die Stadtkasse Wermelskirchen) auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
- Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
- Die Einzugsermächtigung/das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen Kursgebühren.
- Den Fälligkeitstermin zur Abbuchung der Kursgebühr entnehme ich der Buchungsbestätigung.

Kontoinhaber\*in (Name, Vorname)

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift (bei Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)



# Mobile Banking Premium.

Mit der vielfach ausgezeichneten Sparkassen-App.

Nutzen auch Sie viele praktische Funktionen.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Köln



Sparkasse  
Wermelskirchen