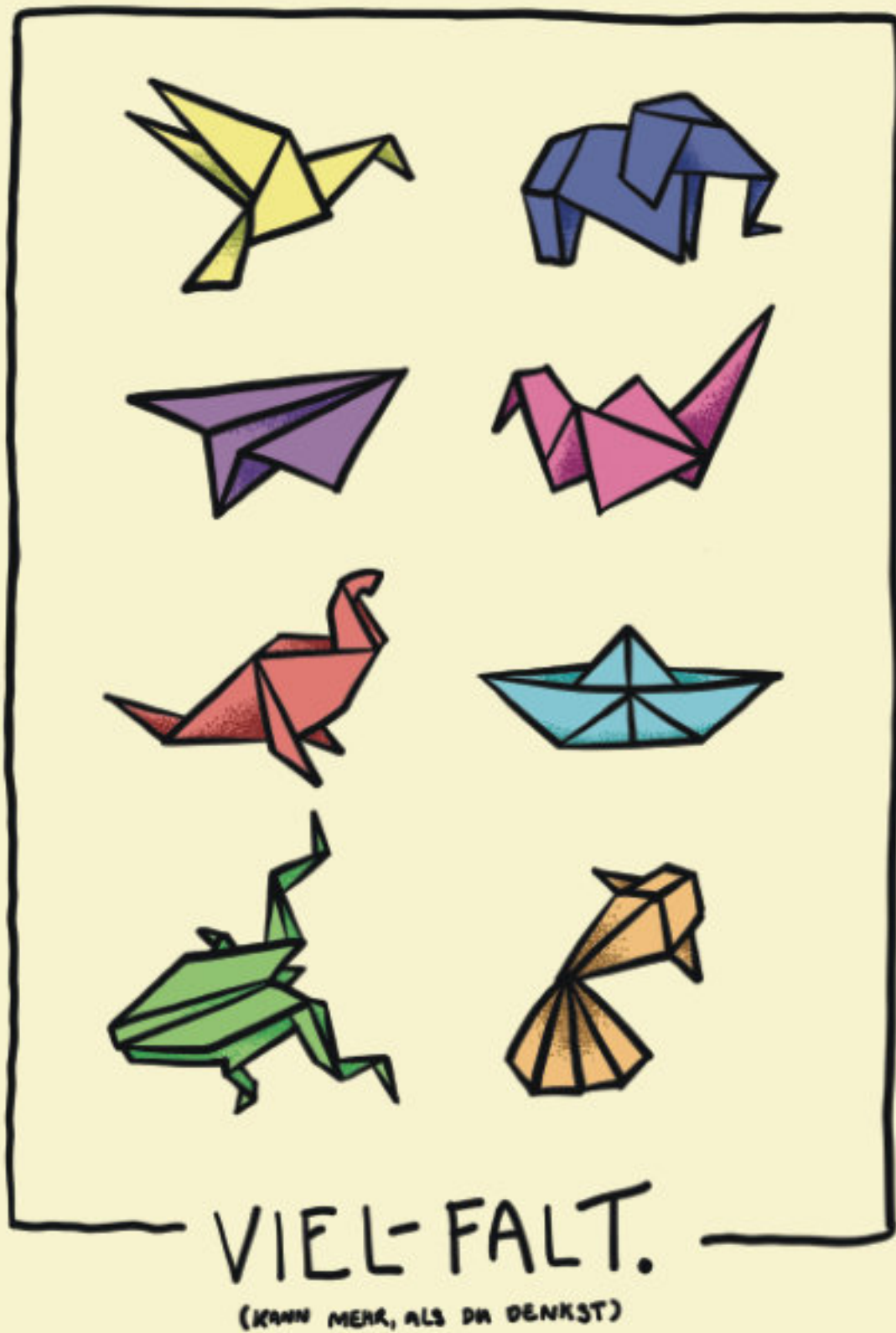




Stadt Köln



**Das Programm**  
Januar bis Juli 2023

**VHS**

Ihr bildet  
euch weiter.  
Wir bringen  
euch weiter.

# Herzschlag  
Der  
Stadt





**KVB** 

## Inhalt

Grußwort .....	2
Vorwort.....	3
Jahresthema „Vielfalt“ .....	4
Leitbild   Qualität.....	13
Kundenzentrum.....	14
Informationen für Sie .....	15
Standorte der VHS Köln .....	17
Bildungsberatung   Förderung .....	18
VHS und Inklusion.....	20
Herkunftssprachliche Angebote.....	23
Digital Corner .....	24
Stichwortverzeichnis.....	315
Inserentenverzeichnis   Impressum.....	318
Anmeldeformular .....	319
AGB und Datenschutz.....	320

## Besondere Kennzeichnungen

 Veranstaltung nur für Frauen	 Veranstaltung in den Sommerferien
 Veranstaltung nur für Männer	 Behindertengerechter Zugang
 Besonders geeignet für Teilnehmende über 60 Jahre	 Digitale Veranstaltung in der vhs.cloud
 Veranstaltung für Kinder bzw. Jugendliche	 Veranstaltung findet komplett online statt
 Veranstaltung mit Gebärdensprache	 Kombiangebot: Online und vor Ort
 Jahresthema „Vielfalt“	 Hybrid: Teilnahme sowohl vor Ort als auch online
 Exkursionen	 Wechsel von Präsenz zu online möglich

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

**BU** Anerkannter Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG). Detaillierte Informationen siehe Seite 14.

**WE** Wochenendveranstaltung (Samstag und/oder Sonntag)

★ Keine Anmeldung erforderlich. Eintrittskarten erhalten Sie an der Tages- oder Abendkasse.

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

→i Treffpunkt

**Mensch  
Gesellschaft  
Politik** **25**

**Gesundheit** **67**

**Kunst  
Kultur  
Kreativität** **95**

**Sprachen** **149**

**Berufliche Bildung** **217**

**Train the Trainer** **309**

**Bildungspartner Schule** **312**

**Qualifizierung und  
Beschäftigungsförderung** **313**

## Grußwort



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

Köln ist bunt – und wir sind stolz darauf! Und weil das so ist, passt das diesjährige Jahresthema der VHS – „Vielfalt“ – so gut zu unserer Stadt und ihren Menschen.

Unsere Stadtgesellschaft setzt sich zusammen aus Menschen unterschiedlicher Herkunft. Es gibt vielfältige Lebensweisen, Religionen, Weltanschauungen oder Geschlechtsidentitäten. Besucher\*innen, die aus der ganzen Welt in unsere Rheinmetropole kommen, erleben Köln als aufgeschlossen, lebendig, international und herzlich. Der Respekt voreinander macht unsere Vielfalt erst möglich.

Auch die Kölner Stadtverwaltung spiegelt diese Vielfalt in der eigenen Belegschaft wider. Deshalb kann die Stadt Köln die Diversität gut und glaubhaft fördern. Vor allem der Respekt und der gegenseitige Austausch sind für mich dabei die wichtigsten Merkmale – sowohl innerhalb der Verwaltung als auch gesamtgesellschaftlich.

Die VHS Köln als größte Volkshochschule Nordrhein-Westfalens greift diese Kölner Haltung auf – etwa in ihrem Leitbild. Vielfalt gehört zum Selbstverständnis dieser Institution, die sich nicht nur im Programmangebot, sondern auch in der Arbeit und Haltung der Mitarbeitenden widerspiegelt. Ein wesentliches Ziel der Volkshochschule Köln ist, möglichst alle Menschen in unserer Stadt in Entwicklungsprozessen mitzunehmen, ihre Fähigkeiten und Ansichten zusammen- und in Austausch zu bringen, Individuen zu stärken und so ein besseres Verständnis füreinander und ertragreicheres Miteinander entstehen zu lassen.

Eine der großen Stärken der VHS ist es, dass sie ein sicherer Ort für Vielfalt ist: Überzeugen Sie sich selbst in einem der VHS-Unterrichtsorte. Sie werden einen breiten Querschnitt von Menschen unserer Stadtgesellschaft dort antreffen. Diese Menschen besuchen seit Monaten oder Jahren Kurse in unterschiedlichen Sprachen, sie bilden sich kulturell oder gesundheitlich weiter, sie machen sich fitter für ihre Berufsfelder oder sie üben den demokratischen Diskurs und machen sich gesellschaftlich für sich und ihr Wirken kundig. Unsere VHS schafft Raum und Möglichkeiten zur Entfaltung der Vielfalt.

Nehmen Sie die Volkshochschule beim Wort, nutzen auch Sie die unterschiedlichsten Gelegenheiten, an der Gestaltung unseres Zusammenlebens aktiv teilzuhaben.

Henriette Reker  
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

## Vorwort

### Liebe Leser\*innen,

unsere Gesellschaft wird immer vielschichtiger und diverser. Heute ist unser Miteinander geprägt von sprachlicher, religiöser und ethnischer Diversität. Die Vielfalt der Geschlechter, die Altersvielfalt, die sexuellen Orientierungen sind dabei ebenso prägend wie die Zugehörigkeit zu verschiedenen sozialen Schichten. Hinzu kommen die individuellen Aspekte, wie der persönliche Wertekanon, die Biographie, die Berufswahl und die Freizeitaktivitäten jedes einzelnen Menschen. Vielfalt weitet den Blick, steht für eine globalisierte Welt und bereichert unsere Gesellschaft in jeglicher Hinsicht.

Der Leitsatz der Volkshochschulen „Bildung für alle“ spiegelt sich dabei in unserem Programmangebot wider. Unsere Dozierenden und Mitarbeitenden setzen sich mit großer Einsatzbereitschaft und auf vielfältige Weise dafür ein, dass Menschen aller Altersgruppen, der unterschiedlichsten Kulturen und sozialen Schichten am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Mit unseren neun Bildungsstandorten im Kölner Stadtgebiet und unseren zahlreichen digitalen Kursen sind wir ein Lern- und Begegnungsort für Menschen vielfältiger Kulturen aus unterschiedlichsten Generationen.

Unserem Jahresthema „Vielfalt“ begegnen Sie in allen Programmbereichen unserer umfassenden Kurs- und Veranstaltungspalette. Stöbern Sie doch einmal ab Seite 4 und entdecken Sie ausgewählte Kurse zum Thema Vielfalt in der politischen und kulturellen Bildung, in den Gesundheitsangeboten von Achtsamkeitskursen bis zum Zumba. Mit unseren breit aufgestellten Angeboten im Bereich der beruflichen Bildung qualifizieren Sie sich zum Spezialisten in Ihrem beruflichen Umfeld. Unsere Sprachenpalette umfasst über 30 vollkommen unterschiedliche Sprachen. Diese reichen von Arabisch über Japanisch bis zu Swahili und Ukrainisch.

Zu unserem Jahresthema Vielfalt erhalten wir tatkräftige Unterstützung durch einen Markenbotschafter. Wir freuen uns sehr, dass wir mit dem Schauspieler und Kabarettisten Fatih Çevikkollu eine starke Kölner Persönlichkeit gewinnen konnten. Mit seinen Bühnenprogrammen und auch mit seinem vielfältigen ehrenamtlichen Engagement setzt er sich in besonderem Maße ein für Gemeinschaft und Integration. Dabei lebt er die Interkulturalität sowohl mit Ernsthaftigkeit als auch mit Augenzwinkern und repräsentiert aus diesem Grund hervorragend das VHS-Jahresthema „Vielfalt“.

Mit unserem Kreativwettbewerb zur Gestaltung der Motive für unser Programmheft haben wir in diesem Jahr ebenfalls Neuland betreten. Insgesamt haben uns 58 spannende und vielfältig-kreative Einsendungen erreicht. Eine sechsköpfige Jury hat die Motive für die beiden Semester ausgewählt. Das Siegermotiv des ersten Halbjahres mit dem Titel „Viel-Falt kann mehr, als du denkst“ ziert nun unser neues Programmheft. Gestaltet hat das Motiv der Künstler Nils Peter, er lebt seit zwei Jahren in Köln. Mehr über ihn und seine Beweggründe zur Gestaltung seines Bildes können Sie auf Seite 9 nachlesen. Ich bedanke mich hiermit ausdrücklich bei allen Kunstschaffenden, die sich an unserem ersten Motivwettbewerb beteiligt haben. Ab dem Frühjahr werden die 16 Motive, die von der Jury in die Endrunde gewählt wurden, in der VHS im Bezirksrathaus Lindenthal in einer Ausstellung präsentiert. Dort können Sie sich von der Vielfalt des künstlerischen Schaffens überzeugen. Alle Künstler\*innen werden zu einer feierlichen Ausstellungseröffnung eingeladen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern durch unser umfangreiches Programmheft. Lassen Sie sich von der Vielfalt unserer Kurse inspirieren!



*Jakob Schüller*

Jakob Schüller  
Leiter der Volkshochschule Köln

## Jahresthema „Vielfalt“


### Acca Pillai – der deutsch-tamilische Podcast live zum Erntedankfest

#### Live-Aufzeichnung des Podcasts und tamilische Kultur ganz nah

Bunte Kleider, scharfes Essen und abertausende Gött\*innen? Hinter alledem steckt eine Kultur und Tradition, die Jahrtausende alt und nun auf der ganzen Welt verteilt ist. Beim Live-Event zum deutsch-tamilischen Podcast Acca Pillai tauchen die Gäste in die Welt der tamilischen Kultur ein: mit Kunst, Leckereien und einer Live-Aufzeichnung des Civis-nominierten Podcasts. Acca Pillai liefert jeden Monat neuen Stoff über tamilische Kultur, Tradition und Geschichte. Im Podcast kommen die Perspektiven tamilischer Diaspora-Kids in Deutschland zu Wort.

#### Anmeldung unter [accapillai.de](http://accapillai.de).

Mit Unterstützung der Volkshochschule Köln. Die Einnahmen gehen an Acca Pillai.

 **A-111005** | FORUM Volkshochschule  
14.1., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd | **WE** | 10 € | (Anmeldung über [accapillai.de](http://accapillai.de))

### Black History Month 2023

#### Schwarze Geschichte sichtbar machen

Der Black History Month bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungserfahrungen zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist er zu einer kulturellen Instanz geworden, in Deutschland seit den 1990er-Jahren. In diesem Rahmen laden wir einen Gast ein, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und USA auseinandersetzt und diskutiert. Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e. V.

 **A-111011** | FORUM Volkshochschule  
23.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

### Den Wind in den Haaren spüren – Iran und die Rechte von Frauen

#### Ein aktualisierter Blick zum Internationalen Frauentag


Der Tod der jungen iranischen Frau Mahsa /Jina Amini markiert im Herbst 2022 den Auslöser eines Protests um Frauen- und Menschenrechte von riesigem Ausmaß, innerhalb und außerhalb des Irans. Wie ist es in der Zwischenzeit weitergegangen – wie sind die aktuellen Entwicklungen? Dass Frauenrechte selbstverständlich Menschenrechte sind – und worum es noch geht, diskutieren wir an diesem Abend zum Internationalen Frauentag 2023. Mehr Informationen zum Abend erhalten Sie bald auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein und der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW.

 **A-111014** | FORUM Volkshochschule  
7.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei



### Internationaler Tag gegen Rassismus 2023

Auch in diesem Jahr laden wir Sie zu unserer jährlichen Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Rassismus ein. Zu Inhalt und Personen erfahren Sie bald mehr auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem AWO Bezirksverband Postmigrantische Perspektiven und stimmen afrikas.

 **A-111018** | FORUM Volkshochschule  
21.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

### Engagier Dich! –

#### Freiwillige für ein solidarisches und vielfältiges Köln gesucht!

#### Engagement-Börse 2023 für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit – Schirmherr: Neven Subotic

Nach sechs erfolgreichen Events mit viel Interaktion und guten Gesprächen machen wir auch in 2023 Initiativen und Organisationen aus der Geflüchtetenarbeit sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürger\*innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement! Neben einem Markt der Möglichkeiten und dem intensiven Austausch gibt es kleine Snacks. Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteur\*innen. Wir freuen uns auf Sie und unseren wunderbaren **Schirmherrn Neven Subotic!**


 **A-111034** | FORUM Volkshochschule  
20.4., Do, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei

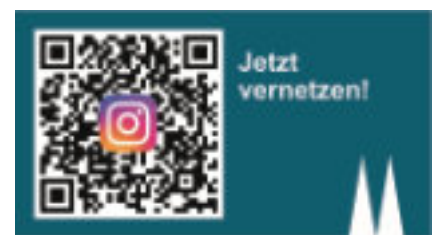
### Rechtspopulismus widersprechen!

#### Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen

greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten im Workshop, wo die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWtoffen. Anmeldung unter [homaira.mansury@stadt-koeln.de](mailto:homaira.mansury@stadt-koeln.de).

 **A-111039** | VHS-Studienhaus  
3.5., Mi, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd | entgeltfrei | **Jürgen Albrecht**




### Auf die Vielfalt! – Ein Solidaritätskonzert

#### Das einzigartige Wohnzimmer-Konzert

Einfach aus purer Freude und Dank zu musizieren, ein guter Anlass: Bereits zum dritten Mal musizieren Freund\*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg\*innen) im FORUM Volkshochschule in der „Combo Myravigliosa“ und feiern die Vielfalt und Solidarität. Fühlen Sie sich wohl auf unserem Wohnzimmer-Konzert am Sonntag und genießen Sie populäre Stücke und weniger bekannte Schätze aus Jazz, Pop, Klassik, Chanson, Swing oder Blues. Hier sind (echt gute) Laien-Musizierende aus unterschiedlichen Ecken Deutschlands für den guten Zweck am Werk – die ihre Herzen ausschütten und Ihres damit sicher erreichen.

Seien Sie dabei – auf die Freundschaft und auf die Vielfalt! Wir spielen aus purer Leidenschaft und erheben daher keinen Eintritt, Spenden sind allerdings willkommen! Der Erlös geht wie immer an einen lokalen guten Zweck. Bitte um Anmeldung.

 **A-111049** | FORUM Volkshochschule  
14.5., So, 16–18 Uhr | **WE** | entgeltfrei


### **IDAHOBITA 2023 – Für Menschenrechte! Vorabend des Internationalen Tages gegen Homo-, Bi-, Inter\*, Trans\*- und Asexuellenfeindlichkeit**

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder herzlich zu unserer Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter\*, Trans\*- und Asexuellenfeindlichkeit (IDAHOBITA) ein. Mehr zu Thema und Gästen finden Sie bald unter [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Die Volkshochschule kooperiert mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit und weiteren Partner\*innen.

 **A-111053** | FORUM Volkshochschule  
16.5., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei

### **Sexism sells! Sexismus in der Werbung**

Werbung prägt unsere Wahrnehmung von Geschlecht und Geschlechternormen. So definieren sich Stereotypen und Darstellungsformen von Menschen nicht nur in den Medien, sondern auch in unseren Köpfen. Diese Art zu denken überträgt sich auf unsere Kommunikation und Haltung. Das hört sich nach einer Möglichkeit an, unsere Gesellschaft divers zu gestalten. Seit dem vergangenen Jahrhundert haben jedoch vor allem die technischen Mittel im Marketing einen Fortschritt erlebt. Inhaltlich folgt die Werbung nach wie vor der freiwilligen Selbstregulierung. Ruja Kiss ist Medien-Marketing-Experte und erläutert im Talk die Wirkungsweisen und Hintergründe zu Werbung. Mit Anmeldung.

 **A-111070** | VHS-Studienhaus  
13.6., Di, 18:30–20 Uhr |


entgeltfrei | **Ruja Kiss**



### **60/40 – Anne Bax liest und Anika Auweiler singt**


#### **Ein literarisch-musikalischer und sehr lustiger Abend zum ColognePride**

Seit 2013 erobern Autorin **Anne Bax** und Sängerin **Anika Auweiler** gemeinsam die Kleinkunst- und CSD-Bühnen im ganzen Bundesgebiet. Wenn die beiden auftreten, verschmelzen Lesung und Konzert zu einem neuen explosiven Genre. Mal zeigt jede für sich, warum sie auch solo überzeugt, dann wieder wagen sie sich gemeinsam in neue Formen der Kleinkunst vor, verbinden Wort und Klang, Humor und Tiefsinn. Und das tun sie mit Charme und Nähe zum Publikum. Lieder werden spontan vorm Publikum erfunden oder Beats und Harmonien mit Hilfe magischer Pedale der Loopstation zu Soundwolken aufgebaut. Ein Muss für alle, die einen schreiend komischen Abend zum ColognePride verbringen wollen.

 **A-111075** | FORUM Volkshochschule  
29.6., Do, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei


### **Fairer Handel – was ist das und wie können wir uns engagieren?**

Fairer Handel – was ist das und was geht es junge Menschen an? Worauf können wir bei unserem Konsumverhalten achten? Wie können wir uns als Individuen und auch im Klassenverbund für faire Arbeitsbedingungen, Sichtbarkeit, Menschenrechte und Solidarität engagieren? Wir bieten eine Einführung ins Thema, konkrete Beispiele und viel Motivation – für Schüler\*innen und für Lehrkräfte! In Kooperation mit der Fairtrade Schools-Kampagne von Fairtrade Deutschland e. V. und dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e. V. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!

 **A-111310** | VHS-Studienhaus  
14.3., Di, 9–13:30 Uhr | 4.67 UStd | entgeltfrei


### **Diversität und Vielfalt in unserer Gesellschaft – wofür stehen wir ein?**

Diversität und Vielfalt: Begriffe, die derzeit überall auftauchen. Was bedeuten diese eigentlich genau? Was davon und wie leben wir es bereits in unserer Gesellschaft? Mit welchem Selbstverständnis bewegen wir uns unter und mit unseren Mitmenschen? Wir erklären und diskutieren Begrifflichkeiten und schauen gemeinsam näher auf das, was uns in Sachen Vielfalt bewegt, und ergründen, warum und wie Respekt mehr Platz in unserer Gesellschaft finden kann. Es können sich Einzelpersonen und auch Klassen anmelden. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!

 **A-111316** | VHS-Studienhaus  
13.6., Di, 9–13:30 Uhr | 4.67 UStd | entgeltfrei

### **fest 2023 – Elternkooperation und Mehrsprachigkeit**

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln. Mehr zum Inhalt des Sprachfests 2023 erfahren Sie bald auf der Webseite [www.zmi-koeln.de](http://www.zmi-koeln.de).

 **A-112010** | FORUM Volkshochschule  
15.2., Mi, 16–18:30 Uhr | entgeltfrei

### **Mein Israel und ich – entlang der Road 90: Mit ZDF-Korrespondentin Nicola Albrecht**

Lesung zu 75 Jahren Staatsgründung Israels Die Road 90 - mit ihren 480 Kilometern ist sie nicht nur die längste Nationalstraße Israels, sondern auch die Lebensader der Region. Wer hier unterwegs ist, kann im sogenannten Hinterhof des Heiligen Landes wohl am besten erfahren, was die Menschen mit ihrer Heimat verbindet. Die Landschaften entlang der Strecke sind atemberaubend und so vielfältig wie die Lebenswelten der Menschen. Eines haben alle gemeinsam: Sie lieben das Leben und kämpfen um ihr Dasein. Zwischen alten Konflikten und neuen Herausforderungen sind sie auf der Suche nach Zusammenhalt und Selbstbestimmung. Nicola Albrecht nimmt uns mit auf eine einzigartige, sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen heißen haben, mal mit "Shalom", mal mit "Salam". Mit Anmeldung.

**A-114012** | FORUM Volkshochschule  
22.3., Mi, 19–20:30 Uhr |


**Dr. Nicola Albrecht**

### **SOIRÉE CHOCOLAT**

#### **Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt – mit musikalischer Begleitung und Schokoladen-Verkostung**

Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollen Samen und der Erfindung ihrer Vered-

lung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden. Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen Ökosystem. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch daran. Die Soirée Chocolat vermittelt das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schätzenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken. Inklusive Schokoladen-Verkostung und musikalischer Begleitung am Piano. Themen des Abends: Reise in die Heimat der Kakaobäume, Besuch einer Kakao-plantage in Brasilien, die Erfindung der Schokolade, Kakaoanbau verbreitet sich über die Welt, „süße Pause“, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung. Kostenlos, aber Anmeldung erforderlich.

 **A-161010** | FORUM Volkshochschule  
1.3., Mi, 18–21 Uhr | entgeltfrei |

**Jürgen Bluhm**

### Kaliningrad und sein deutsches kulturelles Erbe

#### Die Vermarktung von Kant & Co.

Ostpreußen mit seiner Hauptstadt Königsberg war einst die östlichste Provinz des Deutschen Reiches. Mit der Kapitulation am 9. April 1945 gingen 700 Jahre deutsche Geschichte zu Ende. Aus Königsberg wurde das sowjetische Kaliningrad. Es folgten 45 Jahre der Isolation als militärisches Sperrgebiet. 1991 im Zuge

der Perestroika öffnete sich das Gebiet für Besucher aus dem Ausland. Heute ist Kaliningrad eine russische Stadt mit einer deutschen Vergangenheit, die nicht mehr verschwiegen wird. Die 750-Jahr-Feier 2005 und die Umbenennung der Universität in „Staatliche Universität Immanuel Kant“ markieren diese veränderten Sichtweisen. Und so wird der 300. Geburtstag des in Königsberg geborenen Philosophen Immanuel Kant (1724-1804) ein Ereignis von weltweiter Bedeutung werden. Unbestritten ist Kant der größte Sohn der Stadt, aber Persönlichkeiten, wie die Künstlerin Käthe Kollwitz, der Dichter E.T.A. Hoffmann, der Architekt Friedrich Heitmann, der Astronom E.W. Bessel, um nur einige zu nennen, haben alle auf ihre Weise zur kulturellen Vielfalt der Stadt beigetragen. Die Dozentin ist freie Bild-/Journalistin (DJV), Reise und Kultur, mit Schwerpunkt Ost-Europa.

**A-113030** | VHS-Studienhaus  
24.3., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |

**Janne Neuman**

### Die religiöse Rechte in den USA – Themen, Entwicklungen und Gefahren

Die Wahl von Donald Trump zum Präsidenten der USA kam für viele Menschen überraschend. Analysen zeigten, dass er einen großen Teil seiner Wähler\*innenschaft unter den Evangelikalen der Religiösen Rechten rekrutieren konnte. Diese Bewegung hat seitdem stark an Selbstbewusstsein, Lautstärke und Macht gewonnen. Dies wurde zuletzt im Wahlkampf für die Midterms 2022 deutlich. Wir zeigen die historischen Entwicklungen der Religiösen Rechten auf und machen deutlich, dass die Wahl Trumps kein „Unfall“, sondern das Ergebnis geschickter Machtpolitik war. Zudem werden zentrale Inhalte, wie Abtreibungsgegnerschaft, Homophobie und


„White Supremacy“ betrachtet und wir fragen, wohin der Weg der Bewegung führen kann. Samuel Epp ist Doktorand an der University of Pretoria (Südafrika) und forscht zu Zusammenhängen zwischen Religion und Verschwörungsglauben. Kostenlos Mit Anmeldung.

 **A-114022** | VHS-Studienhaus  
9.5., Di, 18:30 – 20:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Samuel Epp**




### Syrien – ein Kulturland wird zerstört

Die kriegerische Auseinandersetzung zeigt neben menschlichem Leid noch eine ganz andere Dimension: Die Zerstörung von Kulturwerten ersten Ranges. Wir wollen in einem historischen Streifzug durch die Jahrhunderte wandern und werden gemeinsam feststellen: Syrien ist die Wiege der Kultur – und seine besonderen Schätze der Menschheit sind bedroht oder bereits zerstört. Kostenlos mit Anmeldung.

 **A-114038** | VHS-Studienhaus  
6.6., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

### Hinduismus – Die Religion der Vielfalt

Der Hinduismus ist die älteste und die drittgrößte der Weltreligionen (nach Christentum und Islam). Die (Vor-)Geschichte des Hinduismus beginnt mit der Indus-Kultur um 3000 v. Chr. und zeichnet sich heute durch eine große Vielfalt an religiösen Richtungen aus: Vishnuismus, Shivaismus oder Shaktismus, aber auch Bewegungen wie zum Beispiel Sri Aurobindo und seine Lehre des integralen Yoga oder Bhagwan Shree Rajneesh und die Bhagwan-, Sanyassi- bzw. Osho-Bewegung. Angesichts dieser Vielfalt spricht man eher von „Hindu-Traditionen“. Entsprechend vielfältig sind auch Lehre und Praxis, von der Toleranz und mystischen Einheitserfahrung bis hin zu strenger gesellschaftlicher Reglementierung und Hindu-Nationalismus. Aus dem Hinduismus ging nicht nur der Buddhismus hervor, sondern er faszinierte auch die westliche Welt, wie z. B. Philosoph\*innen und Theolog\*innen, wie Arthur Schopenhauer oder Albert Schweitzer, die 1968er-Bewegung oder die moderne Esoterik.

 **A-131812** | VHS-Studienhaus  
9.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |

**Dr. Ulrike Peters**





## GELUNGENE INTEGRATION – Portraits und Erfolgsgeschichten von 30 Frauen mit Migrationsbiografie

**Fotos und Texte: Hildegard Fritsch**

Die Fotografin Hildegard Fritsch hat 30 Frauen portraitiert und interviewt, die aus 20 verschiedenen Ländern nach Deutschland gekommen sind und sich hier erfolgreich integriert haben. Die im privaten Umfeld der Frauen entstandenen Farbfotos und die Erfolgsgeschichten sollen die Buntheit und Vielfalt unserer deutschen Gesellschaft zeigen. Das Thema hat für Hildegard Fritsch einen sehr persönlichen Hintergrund, da sie selbst eine Migrantin ist, die im Alter von zehn Jahren mit ihrer deutschstämmigen Familie aus Rumänien nach Deutschland gekommen ist. Hildegard Fritsch ist studierte Diplom-Fotoingenieurin. Sie lebt und arbeitet in Köln als freie Fotografin. Zudem ist sie Fotodozentin – unter anderem in der VHS Köln – und gibt in Fotoworkshops und auf Fotoreisen ihr fotografisches Wissen weiter.

### Ausstellungseröffnung:

Freitag, 27.1.2023, 19 Uhr,

**Ausstellungsdauer:** 27.01–19.05.2023,

**Öffnungszeiten:** Mo – Fr, 9 – 21:30 Uhr,

an Wochenenden von 10 – 17:30 Uhr.


Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.

 **A-301310** | VHS-Studienhaus  
27.1., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |

**Hildegard Fritsch**

## LERNEN VON ALTEN MEISTERN – DIANE ARBUS

Es gibt sie, die „Alten Meister“! Das gilt auch für die Fotografie. Von diesen Künstler\*innenpersönlichkeiten wollen wir lernen, was sie uns zu sagen haben. Während der ersten Sitzungen werden wir gemeinsam herausarbeiten, worin die herausragenden und unnachahmlichen inhaltlichen sowie ästhetischen und auch technischen Besonderheiten des Lebenswerks unseres „Alten Meisters“ bestehen. Im zweiten Teil geht es darum, inspiriert durch die Arbeit des prominenten Vorbildes, vielleicht auch im Widerspruch zu ihm oder gar in Auflehnung gegen ihn, eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns mit Diane Arbus beschäftigen, einer MeisterIN, geboren 1923, eine der eher wenigen unbestrittenen Klassiker\*innen der Fotografie, die in keiner Kunstgeschichte dieses Mediums unerwähnt bleibt. Nur soviel zu ihrer Arbeit: Sie ist in ihren immer extrem berührenden Portraits stets auf das Individuum fokussiert – und sagt doch gleichzeitig so viel über die Menschheit an sich, über das Menschsein, über Individualität als Daseinsform. Ein besonders wichtiges Thema in diesen unseren Zeiten, in denen wir aufgebrochen sind, Diversität neu zu entdecken, neu zu überdenken!


 **L-352555** | VHS Lindenthal  
8x, 3.2.–9.6., Fr, 20 – 21:30 Uhr |  
16 UStd | 87 € | **Karl von Westerholt**



## Streetfotografie: Vielfalt


**Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind**

Streetfotografie inszeniert nicht, sondern findet. Da ist sie ganz dokumentarisch. Fotograf\*innen – wir – finden und wählen aus. Wir gestalten nach besonderen und vielfältigen Ideen und Methoden unser Bild. Da sind wir besonders subjektiv. Gestaltungsprinzipien finden wir bei den großen Vorbildern, einige dieser Prinzipien werden wir auf Beispielbildern entdecken und praktisch üben. Wir werden Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen, die „Verschiedenheit“ bzw. „Unterschiede“ herausstellen. Mit diesen Prinzipien möchten wir uns aber nicht zufrieden geben, da dadurch Vielfalt/Diversität zwar betont, aber die Anerkennung von Gruppen- und individuellen Merkmalen eher nicht gelingen wird. Somit stellt sich die Frage, welche fotografischen gestalterischen Möglichkeiten es gibt, Gemeinsamkeiten in der Vielfalt zu finden. Wir werden besondere Lichtsituationen sehen lernen, Farben bewusst wahrnehmen und mehrere Dinge miteinander kombinieren. Alles Möglichkeiten, dem eigenen Bild etwas Besonderes zu verleihen. Als Ziel wollen wir mit unserer subjektiven Sehweise der Straße subjektiv-dokumentarische Momente von Vielfalt und Gemeinsamkeiten abringen. Der Abendtermin dient der vertieften Bildbesprechung: Bildauswahl, Bildoptimierung, nachträglicher Bildausschnitt.

 **A-352707** | VHS-Studienhaus  
3x, Sa, So, 12 – 17:30 Uhr,  
Di, 18:15 – 21:45 Uhr | 19.33 UStd |  
120 € | **WE S** | **Joachim Clüßerath**

## Persische Rahmentrommel (DAF)

In diesem Kurs dreht sich alles um die Persische Rahmentrommel (DAF). Alle Trommel-Fans lernen zusammen mit der Dozentin persische Rhythmen und Lieder kennen. Verschiedene Techniken werden dabei ausprobiert. Durch das Trommeln in der Gruppe entsteht eine ganz eigene, mitreißende Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.


 **A-362501** | VHS-Studienhaus  
11x, 1.2.–26.4., Mi, 19:30 – 20:45 Uhr |  
18.33 UStd | 91 € |

**Arezoo Rezvani Yangabadi**

## Afrikanisches/Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfänger\*innen

**Ohne beziehungsweise mit leichten Vorkenntnissen**

Trommeln ist Kraft, spürbare Lebenslust, Spaß, Schwingung. Ihnen werden die Grundtechniken des afrikanischen und afro-cubanischen Trommelns vermittelt. Das Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, Pausen auszuhalten, werden Ihnen sukzessive näher gebracht. Die Trommeln sind vorhanden.

 **A-362503** | Ehrenfelder Verein für  
Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V.,  
Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld  
18x, 1.2.–14.6., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr |  
24 UStd | 119 € | **Miguel de la Loma**

## „Genuss-Trommeln“ im PERCUSSION- ENSEMBLE „Rumberos y Soneros“

**Für Fortgeschrittene**

Afrikanische, afro-brasilianische und afro-cubanische Rhythmen haben ihr eigenes Temperament!erspüren Sie anhand traditioneller Arrangements die „roots“, die Wurzeln des

Rhythmus, und erleben Sie deren vielfältige Variation in der Gruppe. Spielfreude und die Lust am „circle drumming“ stehen beim Zusammenspiel im Vordergrund. Übungen mit Smallpercussion, Improvisation und Theorie bieten Ihnen Einstiegsmöglichkeiten zur Professionalität. Spezielle Hörbeispiele der World Music vermitteln Ihnen einen globalen Eindruck. Eigene Auftritte „on stage“ sind möglich. Instrumente sind vorhanden.

**A-362505** | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld 18x, 1.2. – 14.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 36 UStd | 179 € | **Miguel de la Loma**

### Indianische Flöte spielen

Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen ist von Haus aus in einer Moll-Pentatonik gestimmt, was ihr einen besonders warmen und angenehmen Klang verleiht. Die „Medizin- und Liebesflöte“ beruhigt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Sie erlernen das Spiel auf der Flöte intuitiv und ohne Notenkenntnisse. Falls Sie am Kurs „Indianische Flöte bauen“ nicht teilnehmen, bringen Sie bitte Ihre eigene Flöte mit oder Sie leihen ein Instrument vor Ort beim Dozenten (Gebühr: 5 Euro).

**A-362708** | VHS-Studienhaus 14.5., So, 16 – 18 Uhr | 16 € | **WE** | **Anthony Nachbauer**

### Taller de teatro para adolescentes hispanohablantes

#### Theater-Workshop für spanischsprachige Jugendliche

Este taller está dirigido a jóvenes hispanohablantes, que quieren poner en práctica sus habilidades y probar su curiosidad creativa. Nos adentraremos al mundo del teatro de una forma didáctica y divertida ¡en escena! Además realizaremos ejercicios y juegos teatrales que fomentan la integración grupal, el autoconocimiento y la espontaneidad. Por supuesto, ¡Hablando español!

Entgelt für Schüler\*innen/Azubis (bitte Nachweis per E-Mail senden): 52,50 Euro. Entgelt für Jugendliche mit Köln-Pass (bitte Nachweis per Mail senden): 38,50 Euro.

Bitte melden Sie sich über die Homepage oder im Kundenzentrum an und senden Ihren Ermäßigungsnachweis per E-Mail (Schüler\*innenausweis/Azubi/Köln-Pass etc.). Melden Sie sich gerne auch bei Fragen an Sophia Oldenbürger:

vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

**A-460026** | VHS-Studienhaus 7x, 21.4. – 2.6., Fr, 16:45 – 18:15 Uhr | 14 UStd | 70 € | **Sue Koppel**

### Spanisch Kulturkreis

Im Spanisch Kulturkreis widmen wir uns kulturellen und landeskundlichen Themen spanischsprachiger Länder. Zu jedem Termin beleuchten wir ein spezifisches Thema. Dazu laden wir Spezialist\*innen ein, die mit einem Vortrag starten. Anschließend gibt es die Möglichkeit für Diskussionen und Austausch. Der Kulturkreis findet an mehreren Freitagabenden im Semester komplett auf Spanisch statt, ca. 19 – 21 Uhr. Ab gutem A2-Niveau, gerne auch höher. Bitte melden Sie sich für jeden Termin, an dem Sie teilnehmen möchten, separat an. Die genauen Termine zum Kulturkreis lagen zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest. Entnehmen Sie diese bitte unserer Webseite.

**A-460002** | 5 € | **Claudia Hernández Inojosa**

### Visita dialogada:

#### La diversidad y las culturas del mundo. Museo Rautenstrauch-Joest

#### Spanischsprachige Führung im Rautenstrauch-Joest-Museum

La sociedad postmigrante es una realidad. Las ciudades se caracterizan por la diversidad social, con este motivo los museos han empezado a reflejar la nueva sociedad urbana en su programación. En nuestra visita hablaremos sobre la diversidad cultural de las ciudades y cómo se refleja en las obras del

museo, y de qué manera se empiezan a escuchar las voces de las comunidades de las que proceden los objetos de la colección de un museo. **Visita guiada en español fácil (ab A2).**

#### Vorherige Anmeldung erforderlich. Museumseintritt extra.

**A-460012** | Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29 – 33, 50667 Köln, Foyer 11.3., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € | **Marina Gallastegui**

### Taller de escritura creativa (B2+ / C1) – Kreatives Schreiben auf Spanisch

#### Versoyprosa

Este curso está compuesto por una selección de lecturas contemporáneas en español, tanto de en verso como en prosa. Escribiremos semanalmente y compartiremos nuestra aproximación a los textos de manera colectiva. Reflexionaremos sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Es ideal para aquellas personas que estén interesadas en explorar la escritura en español y conocer nuevas voces del paisaje literario. Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. Kursentgelt zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale. **Kursentgelt für Schüler\*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs:** 96,75 Euro zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

**A-460031** | VHS-Studienhaus 11x, 23.2. – 4.5., Do, 19 – 20:45 Uhr | 25.67 UStd | 129 €, Kostenpauschale: 10 € | **Enrique Delgadillo Lacayo**

### Taller de cuentos para niñas y niños hispanohablantes (5 – 7 años)

#### Märchenwerkstatt für spanischsprachige Kinder (und Eltern)

Los cuentos son una valiosa herramienta para estimular el desarrollo del lenguaje oral y escrito, sobre todo para niños que crecen con dos idiomas y no están familiarizados con la escritura o la escucha atenta en español. El taller está pensado para fomentar la creatividad y la imaginación, a la vez que refuerza y estimula los lazos afectivos (con sus padres) y promueve la integración e identificación con pares de similares características. El espacio pretende estimular el hábito de la lectura en el segundo idioma (español) y propiciar la creación de productos propios, en este caso, las propias historias. Para niños entre aprox. 5 y 7 años, acompañados por un adulto hispanohablante. Más información: en nuestra página web. Véase también las informaciones sobre nuestros descuentos. Precio del curso completo para: adultos sin descuento: 50 Euros; niños: 37,50 Euro; adultos o niños con Köln-Pass: 27,50 Euros.

**A-461320** | VHS-Studienhaus 5x, 25.2. – 25.3., Sa, 10 – 12 Uhr | 13.33 UStd | 50 € | **Silvana Tuninetti**



## Viel-Falt mit Nils Peter: Der Kölner Künstler hinter dem Titelbild



Zum VHS-Jahresthema „Vielfalt“ haben wir kunstschaffende Menschen, die in Köln leben und/oder arbeiten aufgerufen, unsere beiden Semester motive zu kreieren.

**Insgesamt haben wir 58 Motive erhalten.**

Als Siegermotiv für das 1. Halbjahr 2023 wählte die Jury die Arbeit des Künstlers Nils Peter aus. Sein Origami-Motiv spielt nicht nur mit dem Wort „Vielfalt“, sondern auch mit der Idee, aus demselben Grundmaterial vielseitige Formen, Farben und Perspektiven zu schaffen. „Vielfalt verstehe ich als eine Form von Reichhaltigkeit. Jede Person hat die Wahl zwischen unterschiedlichsten Varianten und Entscheidungsmöglichkeiten aller Art“, sagt Nils Peter. „Vielfalt gibt uns die Möglichkeit, unser eigenes Wesen zu vertiefen und neue Facetten an uns und anderen zu entdecken. Sie ist wie ein bunt gedeckter Tisch, von dem alle sich nach Bedarf bedienen oder etwas hinzufügen können.“

Nils Peter hat im Jahr 2018 mit dem "Meisterschüler" sein Studium der freien Kunst an der Hochschule für Bildende Künste in seiner Heimatstadt Braunschweig abgeschlossen.

Vor zwei Jahren hat ihn sein Weg nach Köln geführt, wo er seither lebt und arbeitet. Im Rahmen seines Schaffens als queerer Künstler bedient er sich mehrerer Medien. Nebst Malerei und Zeichnung ist er auch als Illustrator, Fotograf und Tätowierer tätig. Mit „CRASH“ hat er im Februar 2022 im Matjoe, Raum für Kunst beim Bundesverband bildender Künstler Köln und „mit Beautiful Stranger“ im September 2020 im KunstWerk Köln eigene Ausstellungen präsentiert.

Ab Januar findet in der VHS im Bezirksrathaus Lindenthal eine Ausstellung der 16 bestplatzierten Einsendungen statt. Nähere Informationen hierzu finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

## Digital lernen bei der VHS Köln



### Komplett online

Kurse und Seminare finden als Videokonferenz statt.



### Kombiangebot:

#### Online und vor Ort

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



### Hybrid

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



### Live-Streaming

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

## VHS-Markenbotschafter für die Vielfalt

**Zum ersten Mal wird die Volkshochschule Köln im Jahr 2023 von einem prominenten Markenbotschafter unterstützt.**

Der Kabarettist und Schauspieler Fatih Çevikkollu setzt sich ein für Gemeinschaft und Integration, lebt Interkulturalität mit Ernsthaftigkeit und Augenzwinkern und repräsentiert mit seiner Person und seinem Engagement das VHS-Jahresthema „Vielfalt“.

Geboren und aufgewachsen ist Fatih Çevikkollu in Köln, dort lebt er auch heute mit seiner Familie. Sein ehrenamtliches Engagement ist beeindruckend. Als Botschafter der Initiative „Schau hin“ setzt er sich für die Medienkompetenz von Familien ein. Als Schirmherr für LESE-MENTOR Köln unterstützt er die Stärkung der Lesekompetenz von Kindern und Jugendlichen. Im Jahr 2015 stärkte er das freiwillige Engagement der Kölner Stadtgesellschaft als Ehrenamtspate der Stadt Köln.

Fatih Çevikkollu absolvierte seine Schauspielausbildung an der Hochschule Ernst Busch in Berlin. Es folgte ein erstes Engagement im Schauspielhaus Düsseldorf. In „Alles Atze“ spielte er ab 1999 als Murat Günaydin neben Atze Schröder eine Hauptrolle. Ende 2005 startete er seine erste Solotournee mit „Fatihland“, für das er den Prix Pantheon

2006 – Jurypreis – gewann. „Er schafft mit Liebe und Selbstironie einen urkomischen Brückenschlag zwischen seinen beiden Kulturen: der deutschen und der türkischen. Seine Sicht der Dinge bringt die Zuschauer nicht nur zum Lachen, sie wirkt auch in deren Köpfen weit über den Abend hinaus“, heißt es in der Laudatio.

2008 veröffentlichte Fatih Çevikkollu zusammen mit Sheila Mysorekar sein erstes Buch „Der Moslem-TÜV“, in dem er mit Sheila Mysorekar laut Hamburger Abendblatt „bissig die deutsche ‚Lust am Recht auf Empörung‘ überzeichnet“. Derzeit arbeitet er an seinem nächsten Buch, das im Herbst 2023 beim Verlag Kiepenheuer und Witsch erscheinen wird.

Seit November 2022 ist er mit seinem siebten Soloprogramm „ZOOM“ auf Tour. Auch im Fernsehen ist Fatih Çevikkollu regelmäßig zu sehen („Mitternachtsspitzen“, „NDR Talkshow“, „Quatsch Comedy Club“, „Schlachthof“, „Hart, aber fair“, „Volle Kanne“ und „Menschen bei Maischberger“ u. v. m.).



## Fatih Çevikkollu trifft VHS Köln

### Was motiviert Sie, sich als Markenbotschafter für die VHS zu engagieren?

Nachdem ich schon beim 100-jährigen Jubiläum dabei sein durfte, freue ich mich, mit mehr Aufgaben betraut zu werden. Zum anderen – finde ich – bietet die VHS in Köln ein stimmiges Angebot, wenn es um Weiterbildung für uns Kölner\*innen geht. Das vielfältige Angebot von Sprachen, Kultur über Politik bis hin zu Gesundheit kann sich sehen lassen. Ich freue mich, ein Teil der VHS sein zu dürfen, weil ich die VHS richtig gut finde.

### Was kann Bildung zur vielfältigen Gesellschaft beitragen?

Bildung ist ein Schlüssel zu einem weiteren Raum. Die Gesellschaft ist die Gleichzeitigkeit von Unterschiedlichkeiten, sagt Armin Nassehi. Der Beitrag der Bildung in der Gesellschaft ist die Verbindung zwischen Unterschiedlichkeiten, Bildung kann immer eine Brücke sein. War das zu kompliziert? Wenn ja, einfach nochmal lesen.

### Sie bringen Menschen zum Lachen, sprechen aber auch offen über Ressentiments. Comedy und ernste Themen wie Rassismus und Diskriminierung – wie passt das zusammen?

Die Kunst in meinem Bereich besteht darin, das Schwere leicht zu präsentieren. Natürlich sind die Themen Diskriminierung im Allgemeinen und Rassismus im Speziellen ganz weit weg von lustig, aber sobald wir darüber lachen können, findet im besten Falle eine Transformation statt. Ich will nicht sagen, dass die Schwere damit verschwindet, aber vielleicht wird sie etwas erträglicher und stärkt die Menschen, die darunter leiden.

### Finden Sie, dass Vertreter\*innen bestimmter gesellschaftlicher Gruppen, z. B. Menschen mit Migrationsgeschichte oder Menschen mit Behinderung, im Diskurs über Vielfalt angemessen vertreten sind?

Es war noch nie so gut wie heute. Ich mag das Bild meines Freundes Prof. Aladin El Mafaalani, der von der Tischgesellschaft spricht, die immer diverser wird. Früher saßen da nur alte Männer, das ist heute deutlich bunter. Da sitzt der Papst am Tisch und Conchita Wurst, das ist super. Jeder der beiden denkt von dem anderen, er sei die Ausgeburt der Hölle, aber gut, hat ja keiner gesagt, dass alle am Tisch Freunde sind.



### Können Sie uns eine Geschichte über gelungene Vielfalt erzählen?

Die beste Geschichte, die ich dazu erzählen kann, ist die der VHS. Gelebte Vielfalt in Reinkultur: Wenn ich mir das vielfältige Angebot anschau, ist für jeden etwas dabei und wenn ich mir anschau, wie lange es das alles schon gibt, ist das der beste Beweis für belebte, erlebte und gelebte Vielfalt. Toll!

### Was sind ihre eigenen Wünsche an „mehr Vielfalt“?

Mein Wunsch für die Vielfalt wäre, dass wir mehr voneinander wissen. Wir sagen in Köln gerne und schnell „Jeder Jeck ist anders“, aber das greift zu kurz und kann auch als oberflächliches Desinteresse verstanden werden. Ich interessiere mich auch für die Andersartigkeit meines Gegenübers, warum ist der so? Dabei geht es nicht um richtig und falsch, sondern um das Wissen darüber, wie es ist. Für Deutsche ist Pünktlichkeit sehr wichtig, dem gegenüber steht ein Sprichwort aus Ghana, das da lautet: „Ihr habt die Uhren, wir haben die Zeit.“

## Die Grundsätze aus unserem Leitbild

### Die Volkshochschule steht für

- ▮ Weiterbildung für alle
- ▮ lebensbegleitendes Lernen mit Spaß und Erfolg
- ▮ umfassenden Kundenservice und Beschwerdemanagement
- ▮ Chancengleichheit und Gleichberechtigung
- ▮ ein kompetentes Team von Dozierenden
- ▮ vielfältige Angebote nach Maß zu erschwinglichen Preisen
- ▮ europaweit vergleichbare, garantierte Standards
- ▮ Qualitätsmanagement (zur kontinuierlichen Überprüfung der gesteckten Ziele)



#### **Ansprechpartnerin**

für alle Fragen rund um das Qualitätsmanagement ist unsere Qualitätsmanagementbeauftragte Amelie Wangrin. Sie erreichen Sie per E-Mail [amelie.wangrin@stadt-koeln.de](mailto:amelie.wangrin@stadt-koeln.de) oder auch telefonisch 0221 221-26522.

### Unsere Einrichtung ist qualitätstestiert. Das bedeutet auch in Zukunft für uns und unsere Kund\*innen:

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



CERTQUA

## ZERTIFIKAT

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

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

Im Mediapark 7 | 50670 Köln  
gemäß § 178 SGB III als

**Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung**  
gemäß der beigefügten Anlage zugelassen wurde.

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

**Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV**  
nachgekommen wird.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

**10.05.2023**

Dieses Zertifikat ist von CERTQUA registriert unter der Nummer

**18 - 15646 - NT**

Bonn, 11.05.2018   
Geschäftsführung



Deutsche  
Akkreditierungsstelle  
GmbH  
10245 Berlin  
Version: 09/2015

CERTQUA | Bentzen Talweg 68 | 53119 Bonn

Gesellschafter:













**Qualitätstestiert  
bis 02.08.2025**

## Qualität ist uns wichtig

Die VHS Köln legt großen Wert auf die kontinuierliche Weiterentwicklung der Qualität und lässt ihre Arbeit regelmäßig von unabhängigen Gutachter\*innen überprüfen. Sie ist nach dem Modell der Lernerorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung (LQW) und für die Maßnahmen im Bereich der Beschäftigungsförderung nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) qualitätstestiert. Die Qualität unserer Unterrichtsorte, die Gestaltung des Kursgeschehens und die Qualifikationsanforderungen an die haupt- und nebenberuflichen Mitarbeitenden sind nur einige Beispiele für die vielfältigen Aspekte, die beschrieben und überprüft werden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil unserer Qualitätsentwicklung ist die Bearbeitung von Themen, die aus Sicht der VHS von besonderer Bedeutung sind. Nachhaltigkeit steht ganz oben auf der Agenda. Mit dem gleichnamigen Jahresthema und den in allen Bereichen entwickelten Angeboten haben wir einen ersten Schritt getan. In der Folge werden wir den Blick auch nach innen richten und daran arbeiten die VHS Köln als Organisation nachhaltiger aufzustellen. Dies umfasst ökologische Fragestellungen, geht aber darüber hinaus und beinhaltet auch die wirtschaftliche, soziale und politische Dimension. Aktuell erarbeiten wir unser Nachhaltigkeitsverständnis und werden dieses als Ergänzung zu unserem Leitbild veröffentlichen.



Im awk haben sich Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten. Über 100.000 Kölner\*innen lernen jedes Jahr in den Veranstaltungen der Mitgliedseinrichtungen des awk. Der Arbeitskreis ist Mitglied der Lernenden Region – Netzwerk Köln e. V.

Um Kundenfreundlichkeit für die Teilnehmenden sicherzustellen, haben sich die Mitgliedseinrichtungen zu gemeinsamen Qualitätsstandards verpflichtet.

Umfassende und präzise Informationen zu Inhalten, Methoden und Zielen der Angebote, attraktive Lernumgebungen, fachlich und methodisch qualifizierte Lehrende bilden nur einige der Qualitätsstandards.

Für Sie bedeutet das: ein breit gefächertes Programmangebot, zu Preisen, die Sie sich leisten können. Und das in der für die Teilnehmenden jeweils passenden Form und Intensität: ob als Vortrag, Kurs, Exkursion, als Bildungsurlaub oder als Fortbildung mit Abschlusszertifikat.

Mehr Infos unter: [www.awk-koeln.de](http://www.awk-koeln.de)



### Qualitätssicherung in der beruflichen Weiterbildung

Die „Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung der Region Köln e. V.“ ist eine von der CERTQUA GmbH zertifizierte Arbeits- und Interessengemeinschaft von überwiegend privaten Bildungsträgern. Sie umfasst rund 120 Bildungseinrichtungen in Köln und

der Region mit Bildungsangeboten aus allen Bereichen beruflicher Qualifizierung.

Die Qualitätsgemeinschaft und ihre Mitglieder haben sich dem Ziel verpflichtet, Qualität und Transparenz in der beruflichen Bildung zu sichern, kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu fördern. Mit ihrem Engagement trägt die Qualitätsgemeinschaft damit wesentlich zur Qualität des Weiterbildungsstandorts Köln bei und ist für die Verbraucher\*innen mittlerweile eine der wichtigsten Informations- und Orientierungshilfen im Kölner Raum. Die Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung überprüft regelmäßig die Qualität ihrer Mitgliedsorganisationen. Der VHS Köln wurde 2020 bestätigt, dass sie alle Qualitätsanforderungen ohne Beanstandungen erfüllt. Mehr Infos unter: [www.weiterbildung-koeln.de](http://www.weiterbildung-koeln.de)



Das „Netzwerk Gesundheitsbildung Köln“ besteht seit

1996 als Zusammenschluss von rund 30 Weiterbildungseinrichtungen aus dem öffentlichen und privaten Bereich, Sportvereinen, Krankenkassen und Vertreter\*innen der Kassenärztlichen Vereinigung, städtischen Dienststellen, Beratungsstellen, Initiativen und Selbsthilfegruppen.

Das Netzwerk ist Mitglied der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln und der Lernenden Region – Netzwerk Köln e. V.

Die Ziele des Netzwerks sind:

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

Mehr Infos unter:

[www.bildung.koeln.de/gesundheits\\_bildung/aktiv/](http://www.bildung.koeln.de/gesundheits_bildung/aktiv/)



Bildungsberatung unterstützt Bürger\*innen bei ihren Bildungsentscheidungen.

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

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

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

Die Mitglieder des Qualitätsnetzwerks QiB Köln haben sich schriftlich verpflichtet, gemeinsame Qualitätsstandards einzuhalten, z. B. die nachgewiesene Qualifikation der Beratenden und den Einsatz aktueller Methoden.

Alle Informationen über die Mitglieder von QiB Köln und ihre Beratungsangebote finden Sie unter [www.bildung.koeln.de/qib](http://www.bildung.koeln.de/qib)

### Fortbildung für Lehrende – moderne Seminarmethoden

Lehrende sind immer auch Lernende. Damit unsere Seminare stets methodisch aktuell bleiben, bieten wir den Lehrenden didaktische Fortbildungen an.

Für unsere Dozierenden sind sie weitgehend kostenfrei, stehen aber auch „Externen“ offen.

Wer neu einsteigt, kann im Lehrgang „Erwachsenenpädagogische Qualifikation“ das notwendige methodische Handwerkzeug erlernen, um ansprechende Seminare zu gestalten.

Sie haben eine Seminaridee?

Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an:

[vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de)

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

## Das Kundenzentrum

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

**Das VHS-Kundenzentrum finden Sie im VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Tel.: 0221 221-25990**

Haltestelle Neumarkt

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

### Öffnungszeiten:

Montag	9 – 16 Uhr
Dienstag	9 – 16 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9 – 19 Uhr (Schulferien bis 17 Uhr)
Freitag	geschlossen

### Im Kundenzentrum begrüßen Sie:



**S. Müller**

Leitung Kundenzentrum

### Nicht abgebildet:

**M. Dehnhard**

**A. Graziani**

**U. Schmitz**

**L. Wirtz**

## Die Info-Theke

An unserer Info-Theke im VHS-Studienhaus am Neumarkt begrüßen Sie:

**M. Köllmann**

**K. Zander**

## Folgen Sie uns!

Per E-Mail, Newsletter, auf Facebook, Twitter, Instagram und LinkedIn informieren wir regelmäßig über Aktivitäten und Menschen der Volkshochschule Köln sowie ausgewählte Kurse und Veranstaltungen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die passenden Angebote zu Ihren aktuellen Interessen.

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

Facebook



Instagram



Twitter



LinkedIn



YouTube



Newsletter





## Corona-Maßnahmen – Gemeinsam sicher lernen

Damit Sie bei uns vor Ort sicher lernen können, gelten auch bei allen unseren Veranstaltungen und Kursen die Regelungen der jeweils aktuellen Coronaschutzverordnung. Bitte beachten Sie, dass diese regelmäßig angepasst wird, und informieren Sie sich über den jeweils aktuellen Stand auf unserer Webseite [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Dort finden Sie auch unser Hygiene- und Schutzkonzept sowie die Zutrittsregelungen für unsere Gebäude.

## Informationen für Sie

### Ihre Anmeldeöglichkeiten

**Online:** [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

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

**Per Post:** VHS Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln  
Anmeldebögen finden Sie auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) und am Heftende.

**Per Telefon:** Mo. – Fr., 9 bis 15 Uhr, Tel.: 0221 221-25990

**Per FAX:** 0221 221-6569297  
Anmeldebögen finden Sie auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) und am Heftende.

### Wenn Sie angemeldet sind,

erhalten Sie automatisch eine schriftliche Anmeldebestätigung per Post oder E-Mail. Bitte beachten Sie, dass eine Mindestteilnahmezahl Voraussetzung für die Durchführung der Veranstaltung ist. Sollte Sie die Buchungsbestätigung nicht rechtzeitig vor Kursbeginn erreichen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Sofern Sie als Online-Kunde registriert sind, erhalten Sie die Buchungsbestätigung per E-Mail.

### Ggf. bestehende Umsatzsteuerpflicht für Weiterbildungsangebote

Ab dem 1. Januar 2023 gibt es ggf. für Weiterbildungsangebote eine Umsatzsteuerpflicht. Die Umsatzsteuer muss ggf. auch die VHS Köln auf Weiterbildungsangebote erheben, die den Charakter einer reinen Freizeitgestaltung haben.

So finden Sie in diesem Programmheft bei einigen wenigen Veranstaltungen den Zusatz „Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer“. Die Änderung unserer Entgelt- und Benutzungsordnung dahingehend war bei Drucklegung dieses Programmhefts noch in der politischen Diskussion. Eine aktuelle Version der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln finden Sie im VHS-Kundenzentrum am Neumarkt und im Internet auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln).

### Ermäßigungen

Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zu Ermäßigungen (§ 4) finden Sie am Ende dieses Heftes und auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Von der Ermäßigung ausgenommen sind u. a.: Einzelveranstaltungen, Exkursionen, Prüfungen, Superintensivkurse und Materialentgelte. Falls Sie eine Ermäßigung beantragen, legen Sie eine Kopie der entsprechenden Bescheinigung bei.

### Abmeldung

Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zur Abmeldung (§ 8) finden Sie am Ende dieses Heftes und auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln).

### Mindestteilnahmezahl

Gemäß § 5 Absatz 5, Satz 3 der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln steht der Vertragsschluss für die jeweilige Veranstaltung unter dem Vorbehalt des Erreichens einer Mindestteilnahmezahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme. Im Einzelfall kann mit dem Einverständnis der Teilnehmenden bei Unterschreiten der Mindestteilnahmezahl oder der Mindesteinnahmen die Veranstaltung dennoch durchgeführt werden. In solchen Fällen wird dann das Teilnahmeentgelt prozentual erhöht oder die Unterrichtsstundenzahl entsprechend gekürzt.

### Wechsel bei Kursleitung oder Unterrichtsraum

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

### Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung und auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln).

### Angebote für Menschen mit Behinderung

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

### Beratung und Informationen zu den Angeboten

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

## Was Sie noch wissen müssen

### Bildungsurlaub

#### Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG)

Die Volkshochschule Köln ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AwbG. Die Liste aller in NRW anerkannten Träger\*innen für Bildungsurlaubsseminare finden Sie unter [www.bezreg-koeln.nrw.de](http://www.bezreg-koeln.nrw.de).

Arbeitnehmende in NRW haben (bis auf wenige Ausnahmen) einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub, d. h. bezahlte Freistellung nach AwbG für max. fünf Tage zu Weiterbildungszwecken. Die Ansprüche aus zwei Jahren können auch zusammengefasst werden.

Das AwbG erkennt Seminare der Politischen und Beruflichen Bildung, die bestimmten Kriterien genügen, als Bildungsurlaub an. Die Berufliche Bildung muss dabei keinen unmittelbaren Bezug zum aktuellen Arbeitsplatz haben.

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmenden hin zu lebenslangem Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmende (Seminargebühren) und Arbeitgeber\*innen (Lohnfortzahlung). In diesem Programmheft sind alle Bildungsurlaubsveranstaltungen mit BU gekennzeichnet. Weitere Informationen, z. B. zu Form und Fristen der Beantragung, finden Sie unter [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de). Dort erhalten Sie auch Informationen zur zweimal im Jahr erscheinenden Broschüre „Bildungsurlaub NRW“, in der Sie zudem die gesetzlichen Regelungen zum Bildungsurlaub nachlesen können.

#### Unsere Tipps

- I Lassen Sie sich bei der Volkshochschule beraten – damit das Niveau stimmt.
- I Klären Sie den Termin vorab im Betrieb – der Bildungsurlaub kann aus betrieblichen Gründen abgelehnt werden.
- I Melden Sie sich an – Sie erhalten die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an die Arbeitgeber\*in.
- I Planen Sie möglichst langfristig – der offizielle Antrag muss sechs Wochen vor dem Kurstermin bei Ihrer\*Ihrem Arbeitgeber\*in gestellt werden.

### Internet

Unser gesamtes Programmangebot finden Sie auch auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

### E-Mail

Unsere zentrale E-Mail-Adresse lautet: [vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de)

### Reklamationen und Beschwerden

Sollten Sie Anlass zu Beschwerden haben, informieren Sie uns bitte schriftlich oder per E-Mail an: [vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de)

### Zahlungsverzug

Zahlungsverzug tritt 30 Tage nach der Fälligkeit und Zugang der Rechnung bzw. Buchungsbestätigung ein (siehe § 286 Abs. 3 BGB).



### Haftung

Die Volkshochschule Köln übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten.

Druckfehler lassen sich nicht immer vermeiden, das verbindliche Entgelt finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung.

### Mitwirkung

Die Mitwirkungsversammlung der Volkshochschule Köln ist der Ort, an dem wir als öffentliche Trägerin der Weiterbildung in den direkten Austausch mit den Dozierenden und Teilnehmenden treten. Zur Sicherung und Weiterentwicklung einer bedarfsgerechten Planung und Realisierung von Lehrveranstaltungen laden wir diejenigen ein, die unser Angebot im Wesentlichen tragen, und diejenigen, die es nutzen. Die Meinung beider Personengruppen ist uns wichtig! Der Termin zum nächsten Mitwirkungstag wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

### Datenschutz

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

**Die Datenschutzerklärung der VHS finden Sie auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) und am Heftende auf Seite 320.**

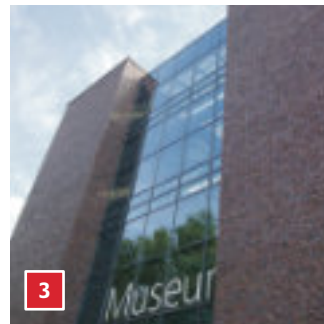
## Standorte der VHS Köln



1



2



3



4



5



6



7

### 1 VHS-Studienhaus am Neumarkt

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

### 2 VHS im KOMED

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

### 3 FORUM Volkshochschule

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

### 4 VHS im Bezirksrathaus Lindenthal

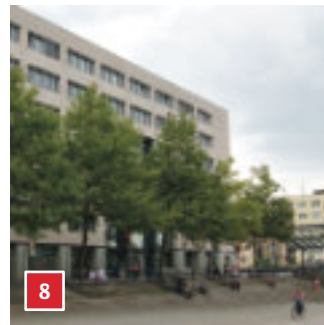
Aachener Straße 220, 50931 Köln  
 Tel.: 0221 221-93754  
 Haltestelle Melaten – Stadtbahn: 1, 7  
 Haltestelle Aachener Straße/Gürtel  
 Stadtbahn: 1, 7, 13 | Bus: 140

### 5 VHS im Bezirksrathaus Nippes

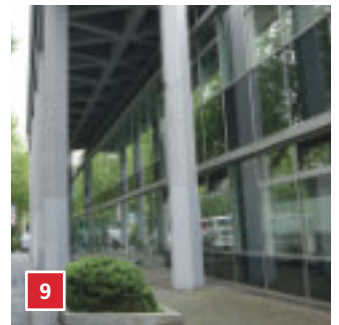
Neusser Straße 450, 50733 Köln  
 Tel.: 0221 221-95742  
 Haltestelle Neusser Straße/Gürtel  
 Stadtbahn: 12, 13, 15 | Bus: 121, 140, 147

### 6 VHS im Handwerkerhof Chorweiler

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



8



9

### 7 VHS am Bezirksrathaus Porz

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

### 8 VHS im Bezirksrathaus Mülheim

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

### 9 VHS am Bergischen Ring Mülheim

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

## Bildungsberatung

### Was sind meine persönlichen Bildungsziele?

Wie kann ich sie erreichen und welche finanziellen Fördermöglichkeiten habe ich?

Mit unserer Bildungsberatung möchten wir Sie dabei unterstützen, auf diese Fragen Antworten zu finden, und wir begleiten Sie gerne bei Ihren heutigen und zukünftigen Weiterbildungsaktivitäten. Dank unserer individuellen und kostenfreien Kursberatung finden Sie genau den Kurs, der zu Ihnen passt. Im Bereich Sprachen umfasst die Beratung zudem einen kostenlosen Einstufungstest. Gleich zu Beginn der einzelnen Kapitel in diesem Programmheft haben wir Ihnen weitere Informationen und die jeweiligen Kontaktdaten zur Verfügung gestellt.

Sie möchten Ihre berufliche Weiterbildung auch finanziell fördern lassen? Auch für diese Frage können Sie sich an uns wenden! Eine Förderung Ihrer Weiterbildung ist mit Förderangeboten des Landes Nordrhein-Westfalen

möglich. Sie können sich an der Volkshochschule Köln gerne über die aktuellen Voraussetzungen der Fördermöglichkeiten informieren. Unsere Beratung zur finanziellen Förderung erfolgt nach Klärung der Zugangsbe-rechtigung kundenorientiert – zeitnah und trägerneutral.

Im Rahmen des Programms „Perspektiven im Erwerbsleben“, haben Sie zudem die Möglichkeit, mit qualifizierten Beratenden Ihre berufliche Situation oder die Anerkennung Ihrer im Ausland erworbenen Abschlüsse zu besprechen. Profitieren Sie von der Kompetenz und Erfahrung unserer Beratenden und dem kostenfreien

und vielfältigen Beratungsangebot der VHS Köln!

### Finanzielle Förderung: der Bildungsscheck NRW

Mit dem Bildungsscheck NRW fördert das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Teilnahme an beruflichen Weiterbildungen – sowohl von Einzelpersonen („individueller Bildungsscheck“) als auch von kleinen und mittleren Betrieben („betrieblicher Bildungsscheck“). Beim individuellen Bildungsscheck werden die verbleibenden Kosten für die Weiterbildung von Ihnen selbst übernommen, beim betrieblichen Bildungsscheck erhält das Unternehmen die Rechnung. Die Höhe der Förderung beträgt 50 % der Gesamtausgaben der Weiterbildungsmaßnahme (maximal 500 Euro je Bildungsscheck).

Einkommensgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens 80.000 Euro. Dies muss mit einem formalen Einkommensnachweis (Einkommenssteuerbescheid des Finanzamtes – schriftliche Bestätigung von Steuerberater\*innen/Lohnsteuerhilfevereinen) belegt werden.

**Anzahl:** Pro Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck NRW ausgegeben werden.

Im betrieblichen Zugang richtet sich der Bildungsscheck NRW an Unternehmen, die die folgenden Fördervoraussetzungen erfüllen:

**Sitz/Arbeitsstätte:** Der Sitz und/oder die Arbeitsstätte des Unternehmens befinden sich in NRW.

**Betriebsgröße:** Das Unternehmen beschäftigt weniger als 50 Personen (Vollzeitäquivalente).

**Anzahl:** Pro Kalenderjahr können maximal zehn betriebliche Bildungsschecks NRW für zehn unterschiedliche Mitarbeitende ausgestellt werden.

### Welche Voraussetzungen muss ich für die Inanspruchnahme eines Bildungsschecks NRW erfüllen?

Im individuellen Zugang richtet sich der Bildungsscheck NRW an alle Personen (insbesondere an Beschäftigte und Berufsrückkehrende), die die folgenden Fördervoraussetzungen erfüllen:

**Wohnsitz:** Der Wohnsitz muss sich in NRW befinden.

**Einkommensgrenzen:** Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf maximal 40.000 Euro (alleinstehend/einzeln veranlagte\*r Ehepartner\*in) betragen. Bei gemeinsamer Veranlagung (Eheleute) beträgt die

### Wo erhalte ich eine finanzielle Förderung für meine berufliche Weiterbildung?

Diese beantragen Sie bei einer zugelassenen Beratungsstelle, so auch beim Team Bildungsberatung des Amtes für Weiterbildung / VHS Köln. Die Beratung ist für Sie kostenfrei.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Bildungsberatung im Entwicklungsprozess

Unsere Bildungsberatung entwickelt sich stetig weiter. Und das nicht nur mit Blick auf die Koordination und Qualitätsentwicklung. Beratung auf Augenhöhe, Wertschätzung, Vertraulichkeit und gegenseitiger Respekt sind für uns selbstverständlich. Und dennoch haben wir den Anspruch, uns auch in diesem Thema weiterzuentwickeln und reflektieren unsere Beratungsprozesse kontinuierlich. Nur so können wir uns Ihrem individuellen Beratungsbedarf widmen. Für zahlreiche Bildungs- und Weiterbildungsanlässe finden Sie in den relevanten Kapiteln Kontaktdaten unserer erfahrenen und qualifizierten Beratenden.

Auch in Bezug auf die inhaltliche Ausgestaltung der Beratungsangebote befinden wir uns in einem Entwicklungsprozess. Dies zeigt sich an der Neuausrichtung des Landesprogramms Bildungsscheck NRW mit neuen Zugangsvoraussetzungen seit dem 1. Juli 2022. Unsere Bildungsberatung steht Ihnen selbstverständlich auch für dieses Angebot zur Verfügung. Unsere Beratenden informieren sie gerne.

## Team Bildungsberatung

Bei Fragen zur finanziellen Förderung Ihrer Weiterbildung aus Bundes- oder Landesmitteln, Terminvereinbarungen und zum neuen Programm „Perspektiven im Erwerbsleben“ wenden Sie sich bitte an:



**Claudia Burghardt**  
Tel.: 0221 221-23999  
berufliche-beratung@stadt-koeln.de



**Jasmina Feistl**  
Tel.: 0221 221-22739  
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Bei Fragen zu Grundsatzangelegenheiten und zur Qualitätsentwicklung wenden Sie sich bitte an:

## Volks-Hoch-Schule heißt Bildung für alle!

„Köln überwindet Barrieren – Eine Stadt für alle“  
Das will die Kölner Behindertenpolitik möglich machen. Und so versteht auch die VHS ihre Aufgabe. Mit einem vielfältigen Angebot trägt die Volkshochschule Köln zu einer inklusiven, bunten und lebenswerten Stadtgesellschaft bei. Für uns ist es normal, verschieden zu sein.

### Bildung wirklich für alle:

#### Die UN-Behindertenkonvention

Bildung ist Menschenrecht. Wir wollen allen Menschen den Zugang zu Erwachsenenbildung ermöglichen. Dazu verpflichtet uns die UN-Behindertenkonvention, der wir entsprechen wollen. Das tun wir nicht primär, indem wir spezielle Kurse für sogenannte Behinderte anbieten. Wir gestalten möglichst viele Kurse so, dass auch Menschen mit Behinderung an ihnen teilnehmen können – also inklusiv. Inklusion steht auch im Zusammenhang mit unserem Leitthema Nachhaltigkeit: Leitlinien der nationalen Nachhaltigkeitsstrategie sind neben Generationengerechtigkeit, internationaler Verantwortung und Lebensqualität auch der soziale Zusammenhalt. Das Nachhaltigkeitsziel 4, qualitätsvolle Bildung für alle zu ermöglichen, erfordert inklusive Bildung. Wie tun wir das?

#### Hürden abbauen: Gebärdensprache oder Leichte Sprache lernen

Wer Gebärdensprache oder Leichte Sprache lernt, kann mit Menschen kommunizieren, die ansonsten ausgeschlossen wären. Wir bieten diese Kurse an. Damit tragen wir als VHS zu einer inklusiven Gesellschaft bei.

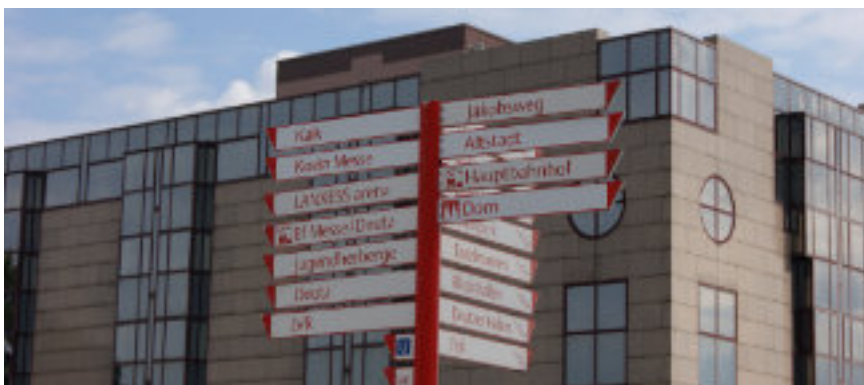
#### Die Einzelnen unterstützen

Gleicher Zugang für Bildung heißt nicht, dass für alle das Gleiche richtig ist. Vielmehr geht es darum, auf die Bedürfnisse der Einzelnen einzugehen. Dafür ist wichtig, dass die Lehrenden das richtige methodische Handwerkzeug bekommen. Deswegen bieten wir ihnen Fortbildungen an.

Die Lehrenden gehen in praktischen Kursen auf die Einzelnen ein. Das kann auch heißen: Wer nicht gut hört oder sieht, bekommt besondere Unterstützung. Wer Schwierigkeiten hat zu verstehen, bekommt zusätzliche Erklärungen oder zum Beispiel vergrößerte Texte, die leichter zu lesen sind. Besonders gut klappt das in kleinen Kursen und da, wo alle individuell arbeiten. Dann können auch verschiedene Geschwindigkeiten und unterschiedliche Beweglichkeit im selben Kurs funktionieren. Sei es im Yogakurs, bei der Schmuckgestaltung, in der Schreibwerkstatt oder im Malkurs.

#### Besondere Angebote für besondere Bedürfnisse

In den Kursen der Grundbildung (Lesen, Schreiben und Rechnen, Deutsch-Grundlagenkurse) lernen Menschen in kleinen Gruppen, mit viel



Zeit zum Üben und sehr persönlicher Betreuung und Unterstützung. Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen. Kurse für unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten gibt es zum Beispiel bei den Fremdsprachen. Hier ist für das Lernen aller wichtig, dass die gesamte Gruppe Schritt hält. So kommen alle weiter. Wenn Sie spezielle Kurse suchen, aber in unserem Programm nicht finden, sprechen Sie mit dem Fachbereich. Was wir möglich machen können, werden wir tun.

#### Viele barrierefreie Räume – Achtung, leider nicht überall!

Im Studienhaus am Neumarkt und in den städtischen Bezirksrathäusern (in Lindenthal, Mülheim, Kalk und Porz) ist der Zugang zu den Räumen barrierefrei (Aufzug, Behindertentoilette, Rollstuhllampe und Ähnliches). Im Studienhaus gibt es ein Leitsystem für Sehbehinderte und Blinde. Das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt ist über eine Rollstuhllampe zugänglich. Mit vielen Kursen sind wir zu Gast in anderen Räumen. Bitte fragen Sie nach, ob der Zugang barrierefrei möglich ist!

#### Technische Hilfen und Übersetzung

Sie benötigen eine Induktionsschleife für Hörgeschädigte oder eine Übersetzung in Gebärdensprache? Bei vielen unserer Vorträge und Podiumsdiskussionen können wir das möglich machen. Bitte melden Sie sich vorab.

#### Mit Digitalisierung Hürden überwinden

An digitalen Kursen können Sie zu Hause teilnehmen. Online-Angebote gibt es inzwischen in fast allen Bereichen – Sprachen, EDV, kreatives Schreiben, Zeichnen, Musik, Fotografie und vieles mehr. Am Bildschirm ist es auch einfacher, die Lautstärke und die Schriftgröße individuell einzustellen. Begleitmaterial können Sie im eigenen Tempo bearbeiten. Die technische Ausstattung dafür, also Computer, Kamera und Mikrofon, benötigen Sie jedoch selbst.

#### Finanzielle Barrieren abbauen:

- ! 50 % Ermäßigung für Schwerbehinderte
- ! Kostenfreier Zutritt einer Begleitperson oder

Assistenz für Schwerbehinderte mit dem Merkzeichen B im Ausweis

- ! Der 1. Kurs in der Grundbildung ist kostenfrei

#### Die VHS lernt Inklusion

Gruppengrößen, barrierefreie Räume und technische Hilfen sind wichtige Beiträge zur Inklusion, aber auch die Unterrichtsgestaltung. Im Sommer 2021 haben VHS-Kursleiter\*innen aus dem Bereich Kreatives Schreiben an einem Projekt des Vereins mittendrin e. V. teilgenommen, sich methodisch fortgebildet und Schreibworkshops angeboten. Was waren die Erfahrungen? Zum einen, dass Kreativität unabhängig von „behindert“ oder „nicht behindert“ ist. Zum anderen, dass die Lehrenden methodisch ein wenig umdenken müssen. Auch, weil Menschen mit kognitiven Einschränkungen besser am Gruppengeschehen teilnehmen können, wenn sie eine Assistenz zur Seite gestellt bekommen. Im Projekt waren diese Assistenzen finanziert. Wie wir als Institution im „Echtbetrieb“ auf diese Notwendigkeit eingehen können, steht als Herausforderung im Raum.

#### Ist der Kurs der richtige für mich?

Diese Frage müssen wir für alle Teilnehmenden individuell beantworten. Ob der Kurs zu persönlichen Voraussetzungen, Vorkenntnissen, Wünschen und Zielen der Menschen passt, finden wir oft erst im Gespräch heraus. Je früher Sie sich melden, desto besser. Und je genauer Sie wissen, welche Unterstützung Sie benötigen, desto besser können wir darauf eingehen. Manchmal ist auch der richtige Weg, es auszuprobieren. Auch solche Möglichkeiten gibt es an der VHS.

#### Fordern Sie uns!

Als Bildungseinrichtung sind wir den Zielen Chancengerechtigkeit, Teilhabe und Inklusion verpflichtet. Wie wir am besten auf Ihre Bedarfe und Bedürfnisse eingehen, dafür sind Sie die Expertinnen und Experten. Daher sprechen Sie uns bitte an. Wir sind außerdem mit der Behindertenbeauftragten der Stadt Köln Mirjam Tomše im Gespräch. Gemeinsam können wir Hürden in der Kölner Bildungslandschaft abbauen!

# Die Volks-Hoch-Schule und Inklusion: Informationen in leichter Sprache

Die **Volks-Hoch-Schule** ist eine Schule von der **Stadt Köln**. Die Abkürzung für **Volks-Hoch-Schule** ist: **VHS**.

Die **VHS** ist eine Schule für **alle Menschen**. Zum Beispiel:  
Für **junge und alte** Menschen.  
Für Menschen **aus dem Ausland**.  
Für Menschen **mit Behinderungen**.  
An der VHS können alle gemeinsam lernen.

Dazu sagen wir auch: **Inklusion**. **Inklusion bedeutet**: Alle können überall mitmachen. Niemand wird ausgegrenzt, weil er anders ist.

## Eine Stadt für alle

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

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

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

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

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

Wir wollen eine **Gesellschaft für alle!**

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

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

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

## Bildung für alle

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

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

Die VHS will, dass alle mitmachen können.

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

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

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

### Ziele

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

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

Daran glauben wir. Und dafür setzen wir uns ein.

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

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

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

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

Das finden wir auch.

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

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

## Besondere Angebote

Bei der VHS gibt es viele Kurse. Zum Beispiel:

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

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

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

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

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

## Schreiben, Lesen und Rechnen lernen

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

Die Kurse heißen:

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

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

Sie lernen in **kleinen Gruppen**.

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

**Achtung:** Im Kurs-Plan steht bei solchen Kursen immer der Buchstabe: **B**. Das steht für: **Beratungs-pflichtig**.

Das bedeutet: Sie müssen vorher eine **Beratung bei der VHS** machen. Erst dann können Sie sich zum **Kurs anmelden**.

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

**Wichtig:** Der **1. Kurs** ist **kostenlos**.

Ab dem **2. Kurs** müssen Sie **75 Cent** für jede **Unterrichts-Stunde** bezahlen.

**Achtung:** Sie bekommen eine **Ermäßigung:**

- ! Wenn Sie einen **Köln-Pass** haben.
- ! Wenn Sie **Sozial-Hilfen** bekommen.
- ! Wenn Sie einen **Schwer-Behinderten-Ausweis haben**.

Dann müssen Sie **weniger bezahlen**.

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

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

Reden Sie mit uns über Ihre **Wünsche**.

Zum Beispiel: Wenn Sie einen **Spezial-Kurs** brauchen. Weil Sie eine Behinderung haben.

## Kurse für alle

Unsere Kurse und Veranstaltungen sind immer **für alle offen**. Aber wir können nicht allgemein sagen: Unsere Kurse sind **machbar** für alle Menschen. Das kommt immer auf den Menschen an. Und auf die Behinderung, die er hat.

**Unser Tipp:**

Sie können am **1. Kurs-Termin mitmachen**. Dann reden Sie mit der Kurs-Leitung. Dann entscheiden Sie gemeinsam, ob Sie noch einmal kommen.

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

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

Sie können manchmal auch einen **Hund** zum Kurs mitbringen.

Zum Beispiel: Wenn Sie den Hund brauchen. Weil Sie blind sind und der Hund Sie führt. Dann müssen Sie **vorher mit der VHS reden**.

## Gebäude für alle

Die Gebäude von der VHS sind **barriere-frei**. Das heißt: Es gibt **keine Hindernisse** für Menschen mit Behinderungen. Menschen im Rollstuhl kommen leicht in **die Gebäude**.

Zum Beispiel: Das **FORUM Volks-Hoch-Schule** ist **barriere-frei**. Es ist im **Museumsgebäude am Neumarkt**. Es gibt dort auch eine **Rampe**. Damit Menschen im Rollstuhl auf die **Bühne** fahren können.

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

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

Damit alles ohne Probleme klappt.

Wir helfen Ihnen gerne!

## Hilfen für Menschen mit Behinderungen

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

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

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

## Kontakt

Sprechen Sie mit uns:

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

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

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

Die Kontakt-Daten finden Sie im **Programm-Heft**. Sie stehen auf den ersten Seiten in den einzelnen **Programm-Bereichen**.

Rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne.

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





## Herkunftssprachliche Angebote

Mehrsprachigkeit wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten aus. Darüber besteht mittlerweile wissenschaftlicher Konsens. Und doch ist die Frage nach der Herkunftssprache leider noch häufig eine defizitorientierte Frage in Deutschland. Die VHS Köln möchte dem entgegenwirken und weitet daher ihr herkunftssprachliches Angebot aus, denn in einer diversen Gesellschaft spielt die Wertschätzung von Mehrsprachigkeit eine entscheidende Rolle. Herkunftssprachliche Kurse können helfen, die eigene(n) Herkunftssprache(n) zu fördern und zu festigen. Damit

können Sie einen Beitrag leisten auf der Suche nach Identität und Empowerment, und Mehrsprachigkeit in Familien unterstützen. In unserem Programm finden Sie aktuell herkunftssprachliche Kurse für den Bereich Spanisch und Türkisch. Weitere herkunftssprachliche Angebote sind für die kommenden Semester in Planung. Wenn Sie den Bereich mit Ihren Anregungen, Wünschen und Ideen mitgestalten möchten, wenden Sie sich bitte per E-Mail an Sophia Oldenbürger: [sophia.oldenbuerger@stadt-koeln.de](mailto:sophia.oldenbuerger@stadt-koeln.de).

## Spanisch

**Taller de teatro en español (B2 y más):  
Impro, teatro físico y composición**  
Theater-Workshop für Teilnehmende ab  
B2-Niveau Spanisch

**A-460024** | VHS-Studienhaus  
7x, 3.2. – 24.3., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 94 € | **Sue Koppel**

**Taller de escritura creativa (B2+/C1) –  
Kreatives Schreiben auf Spanisch**  
Versoyprosa

Kursentgelt für Schüler\*innen, Auszubildende,  
Studierende und Au-Pairs: 96,75 Euro zzgl.  
10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

**A-460031** | VHS-Studienhaus  
11x, 23.2. – 4.5.,  
Do, 19 – 20:45 Uhr | 25.67 UStd |  
129 €, Kostenpauschale: 10 € |  
**Enrique Delgado Lacayo**

**Taller de cuentos para niñas y niños  
hispanohablantes (5 – 7 años)**  
Märchenwerkstatt für spanischsprachige  
Kinder (und Eltern)

**A-461320** | VHS-Studienhaus  
5x, 25.2. – 25.3., Sa, 10 – 12 Uhr |  
13.33 UStd | 50 € | **Silvana Tuninetti**

**Taller de cuentos para niños  
hispanohablantes (8 – 10 años)**

Geschichtenwerkstatt für  
spanischsprachige Kinder (8 – 10 Jahre)

**A-461322** | VHS-Studienhaus  
5x, 25.2. – 25.3.,  
Sa, 12:30 – 14 Uhr | 10 UStd | 40 € |  
**Silvana Tuninetti**

**Taller de teatro para adolescentes  
hispanohablantes**

Theaterworkshop für spanischsprachige  
Jugendliche

[vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de)  
 **A-460026** | VHS-Studienhaus  
7x, 21.4. – 2.6.,  
Fr, 16:45 – 18:15 Uhr | 14 UStd | 70 € |  
**Sue Koppel**

**Curso de español para hispanohablantes –  
con el español como lengua de herencia**

Spaniskurs für in Deutschland  
aufgewachsene Spanisch-  
Herkunftssprachler\*innen

**A-461312** | VHS-Studienhaus  
12x, 7.2. – 16.5.,  
Di, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd | 120 € |  
**Marina Gallastegui**

**Lectura y conversación (B2+): 7 autoras  
latinoamericanas**

7 autoras latinoamericanas

**A-467710** | VHS-Studienhaus  
7x, 25.1. – 8.3., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |  
14 UStd | 70 € | **Enrique Delgado Lacayo**

**Lectura y conversación (B2+):**

**Buscando América**

Beginn im März

**A-467733** | VHS-Studienhaus  
9x, 15.3. – 24.5., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Enrique Delgado Lacayo**

## Türkisch

**Lektüre-Schreiben-Konversation  
auf Türkisch**

Für Türkisch-Herkunftssprachler\*innen und  
Teilnehmer\*innen auf der Niveaustufen B2-C1  
**A-478012** | VHS-Studienhaus  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Yeliz Koc**



## Digital Corner – kostenlose Veranstaltungsreihe der VHS Köln

Die Digitalisierung durchdringt mittlerweile fast alle Lebensbereiche: Immer mehr Dinge werden „digital“, „smart“ und „künstlich intelligent“. Einerseits ist es angenehm und praktisch, digital zu kommunizieren, zu arbeiten, zu lernen oder einzukaufen. Andererseits birgt die digitale Transformation mit ihren komplizierten Fachbegriffen und schier unendlichen Möglichkeiten des Austauschs im Kleinen wie im Großen auch neue Herausforderungen.

Die VHS Köln hat sich zum Ziel gesetzt, Digitalisierung greifbar zu machen. So wollen wir mit der Veranstaltungsreihe „Digital Corner“ dazu beitragen, dass die Digitalisierung allen Menschen Vorteile bietet, Spaltungen abbaut und Teilhabe ermöglicht. Im Mittelpunkt steht dabei die Erkenntnis, dass wir selbst die Gestalter\*innen der digitalen Welt sind. Der Schwerpunkt der Veranstaltungen liegt auf Themen, die

unseren Alltag prägen, die uns sowohl individuell betreffen als auch unser Zusammenleben als Gesellschaft. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Folgen der Digitalisierung für die Politik und stellen die Frage, wie wir die Digitalisierung gestalten können, um unsere Demokratie zu stärken.

In einem unregelmäßigem Rhythmus aber immer dienstagsabends beleuchten wir digitale Entwicklungen. Dabei bleiben wir auf Augenhöhe – komplexe Themen werden gemeinsam erarbeitet. Sie sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, neue Impulse zu erhalten und sich über aktuelle Fragestellungen auszutauschen. Vorträge, Mitmach-Workshops oder Qualifizierungen zu digitalen Instrumenten bieten viele, ganz unterschiedliche Gelegenheiten, sich diesem großen Thema entspannt zu nähern.

### Onlineberatung – Onlinesupervision – Onlinecoaching

**Online-Lust statt Online-Frust**  
A-111401 | VHS-Studienhaus  
24.1., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Doris Dieckmann, Thomas Boxberger,  
Jasmina Feistl**

### Daten, Demokratie und der digitale Mensch

A-111405 | VHS-Studienhaus  
14.2., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Timo Kann**

### Meinungsmache im Internet

**Ein Vortrag, der die Welt der alternativen  
Fakten und Fake News in den sozialen  
Netzwerken beleuchtet**  
A-111450 | VHS-Studienhaus  
13.6., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 6 € | ★ |  
**Thorsten Börsch**

### un:box cologne – Deine Stadt. Deine Ideen.

**Infoveranstaltung**  
A-111460 | VHS-Studienhaus  
7.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Doris Dieckmann**

### Infoveranstaltung – Digitaltag

A-111461 | VHS-Studienhaus  
16.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Doris Dieckmann**



### Ab ins Fediverse: Digitale Netzwerke, die uns allen gehören!

L-111438 | VHS Lindenthal  
2.5., Di, 18 – 21 Uhr | 10 € | **Chris Burger**


### Hubzilla: Digitale Netzwerke, die uns allen gehören!

L-111442 | VHS Lindenthal  
16.5., Di, 18 – 21 Uhr | 10 € |  
**Chris Burger**

### Investieren in Kryptowährungen

  **O-518219** | →● Online  
10.7., Mo, 18:30 – 21 Uhr |  
25 € | **Hartmut Nehme**

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern

 **O-518224** | →● Online  
10.1., Di, 18:30 – 20:45 Uhr |  
entgeltfrei | **Hartmut Nehme**

### NFTs & Metaverse

 **O-518230** | →● Online  
21.3., Di, 18:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **Hartmut Nehme**

# Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: [vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de) | per Fax: 0221 221-6569291

persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus Mülheim, VHS im Bezirksrathaus Porz (s. Seite 15)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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



**Bianca Jäger**

Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-27083  
Gesellschaftspolitische Bildung,  
FORUM Volkshochschule,  
Europapolitik, Umwelt,  
Klima und Nachhaltigkeit,  
Digitalisierung, Geschichte,  
Philosophie, Religion



**Gabriele Siegmund**

Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-23302  
Berufsbegleitende  
Fortbildungen, Psychologie,  
Arbeit und Leben

**Ohne Abbildung**

**Hülya Bici**

Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-35411  
Kund\*innenservice,  
Onlineverwaltung der  
Veranstaltungen im Bereich  
Mensch, Gesellschaft, Politik

**Sarah Bernard**

Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-35363  
Kund\*innenservice,  
Onlineverwaltung der  
Veranstaltungen im Bereich  
Mensch, Gesellschaft, Politik

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



**Doris Dieckmann**

Programmbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-93580  
Politische und Kulturelle Bildung,  
Bürgerschaftliches Engagement



**Thomas Boxberger**

Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-22616  
Arbeit und Leben, Psychologie,  
Lernen und Gedächtnis,  
Kompetenzzentrum 60+,  
Berufsbegleitende Fortbildungen



**Homaira Mansury**

Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-95744  
Gesellschaftspolitische Bildung,  
FORUM Volkshochschule



**Dr. Dennis Michels**

Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-95353  
Europapolitik, Umwelt,  
Klima und Nachhaltigkeit,  
Digitalisierung, Geschichte,  
Philosophie, Religion



**Irene Ofteringer**

Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23182  
Train the Trainer/  
Fortbildungen für Lehrende



**Anna Lena Schattenhofer**

Pädagogische Assistenz  
Tel.: 0221 221-99884  
Politische Bildung im  
Stadtbezirk Mülheim



**Max Eggers**

Pädagogische Assistenz  
Tel.: 0221 221-97002  
Politische Bildung im  
Stadtbezirk Porz

# **Mensch | Gesellschaft | Politik**

<b>Gesellschaftspolitische Bildung</b> .....	<b>27</b>
Demokratie, Engagement, Gesellschaft .....	27
Köln konkret .....	30
Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit .....	33
Leben in Europa .....	41
Internationale Verantwortung .....	42
Auseinandersetzung mit Geschichte .....	43
Digitalisierung in Gesellschaft und Politik .....	43
<b>Philosophie</b> .....	<b>45</b>
<b>Religionen der Welt – Welt des Religiösen</b> .....	<b>46</b>
<b>Psychologie</b> .....	<b>47</b>
Vorträge .....	47
Seelische Gesundheit .....	51
Kommunikation und Begegnung .....	54
Persönlichkeitsbildung .....	55
Selbstschutz / Selbstbehauptung .....	57
<b>Selbstbestimmt Leben</b> .....	<b>58</b>
<b>Kompetenzzentrum 60plus</b> .....	<b>58</b>
<b>Lernen und Gedächtnis</b> .....	<b>59</b>
<b>Berufsbegleitende Fortbildungen</b> .....	<b>60</b>
Gewaltfreie Kommunikation .....	61
NLP – Neurolinguistisches Programmieren .....	62
Systemische Beratung .....	63
Mediation .....	64
<b>Arbeit und Leben</b> .....	<b>66</b>

Das Thema Diversität und Vielfalt ist durchaus komplex. Und aus unserer Sicht einer mitten in der Gesellschaft lebenden und agierenden Volkshochschule auch ganz besonders in der Politischen und Kulturellen Bildung fest verankert.

Wir sehen als unsere bereichernde und nachhaltige Aufgabe, mit unseren Gästen und teilnehmenden Menschen gemeinsam die unterschiedlichen Facetten, Lebensweisen, Fragen und Antworten, aber auch die Knackpunkte, die durch eine vielfältige Gesellschaft entstehen und sich entwickeln, zu diskutieren und weiterhin lebendig zu halten.

Wir Menschen und unsere Lebensräume wandeln uns kontinuierlich. Wir halten Schritt und begleiten Sie auf diesem Weg – und nehmen dabei auch Ihre Impulse, Ideen und Themen auf. Dies verstehen wir nicht nur im Rahmen einer lebendigen demokratischen Gesellschaft, die auf Teilhabe, Mitsprache und Mitgestaltung setzt und somit Chancen bereithält und identifiziert, wo die Gesellschaft nachhaltig aktiv sein und bleiben muss – sondern auch im Ausdruck der ganzen Lebensart, die auch unsere kulturelle Weiterbildung spiegelt, sei es bildlich, literarisch, musikalisch oder auf anderen kreativen Wegen.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen in unsere Häuser, um am Diskurs teilzunehmen, mit unterschiedlichsten Menschen aus Köln und Umgebung zusammenzutreffen und sich auszutauschen, mit ihnen kulturelle Erlebnisse neu aufzubauen und zu verfestigen. Gestalten Sie unsere Vielfalt mit, wir freuen uns, dass Sie da sind!

## **Qualifikation der Dozierenden**

Im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert\*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Die Lehrenden vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.

## Gesellschafts- politische Bildung

### Demokratie, Engagement, Gesellschaft

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


#### Acca Pillai – der deutsch-tamilische Podcast live zum Erntedankfest

##### Live-Aufzeichnung des Podcasts und tamilische Kultur ganz nah

Bunte Kleider, scharfes Essen und abertausende Gött\*innen? Hinter alledem steckt eine Kultur und Tradition, die Jahrtausende alt und nun auf der ganzen Welt verteilt ist. Beim Live-Event zum deutsch-tamilischen Podcast Acca Pillai tauchen die Gäste in die Welt der tamilischen Kultur ein: mit Kunst, Leckereien und einer Live-Aufzeichnung des Civis-nominierten Podcasts. Acca Pillai liefert jeden Monat neuen Stoff über tamilische Kultur, Tradition und Geschichte. Im Podcast kommen die Perspektiven tamilischer Diaspora-Kids in Deutschland zu Wort.

##### Anmeldung unter [accapillai.de](http://accapillai.de).

Mit Unterstützung der Volkshochschule Köln. Die Einnahmen gehen an Acca Pillai.

 **A-111005** | FORUM Volkshochschule  
14.1., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd |  
**WE** | 10 € | (Anmeldung über [accapillai.de](http://accapillai.de))


#### Black History Month 2023

##### Schwarze Geschichte sichtbar machen

Der Black History Month bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungserfahrungen zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist er zu einer kulturellen Instanz geworden, in Deutschland seit den 1990er-Jahren. In diesem Rahmen laden wir einen




Gast ein, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und USA auseinandersetzt und diskutiert. Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e. V.

 **A-111011** | FORUM Volkshochschule  
23.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

#### Kann man Demokratie messen? – Livestream – vhs.wissen live

##### Online-Streaming

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein 'essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen – und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen. Prof. Dr. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.


 **O-111012** | →● Online  
27.2., Mo, 19:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **Prof. Dr. Philip Manow**

#### Den Wind in den Haaren spüren – Iran und die Rechte von Frauen

##### Ein aktualisierter Blick zum Internationalen Frauentag

Der Tod der jungen iranischen Frau Mahsa /Jina Amini markiert im Herbst 2022 den Auslöser eines Protests um Frauen- und Menschenrechte von riesigem Ausmaß, innerhalb und außerhalb des Irans. Wie ist es in der Zwischenzeit weitergegangen – wie sind die aktuellen Entwicklungen? Dass Frauenrechte selbstverständlich Menschenrechte sind – und worum es noch geht, diskutieren wir an diesem Abend zum Internationalen Frauentag

2023. Mehr Informationen zum Abend erhalten Sie bald auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein und der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW.

 **A-111014** | FORUM Volkshochschule  
7.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei


#### Serien und Filme im Netz 4.0 – Bingen und Suchten

Netflix hat sich schnell am deutschen Markt manifestiert, denn mit dem Konzept der „Series on demand“ hat die Plattform einen Nerv getroffen. Und es dauerte nicht lange, da zogen Unternehmen wie Disney und Amazon nach, denn die Kund\*innen zahlen und sind hungrig nach mehr. Medien-Marketing-Experte Ruja Kiss erklärt die Mechanismen im Hintergrund und stellt die Verbindung zwischen den Nutzer\*innen, ihrem Verhalten und den Plattformen her. Anhand medienwirksamer Serien-Beispiele, wie „Squid Game“ oder „Stranger Things“, wird den Fragen nach FSK und Nutzungsverhalten nachgegangen. Mit Anmeldung.

**A-111016** | VHS-Studienhaus  
14.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Ruja Kiss**

#### Internationaler Tag gegen Rassismus 2023

Auch in diesem Jahr laden wir Sie zu unserer jährlichen Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Rassismus ein. Zu Inhalt und Personen erfahren Sie bald mehr auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem AWO Bezirksverband Postmigrantische Perspektiven und stimmen afrikas.

 **A-111018** | FORUM Volkshochschule  
21.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

#### Im Namen des Vaters / In the Name of the Father

##### Poetica 8: Lesungen und Gespräche – Édouard Louis und Logan February

„Auf Yoruba ist dein Vater dein Name.“ Édouard Louis (\*1992, Romancier, Frankreich) und Logan February (\*1999, Dichter\*in, Nigeria) widmen sich in ihren Romanen und Gedichten immer wieder der Figur des Vaters.

Beide verweigern, „im Namen des Vaters“ zu sprechen und zu schreiben. Ihre Texte handeln vom Männlichkeitswahn und von den Kämpfen der LGBTQ-Community in Afrika und Europa. Sie kreisen um Fragen der Klassenherkunft und um das Versprechen der Poesie, Identitäten wandelbar zu machen. **Édouard Louis** stellt seinen neuen Roman „Anleitung ein anderer zu werden“ vor, **Logan February** liest aus jüngsten Gedichten, Poetica-Kurator **Christian Filips** spricht mit beiden über die poetologische Kritik an einer Sprache des Vaters und des Vaterlands. Die Veranstaltung findet auf Deutsch und Englisch statt. Eine Kooperation zwischen Universität zu Köln, Poetica 8 und Volkshochschule Köln. Mit Anmeldung, bald unter [www.poetica-koeln.de](http://www.poetica-koeln.de).

**A-111030** | FORUM Volkshochschule  
19.4., Mi, 19 – 20:30 Uhr |  
12 €, ermäßigt 8 €

### Engagier Dich! – Freiwillige für ein solidarisches und vielfältiges Köln gesucht!

**Engagement-Börse 2023 für die  
ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit –  
Schirmherr: Neven Subotic**

Nach sechs erfolgreichen Events mit viel Interaktion und guten Gesprächen machen wir auch in 2023 Initiativen und Organisationen aus der Geflüchtetenarbeit sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürger\*innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement! Neben einem Markt der Möglichkeiten und dem intensiven Austausch gibt es kleine Snacks. Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteur\*innen. Wir freuen uns auf Sie und unseren wunderbaren **Schirmherrn Neven Subotic!**

**A-111034** | FORUM Volkshochschule  
20.4., Do, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei



### Rechtspopulismus widersprechen!

**Workshop zum Umgang mit  
Stammtischparolen**

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten im Workshop, wo die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWoffen. Anmeldung unter [homaira.mansury@stadt-koeln.de](mailto:homaira.mansury@stadt-koeln.de).

**A-111039** | VHS-Studienhaus  
3.5., Mi, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd |  
entgeltfrei | **Jürgen Albrecht**

### Integration und Anti-Diskriminierung – Kollision zweier öffentlicher Güter Wie eine dominante Integrationskultur in Deutschland die Stärkung der Antidiskriminierungskultur hemmt

Entgegen weit verbreiteter Annahmen handelt es sich bei Integration und Antidiskriminierung um zwei unterschiedliche Konzepte, die sich insbesondere in ihrem Zweck und in ihrer Herangehensweise unterscheiden. Welchen Zielsetzungen dienen diese beiden Politikfelder? Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen ihnen? Was können die Gründe dafür sein, dass Deutschland im Vergleich beispielsweise zu Großbritannien eine relativ schwach ausgeprägte Antidiskriminierungskultur besitzt? Referieren wird Armin Seif von der Integrationsagentur des Deutschen Roten Kreuzes in Bochum. Armin Seif ist Politikwissenschaftler (Universität Cambridge) und Mitglied in Gremien für Integration, Gesundheit und Inklusion im Bochumer Stadtrat. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

**M-111045** | →● Online  
11.5., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Armin Seif**

### Auf die Vielfalt! – Ein Solidaritätskonzert

**Das einzigartige Wohnzimmer-Konzert**

Einfach aus purer Freude und Dank zu musizieren, ein guter Anlass: Bereits zum dritten Mal musizieren Freund\*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg\*innen) im FORUM Volkshochschule in der „Combo Myravigliosa“ und feiern die Vielfalt und Solidarität. Fühlen Sie sich wohl auf unserem Wohnzimmer-Konzert am Sonntag und genießen Sie populäre Stücke und weniger bekannte Schätze aus Jazz, Pop, Klassik, Chanson, Swing oder Blues. Hier sind (echt gute) Laien-Musizierende aus unterschiedlichen Ecken Deutschlands für den guten Zweck am Werk – die ihre Herzen ausschütten und Ihres damit sicher erreichen. Seien Sie dabei – auf die Freundschaft und auf die Vielfalt! Wir spielen aus purer Leidenschaft und erheben daher keinen Eintritt. Spenden sind allerdings willkommen! Der Erlös geht wie immer an einen lokalen guten Zweck. Bitte um Anmeldung.

**A-111049** | FORUM Volkshochschule  
14.5., So, 16 – 18 Uhr | **WE** | entgeltfrei

### Das interessiert doch eh niemanden (?) – Privatsphäre und Sicherheit im Netz Eine gesellschaftspolitische Talkrunde

Dieser Talk widmet sich dem Privacy Paradox. Selten entspricht das gewünschte Maß an Privatheit im Netz... dem tatsächlichen! Soziale Netzwerke locken mit der Vorstellung, immer und überall miteinander verbunden zu sein. Cookie-Einstellungen und AGB sind auf dieser emotionalen Grundlage schnell zugelassen und akzeptiert. Was denken Sie? Ruja Kiss ist Medien-Marketing-Experte und geht mit Ihnen der Frage nach, wie unsere Bereitschaft zu verweilen, zu liken und zu teilen, mit der Aussage „Daten sind das neue Gold“ zusammenhängt. Mit Anmeldung.

**A-111051** | VHS-Studienhaus  
15.5., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Ruja Kiss**


### IDAHOBITA 2023 – Für Menschenrechte! Vorabend des Internationalen Tages gegen Homo-, Bi-, Inter\*-, Trans\*- und Asexuellenfeindlichkeit

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder herzlich zu unserer Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter\*-, Trans\*- und Asexuellenfeindlichkeit (IDAHOBITA) ein. Mehr zu Thema und Gästen finden Sie bald unter [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln). Die Volkshochschule kooperiert mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit und weiteren Partner\*innen.

**A-111053** | FORUM Volkshochschule  
16.5., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

### Palliativ... und jetzt?

Irgendwann fällt bei Ihnen oder in Ihrer Umgebung das Wort „palliativ“...und jetzt? Was sollten Sie jetzt bedenken? Wie kommen Sie zu für Sie passende Entscheidungen? Wo können Sie Hilfe und Beratung erhalten? Das Palliativ- und Hospiznetzwerk Köln stellt gemeinsam mit der Caring Community Köln die hospizlichen und palliativen Versorgungsmöglichkeiten in Köln vor. In Kooperation mit der Volkshochschule Köln. Die Veranstaltung wird auch im Livestream angeboten.

 **A-111065** | FORUM Volkshochschule  
6.6., Di, 19–21 Uhr | entgeltfrei

### Sexism sells! Sexismus in der Werbung

Werbung prägt unsere Wahrnehmung von Geschlecht und Geschlechternormen. So definieren sich Stereotypen und Darstellungsformen von Menschen nicht nur in den Medien, sondern auch in unseren Köpfen. Diese Art zu denken überträgt sich auf unsere Kommunikation und Haltung. Das hört sich nach einer Möglichkeit an, unsere Gesellschaft divers zu gestalten. Seit dem vergangenen Jahrhundert haben jedoch vor allem die technischen Mittel im Marketing einen Fortschritt erlebt. Inhaltlich folgt die Werbung nach wie vor der freiwilligen Selbstregulierung. Ruja Kiss ist Medien-Marketing-Experte und erläutert im Talk die Wirkungsweisen und Hintergründe zu Werbung. Mit Anmeldung.


 **A-111070** | VHS-Studienhaus  
13.6., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | **Ruja Kiss**

### 60/40 – Anne Bax liest und

#### Anika Auweiler singt

#### Ein literarisch-musikalischer und sehr lustiger Abend zum ColognePride

Seit 2013 erobern Autorin **Anne Bax** und Sängerin **Anika Auweiler** gemeinsam die Kleinkunst- und CSD-Bühnen im ganzen Bundesgebiet. Wenn die beiden auftreten, verschmelzen Lesung und Konzert zu einem neuen explosiven Genre. Mal zeigt jede für sich, warum sie auch solo überzeugt, dann wieder wagen sie sich gemeinsam in neue Formen der Kleinkunst vor, verbinden Wort und Klang, Humor und Tiefsinn. Und das tun sie mit Charme und Nähe zum Publikum. Lieder werden spontan vorm Publikum erfunden oder Beats und Harmonien mit Hilfe magischer Pedale der Loopstation zu Soundwolken aufgebaut. Ein Muss für alle, die einen schreiend komischen Abend zum ColognePride verbringen wollen.

 **A-111075** | FORUM Volkshochschule  
29.6., Do, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei

### STREIK – der Heimatabend am Vormittag mit Claudia Sledz, Peter Bach und Michael Schikowski, Mülheimer Literaturclub

Das Jahr 1973 ist das Jahr der großen Energiekrise. Viele erinnern sich an die autofreien Sonntage. Auslöser war ein Krieg. Die OPEC verknappte Monat für Monat ihre Erdöllieferungen an den Westen, als Reaktion auf den israelisch-arabischen Yom-Kippur-Krieg. Per Gesetz galt für kurze Zeit auf den Autobahnen Tempo 100. 1973 ist auch das Jahr des industriellen Umbruchs, mit für Mülheim einschneidenden Folgen. Vor fünfzig Jahren, im Jahr 1973, fand der legendäre Ford-Streik statt. Rund zwei Drittel der damaligen Beschäftigten waren türkische Arbeiter\*innen. Sie waren ausschließlich in den unteren Lohngruppen beschäftigt und im Betriebsrat praktisch nicht vertreten. Sie gingen in den sogenannten wilden Streik, der nach vier Tagen mit Polizeieinsätzen und Kündigungen endete. Kurz danach verfügte die Regierung einen allgemeinen Anwerbestopp. Peter Bach berichtet als Zeitzeuge von den Ereignissen in Köln. Michael Schikowski liest. Claudia Sledz singt. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mülheimer Literaturclub. Anmeldung per Mail an: muelheimerliteraturclub@gmx.de


**M-111080** | Et Kapellche e. V.,  
Holsteinstr. 1, 51065 Köln  
6.8., So, 11–13 Uhr | 8 € | **WE** | **Michael Schikowski**





## Bürgerschaftliches Engagement

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

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner\*innen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf der Veranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

 **A-111101** | VHS-Studienhaus  
7.3., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | **Barbara Maubach**


 **A-111102** | VHS-Studienhaus  
9.5., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | **Barbara Maubach**

 **O-111103** | →● Online  
9.2., Do, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei | **Susanne Freisberg-Houy**

 **O-111104** | →● Online  
25.4., Di, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei | **Susanne Freisberg-Houy**

### Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

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


 **O-111105** | →● Online  
8.3., Mi, 10–12 Uhr | entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement**


**M-111106** | VHS Mülheim  
23.5., Di, 10–12 Uhr | entgeltfrei | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

### Dein Weg ins Ausland – Freiwilligendienste, Au Pair oder Praktikum

#### Digitale Infoveranstaltung für Interessierte zu Auslandsmöglichkeiten

Du möchtest gerne für ein paar Wochen oder Monate ins Ausland, weißt aber noch nicht wohin und wie genau? Wir stellen dir verschiedene Möglichkeiten und Programme, wie Workcamps, Au-Pair, Freiwilligendienst, Work & Travel und einiges mehr vor. Wir geben dir Infos und Tipps rund um Fragen wie: Was steckt genau dahinter? Wie sind die Rahmenbedingungen? Wie kann ich mich bewerben? Gibt es eine finanzielle Unterstützung? Wir beraten dich neutral und legen einen besonderen Fokus auf internationale Freiwilligendienste. Ehemalige Freiwillige werden von ihren Erfahrungen im Ausland berichten. Kostenfreie Informationsveranstaltung in Kooperation mit IN VIA Köln e. V.

 **O-111107** | →● Online  
6.2., Mo, 17:30–19 Uhr | entgeltfrei | **Jana Legenhausen**

 **O-111108** | →● Online  
5.6., Mo, 17:30–19 Uhr | entgeltfrei | **Jana Legenhausen**

### Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im

Rollenspiel geübt. In diesem Seminar können ehrenamtliche Betreuende und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.

**N-111111** | VHS Nippes  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 17 – 18:30 Uhr |  
16 UStd | entgeltfrei | **Ricarda Schumacher**

### Mitmachen in Köln

#### Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt

Die Beteiligung von Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Stärkung von Demokratie und Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Um das Thema der Beteiligung weiter zu stärken, wurde das Kooperative Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung geschaffen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln aufzeigen. Sie erfahren, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und welche Voraussetzungen notwendig sind, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.

**P-111121** | VHS Porz  
9.3., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Dieter Schöffmann**

**L-111122** | VHS Lindenthal  
22.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

**A-111123** | VHS-Studienhaus  
18.4., Di, 17 – 18:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

**M-111124** | VHS Mülheim  
16.5., Di, 17 – 18:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

### Einmischen erwünscht und möglich! – in Mülheim

#### Info-Rundgang mit der Kölner Freiwilligen Agentur

Bei diesem Rundgang wollen wir mit den Bürger\*innen ins Gespräch kommen: Was soll sich in Mülheim verändern? Wo braucht es Hilfen und Angebote vor Ort? Sie erhalten Informationen über Möglichkeiten, eigene Anliegen auf den Weg zu bringen, die sich auf die Stadt, das Veedel oder auch die Arbeit des eigenen Vereins beziehen: Vom persönlichen Gespräch, über Petitionen und Anträge, Kontakt zu und Mitwirkung in politischen Parteien, die Gründung von Bürgerinitiativen, öffentlichen Protest und vieles mehr. Wir beraten Sie, wie und wo Sie sich engagieren und für Ihr Anliegen einsetzen können. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

**M-111131** | →● VHS Mülheim  
15.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

**M-111132** | →● VHS Mülheim  
17.5., Mi, 17 – 18:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

## Politische Jugendbildung

### Fairer Handel – was ist das und wie können wir uns engagieren?

Fairer Handel – was ist das und was geht es junge Menschen an? Worauf können wir bei unserem Konsumverhalten achten? Wie können wir uns als Individuen und auch im Klassenverbund für faire Arbeitsbedingungen, Sichtbarkeit, Menschenrechte und Solidarität engagieren? Wir bieten eine Einführung ins Thema, konkrete Beispiele und viel Motivation – für Schüler\*innen und für Lehrkräfte! In Kooperation mit der Fairtrade-Schools-Kampagne von Fairtrade Deutschland e. V. und dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e. V. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!

**A-111310** | VHS-Studienhaus  
14.3., Di, 9 – 13:30 Uhr | 4.67 UStd |  
entgeltfrei



### (M)Ethik! – Ein Workshop für junge Menschen zur Medien-Nutzung

Das WWW ist für uns selbstverständlicher Teil des Alltags. Wir nutzen es zum Chatten, Spielen oder Zeitvertreib. Neben allem Spaß, den die digitalen Medien machen, gibt es Risiken, die wir nicht ausblenden können. Information und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten sind wichtig. Im Workshop zeigen wir den Einfluss moderner Medien auf unsere Gefühle und unser Leben, lernen Risikofaktoren übermäßiger Nutzung einzuschätzen sowie einen verantwortungsvollen Umgang. Es können sich Einzelpersonen und auch Klassen anmelden. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!

**M-111313** | VHS Mülheim  
16.3., Do, 9 – 14 Uhr | 5.33 UStd |  
entgeltfrei | **Ruja Kiss, Vanessa Gehler**

### Diversität und Vielfalt in unserer Gesellschaft – wofür stehen wir ein?

Diversität und Vielfalt: Begriffe, die derzeit überall auftauchen. Was bedeuten diese eigentlich genau? Was davon und wie leben wir es bereits in unserer Gesellschaft? Mit welchem Selbstverständnis bewegen wir uns unter und mit unseren Mitmenschen? Wir

erklären und diskutieren Begrifflichkeiten und schauen gemeinsam näher auf das, was uns in Sachen Vielfalt bewegt, und ergründen, warum und wie Respekt mehr Platz in unserer Gesellschaft finden kann. Es können sich Einzelpersonen und auch Klassen anmelden. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!

**A-111316** | VHS-Studienhaus  
13.6., Di, 9 – 13:30 Uhr | 4.67 UStd |  
entgeltfrei

## Köln konkret

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

### Mülheimer Migrationsgeschichten

#### Führung in Kooperation mit Peter Bach

Wir versuchen dem Thema Migration durch ihre Verfolgung in einem begrenzten Stück Erde auf die Spur zu kommen: Mülheim. Bei der Führung mit Peter Bach erkunden wir gemeinsam das Veedel, erfahren mehr über die Geschichte seiner Anwohnenden und tauschen uns über Erfahrungen und Ideen für die Zukunft aus. Wir wollen mit den Teilnehmenden über das Thema Migration ins Gespräch kommen und laden alle Interessierten zu diesem kostenfreien Rundgang ein. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**M-112004** | →● VHS Mülheim  
23.1., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Peter Bach**

### Kölner Sprachfest 2023 –

#### Elternkooperation und Mehrsprachigkeit

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln. Mehr zum Inhalt des Sprachfests 2023 erfahren Sie bald auf der Webseite [www.zmi-koeln.de](http://www.zmi-koeln.de).


**A-112010** | FORUM Volkshochschule  
15.2., Mi, 16 – 18:30 Uhr | entgeltfrei

### Rund um den Barbarossaplatz

Der Barbarossaplatz war um 1900 einmal wirklich schön. Heute gilt er eher als einer der hässlicheren oder zumindest der am meisten



vernachlässigte Platz der Stadt. Gerade deswegen geht diese Tour zu den unbeachteten Ecken rund um diesen „Unort“. Wir freuen uns auf die gemeinsame Erkundung mit Ihnen!

 **A-112012** | Barbarosaplatz / Pfälzer Straße (vor Rewe)  
 26.2., So, 12–14:15 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Asja Bölke**

**Die Vielfalt in Mülheim entdecken  
 interkultureller Spaziergang  
 durch das Veedel**

Gemeinsam erkunden wir die kulturelle Vielfalt Mülheims und widmen uns der Frage eines nachhaltigen Zusammenlebens. Kommt mit und entdeckt neue Seiten eures Veedels! Bei diesem Spaziergang sind alle Menschen willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Start: Eingang VHS Wiener Platz 2a, Köln-Mülheim. Weitere Stationen: u. a. Synagoge, Keupstraße, evangelischer Friedhof.

 **M-112014** | →● VHS Mülheim  
 6.3., Mo, 16–17:30 Uhr | 6 € |  
**Amir Albouyeh**

 **M-112080** | →● VHS Mülheim  
 19.6., Mo, 16–17:30 Uhr | 6 € |  
**Amir Albouyeh**


**Rot, Gelb, Grün – Die Kölner Ampelanlagen  
 Ampeltechnik leicht erklärt**

Fragen Sie sich nicht auch manchmal, wie die Kölner Ampelanlagen funktionieren, wie sie ausgestattet sind und was sich die Verantwortlichen dabei denken? Antworten erhalten Sie von der städtischen Verkehrsexpertin Susanne Rosenstein. In Kooperation mit dem Amt für Verkehrsmanagement der Stadt Köln. Bitte melden Sie sich an.

**A-112016** | VHS-Studienhaus  
 7.3., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Rosenstein**

**Feng Shui – Innenstadtexkursion**

Ricarda Grothe, Dipl.-Ing. Architektin, Feng Shui-Expertin und Baubiologin, wird Sie an diesem Tag durch die Kölner Innenstadt führen. Sie wird Ihnen Inhalte des Feng Shui in Bezug auf bauliche Gegebenheiten vermitteln, die man für gewöhnlich nicht wahrnimmt und mit „normalem“ Auge nicht sieht. Warum können Geschäfte sich an bestimmten Stellen nicht halten und ziehen wieder und wieder aus? Warum setzen sich alle besonders gern an diese Stelle, auf diesen Platz oder in diesen Park? Warum sieht man anderswo nie Menschen? Sie werden von einer Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie und inwieweit wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.

 **A-112020** | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum  
 11.3., Sa, 14–15:30 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Ricarda Grothe**


**Das Kunibertsviertel**

Zwischen St. Kunibert, der jüngsten der romanischen Kirchen mit ihren einmaligen Chorfenslern, und Unter Krahenbäumen, besser bekannt als UKB, erstreckt sich das kleine von Verkehrsstraßen eingeschlossene Viertel. Aber zu finden ist hier eine äußerst spannende Ecke Kölns mit ihren Legenden um den Kunibertspütz und den Weckschnapp, mit den Ursulinen und ihrer Barockkirche, dem Tricononatum, ehemaligen Höfen und Zuckersiedereien in alten Klöstern. Hier lebte Baron Hüpsch mit seiner Kunstsammlung und Nikolaus Otto – nahezu mittellos. Heute stehen große Hotels neben Mietshäusern mit schönen Höfen. Das Kunibertsviertel lebte und lebt von seinen Gegensätzen.

 **A-112021** | →● St. Kunibert, Eingangportal, Kunibertsklostergasse, 50668 Köln  
 11.3., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Asja Bölke**

**Zollstock plus Südfriedhof**

Der Südfriedhof, Kölns größte Begräbnisstätte, wurde ab 1901 eröffnet als „Entlastungsfriedhof für Melaten“. Er wurde von Gartenbaudirektor Kowallek parkähnlich und sehr weitläufig angelegt. Aber Zollstock besteht nicht nur aus dem Friedhof. Direkt ums Eck verbirgt sich eine Siedlung aus den 1920er-Jahren mit mittelalterlich anmutender Straßenführung – und etwas weiter liegt die Genossenschaftssiedlung Köln-Zollstock, eine von Theodor Merrill, Wilhelm Riphahn, Caspar Maria Grod und Emil Mewes geplante Siedlung im Stil des Neuen Bauens.

 **A-112022** | Haupteingang Höninger Platz, 50969 Köln-Zollstock  
 12.3., So, 14–16:15 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Asja Bölke**

**Köln vor 90 Jahren:  
 Die 'Machtergreifung' der  
 Nationalsozialisten**

Am 13. März 1933 marschierte eine lange Kolonne Nationalsozialisten auf das Kölner Rathaus zu. Das Ziel: Nach der Erringung der Macht auf Reichsebene im Januar und einem Land nach dem anderen im Februar und März auch in der Rheinmetropole Köln endlich die Herrschaft übernehmen. Doch wie lief das konkret ab? Und was waren überhaupt die Vorbedingungen dafür, dass der Kölner Umsturz gelang? Was waren die Folgen? Der Historiker Daniel Meis erklärt die Ereignisse rund um die Kölner 'Machtergreifung' im März 1933 und ordnet sie in den Kontext der zerbröckelnden Weimarer Republik ein. Mit Anmeldung.

**A-112024** | VHS-Studienhaus  
 13.3., Mo, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Daniel Meis**

**FerienCampMesse 2023**

Auf der FerienCampMesse zeigen zahlreiche Veranstalter\*innen, was sie im Programm haben. Vom Zeltlager über die Sprachreise bis

zum Segeltörn, vom Museums-Workshop über die Zirkuswoche bis zum Klettercamp. Für jüngere Kinder finden Eltern Infos zu Tagesangeboten in Köln und der Region. Und damit die FerienCampMesse für alle Familien etwas zu bieten hat, sind auch wieder verschiedene Anbieter inklusiver Ferienaktivitäten dabei. Ein Mitmach-Event für die ganze Familie. Mehr Infos unter <http://feriencampmesse.de/messe-koeln.html>. Es veranstaltet der Känguru Colonia Verlag, die VHS Köln ist Partnerin.

**A-112029** | FORUM Volkshochschule  
 18.3., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | **WE** |  
 entgeltfrei

**Leben am Fluss**

**Architekturführung im Rheinauhafen**

Die Attraktionen der Stadt Köln waren noch vor einigen Jahren der Dom, die 12 romanischen Kirchen, der Karneval, aber nie sprach man vom Rheinauhafen. Heute wiederum ist aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen Hafengebäuden ein spannendes Städtebauprojekt geworden. Die Diplom-Ingenieurin und Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, über den Einfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, über die früheren „Inseln“ des Rheins. Und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinaufwärts bis zum Kap am Südkai.


 **A-112031** | →● Hafenam, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln  
 18.3., Sa, 14–15:30 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Ricarda Grothe**

 **A-112043** | →● Hafenam, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln  
 29.4., Sa, 14–15:30 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Ricarda Grothe**

**Transparent und luftig:**

**Kölns Architektur der 1950er-Jahre heute**

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


 **A-112035** | Kölnischer Kunstverein / Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln  
 19.3., So, 16–18:15 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Dagmar Lutz**

### AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

#### Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Interessierte, die ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchten, laden wir gerne zu einem Blick „hinter die Kulissen“ der AWB ein. Dabei erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung der Millionenstadt Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Wir empfehlen für die Besichtigung festes Schuhwerk.

Mindestalter: 15 Jahre.

 **A-112039** | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln  
21.4., Fr, 10–11:30 Uhr | entgeltfrei

#### Rundgang durch Nippes

Nippes ist der Kölner Stadtteil mit dem eigenwilligsten Namen, und zusätzlich kann man hier die Alhambra und das Tadsch Mahal finden. Nippes – das ist oder war: Ort für ausgelassene Zechgelage, Afrikaviertel, Gummiwerke, Nippes tower, multikulturelles Pflaster.

 **A-112040** | →● Altenberger Hof, Mauener Str. 92, 50733 Köln  
22.4., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Asja Bölke**

### Radtour durch Mülheims jüdische Geschichte


#### Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim

Jüdische Handwerker, Kaufleute und Unternehmer trugen zum Wohlstand der bergischen Stadt Mülheim bei. Die jüdische Gemeinde Mülheims existierte lange vor der Neugründung der Kölner Gemeinde 181. Wenige Orte sind als Denkmäler erhalten. Dazu gehören Gebäude der Rheinischen Maschinenleder- und Riemenfabrik ACLA. Deren fast 200-jährige Geschichte werden wir in einer ca. 8 km langen Radtour vom Ort der Gründung bis zum jetzigen Standort erfahren. Eine Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e. V.

 **M-112044** | →● VHS Mülheim  
5.5., Fr, 17–19 Uhr | entgeltfrei |  
**Helmut Goldau**


### Mauenheim – Grüner Hof, Nordfriedhof, Nibelungensiedlung

In keiner anderen Stadt wurde in den 1920er-Jahren so viel gemeinnütziger Wohnungsbau geschaffen wie in Köln. Kleine und große Genossenschaften, insbesondere die GAG, schufen Siedlungen für unterschiedliche Bevölkerungsschichten. Der Grüne Hof von Wilhelm Riphahn ist die erste Wohnsiedlung um einen grünen Innenhof, noch vor der Hufeisensiedlung von Bruno Taut. Durch den Grünen Hof geht es über den Nordfriedhof zur Siedlung am Nordfriedhof – besser bekannt als Nibelungensiedlung.

 **A-112045** | Friedrich-Karl-Straße, Ecke Grüner Hof (Mauenheim), 50739 Köln  
7.5., So, 15–17:15 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Asja Bölke**


#### Rundgang durchs alte Mülheim

"Mülheim war ein so schönes Dorf, das seit Menschengedenken kein ihm vergleichbares je gesehen noch von einem solchen je gehört wurde." So steht es in der Koelhoffschen Chronik von 1499. Seitdem hat sich einiges geändert in Mülheim. Das schöne Dorf ist noch zu sehen, aber auch die Folgen der Religionsfreiheit, die hier – ganz im Gegensatz zur Nachbarstadt Köln – bereits 1610 galt, sowie die Folgen der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Die Führung beginnt bei einem Wasserheiligen und endet im Himmel.

 **A-112047** | →● St. Clemens, Kirchstr. 2, 51063 Köln  
13.5., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € |  
**Asja Bölke**


#### Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrierelikten, großflächiger Urban Art und schrägen Geschäfts ideen bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Die knapp zehnjährige Zeit als selbstständige Stadt ist in den Straßen Ehrenfelds genauso abzulesen wie das Ringen um die Neugestaltung einstiger Fabrikareale wie dem Heliosgelände – wo der allabendlich leuchtende Heliosurm Fakten und Mythos aufleben lässt. Einem umtriebigen Verein gelingt es, mit Kunst- und Kulturveranstaltungen ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder\*innen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch? Trotz der zahlreichen gesellschaftskritischen Kommentare in Form von Fassadenmalerei stellt sich die bange Frage, wer eigentlich Ehrenfeld „rettet“, weil es so beliebt ist?

 **A-112056** | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln  
2.6., Fr, 18–20:15 Uhr | 11 € |  
**Dagmar Lutz**

#### Kölner Dom-Film-Tour: Das Beste aus 100 Jahren Filmgeschichte rund um den Dom

Köln ohne Dom? Nicht vorstellbar! Er ist der zentralste Ort der Stadt und als prägnantes Wiedererkennungs-Merkmal für Filmkameras geradezu ein Muss-Motiv. Von Anfang an wurden in dem Karree um die berühmte Kathedrale Spielfilme gedreht: Komödien und Romanzen genauso wie Thriller und Polit Dramen. Erleben Sie auf dieser Tour zu Original-Drehorten aufregende Geschichten aus über 100 Jahren Kino, Fernseh- und Rundfunk-Geschichte.

 **A-112059** | Vor dem 4711-Shop, Wallrafplatz 9, 50667 Köln  
4.6., So, 14:30–16:45 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Josef Haas-Achenbach**



**DAS AWB BERATUNGSTEAM**  
Was kommt uns nicht in die Tonne? Jute statt Plastik?

Bei uns erfahren Kölner Kinder, Jugendliche und Erwachsene alles über Abfallvermeidung, Wertstoffsammlung und Stadtsauberkeit. Wir besuchen Einrichtungen und Veranstaltungen und bieten Aktionen sowie Betriebsbesichtigungen an.

 Telefon: 0221 / 9 22 22 88  
E-Mail: nissi@awbkoeln.de  
www.awbkoeln.de

 **EINFACH. SAUBER. BESSER.**

### Das Mülheimer Schanzenviertel

Das Schanzenviertel, das alte Industrieviertel in Mülheim, ist mittlerweile zu einer der angesehensten Firmenadressen in Köln geworden. Besonders Medienfirmen haben sich hier inmitten der alten Industriestadt von Felten und Guilleaume angesiedelt, das Schauspielhaus hat hier sein Ausweichquartier – und das E-Werk ist eine beliebte Konzertadresse. Bei einem Spaziergang über das Gelände und die anliegende Keupstraße werden wir die Überreste der großen Zeit der Kabelindustrie in Mülheim erleben und können die beeindruckende Wandlung des Schanzenviertels erfahren.

 **A-112064** | E-Werk, Schanzenstr. 37, 51063 Köln-Mülheim  
10.6., Sa, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | **WE** | **Asja Bölke**


### 9. Kölner Wohnprojekttag 2023

Wenn Sie immer schon einmal praxisnah mehr über gemeinschaftliches Bauen und Wohnen in Köln erfahren wollten, dann könnte das Ihr Tag sein! Das Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im Haus der Architektur Köln (hdak) bringt seit einem Jahrzehnt Baugruppeninteressierte, Wohnprojekte- und Genossenschaftsgründer\*innen sowie alle dem gemeinschaftlichen Leben zugeneigten Menschen zusammen, um diesem Thema mehr Schub zu verleihen. Verschiedene Wohnprojekte, die bereits gemeinsam wohnen oder dies planen und noch Mitglieder suchen, stellen sich mit Infoständen vor. Auch Fachleute, die Unterstützung für Wohnprojekte anbieten, werden vertreten sein. Zu den genauen Themen in 2023 erfahren Sie auf unserer Webseite. Es kooperieren hdak und VHS Köln.

**A-112065** | FORUM Volkshochschule  
10.6., Sa, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | **WE** | **entgeltfrei**

### Kölner Brücken im Film


Brücken verbinden – Ufer, Handel, Menschen. Und bieten Filmkameras unverbrauchte Perspektiven auf die Stadt. Gerne zeigen Fernsehserien zum Beispiel das Kölner Panorama bei einer Rheinquerung vom Rechtsrheinischen Richtung Innenstadt. An oder auf jeder der sieben Brücken wurden aber auch schon Kinofilme gedreht – erstmals 1896, als die ältesten Filmaufnahmen entstanden, die es aus dem alten Köln überhaupt noch gibt. Entdecken Sie auf dieser Tour die interessantesten Filme-Orte und Film-Geschichten zwischen den drei Kölner Innenstadt-Brücken.

 **A-112068** | Pegelturm, Frankenwerf 3, 50667 Köln  
11.6., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **WE** | **Josef Haas-Achenbach**

### Rheinauhafen und Südstadt


Das Severinsviertel gilt als echt kölsches Veedel, Teil der Altstadt, Arbeiterviertel. Die Neustadt Süd entstand ab 1880 mit schicken

Mietshäusern rund um den Römerpark. Der Rheinauhafen in seiner heutigen Form entstand hingegen erst Anfang der 2000er-Jahre. Das erste Bauwerk war 2003 ausgerechnet die Tiefgarage. Wie ist das Mit- und Nebeneinander der drei unterschiedlichen Viertel? Der Rundgang geht vom Vringsveedel durch den Rheinauhafen in die Südstadt.

 **A-112074** | Platz „An der Eiche“, 50678 Köln  
16.6., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

### Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Wir besichtigen das Astronauten-Trainingszentrum, den Sonnenofen, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente. Mindestalter: 16 Jahre. Der Personalausweis muss vorgelegt werden. Die Wegezeiten zwischen den Instituten betragen ungefähr 20 Minuten. **Anmeldeschluss 25.5.2023!**

 **A-112075** | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln  
16.6., Fr, 14 – 16:30 Uhr | 10 €


## Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

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

### Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme – Livestream – vhs.wissen live Online-Streaming

Rund 25 Prozent der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planeta-

rer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welt-ernährung angesprochen. **Matin Qaim** ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

 **O-161001** | →● Online  
6.2., Mo, 19:30 – 21 Uhr | **entgeltfrei** | **Prof. Dr. Matin Qaim**

### Saatgutfestival 2023

Unser Saatgutfestival ermöglicht den Kauf oder Tausch von samenfestem Saatgut – darunter viele alte und regionale Sorten, die sonst nur schwer zu finden sind. Darüber hinaus gibt es praktische Informationen rund um Sortenerhalt, Vermehrung und Aussaat. Die diversen Stände der Saatgut anbietenden, Gemeinschaftsgärten und NGOs bieten außerdem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Das Begleitprogramm befasst sich mit unseren spezifischen Böden in der Stadt und der Rolle des Bodens für unser Klima. Veranstalter: VEN/Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V., Volkshochschule Köln, Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, Ernährungsrat Köln e. V. Keine Anmeldung erforderlich.

**A-161002** | VHS-Studienhaus  
11.2., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 2 € | **WE** | **VEN Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V., Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.**

### Insekten in unserer Nahrungskette – ein großes Plus für die Umwelt

Das Klima verändert sich rasant und gleichzeitig wächst die Weltbevölkerung. Wir brauchen dringend Antworten auf Fragen, die mit dieser Entwicklung einhergehen: Wie verbessern wir unseren ökologischen Fußabdruck? Und wie lassen sich zukünftig alle Menschen sicher ernähren? Nutzinsekten können uns dabei helfen, natürliche Rohstoffe einzusparen und den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern. Gefräßige Insektenlarven verwerten organische Reststoffe aus der Landwirtschaft und der Lebensmittelindustrie. Sie selbst enthalten hochwertige Nährstoffe und können die Nahrungskette von Mensch und Tier bereichern – so funktioniert angewandte Kreislaufwirtschaft. Der Vortrag bietet Einblick in die Themen „Insekten als Lebens- und Futtermittel“, „Aufzucht von Nutzinsekten, eine Alternative für die Landwirtschaft?“ und „Schwarze Soldatenfliegen im Zentrum nachhaltiger Kreisläufe“. Dr. Philipp Zimmermann ist Veterinärmediziner und Wissenschaftsredakteur. Seit 2016 befasst er sich hauptsächlich mit dem vielseitigen Potenzial von Nutzinsekten. Sein Ziel als „entusiast“ ([www.entusiast.de](http://www.entusiast.de)) ist es, Vertrauen gegenüber

Insekten als Teil unserer Nahrungskette aufzubauen und innovative Ansätze aus dem europäischen Insektensektor vorzustellen.

**A-161005** | VHS-Studienhaus  
14.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Philipp Zimmermann**

### Couch gegen Beschleuniger – wer rettet das Klima?

#### Ein Physiker und eine Psychologin im Dialog über die Klimakrise

Ein Physiker und eine Psychologin im Dialog über die Klimakrise: Was müssen wir tun, was können wir tun? Welche Ideen zur Lösung kommen aus Naturwissenschaften und Technik und warum werden diese nicht umgesetzt? Sind die Ideen nur unverständlich oder völlig realitätsfern? Wie können wir Menschen für nachhaltiges Verhalten gewinnen? Was können wir als Engagierte, als Multiplikator\*innen tun? Wie spricht man über Nachhaltigkeit? Welche Verantwortung haben Wissenschaftler\*innen, Lösungen für die Klimakrise zu erarbeiten und durchzusetzen, und welche Verantwortung hat jede\*r Einzelne? Im Anschluss an das Gespräch wird mit dem Publikum diskutiert.

**A-161007** | VHS-Studienhaus  
14.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder,**  
**PD Dr. Volker Ossenkopf-Okada**

### Wasser ernten – wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdorrte Parks in den Städten. Die Trockenheit machte sich in diesem Sommer deutlich bemerkbar. Trockenheit ist aber kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. In vielen Städten, auch in Köln, starten „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit dem wertvollen Nass. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg in das Thema. Hier erfahren Sie, warum Wasser ein entscheidender Faktor bei der Anpassung an den Klimawandel ist, wie wir Menschen wesentlich mitbestimmen, wie viel Regen fällt, wie wir das Regenwasser im Boden speichern können, bis unsere Pflanzen es brauchen und warum Grundstücke, die besser mit Dürre klarkommen, auch robuster bei Starkregen sind. Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit für Ihre Fragen und zur Diskussion geben.

**A-161009** | VHS-Studienhaus  
28.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Thomas Oberländer**

### SOIRÉE CHOCOLAT

#### Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt – mit musikalischer Begleitung und Schokoladen-Verkostung

Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen

Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollen Samen und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden. Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen Ökosystem. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch daran. Die Soirée Chocolat vermittelt das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schützenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken. Inklusive Schokoladen-Verkostung und musikalischer Begleitung am Piano. Themen des Abends: Reise in die Heimat der Kakaobäume, Besuch einer Kakaopflanzung in Brasilien, die Erfindung der Schokolade, Kakaobau verbreitet sich über die Welt, „süße Pause“, Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung. Kostenlos, aber Anmeldung erforderlich.

 **A-161010** | FORUM Volkshochschule  
1.3., Mi, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |  
**Jürgen Bluhm**

### Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

#### Zertifikatskurs „Klimafit“

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von „Fridays for Future“, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Der Kurs Klimafit hat zwei Ziele: Zum einen macht er Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut. Zum anderen, dreht er sich darum, wie Sie selbst aktiv werden können und sich mit den anderen Kursteilnehmenden vernetzen können. Allerdings handelt es sich nicht um eine reine Vortragsreihe. Er gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln für effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Köln und der umliegenden Region herbeiführt. WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben den Kurs entwickelt. Die sechs Kurstermine finden zweiwöchentlich (mit Ausnahme der Osterferien) statt, teilweise in Präsenz und teilweise digital. Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.


**A-161020** | VHS-Studienhaus  
6x, 15.3. – 7.6., Mi, 18 – 21 Uhr |  
20.67 UStd | 20 € | **Thomas Zwingmann**

### Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden? – Livestream – vhs.wissen live

#### Online-Streaming


Wasserkrise gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand.

Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise. Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Kostenloser On-line-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

 **O-161025** | →● Online  
Fr, 16.3., Do, 19:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **Prof. Dr. Dieter Gerten**

### Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? – Livestream – vhs.wissen live

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch einen Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um. Prof. Dr. Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

 **O-161028** | →● Online  
18.4., Di, 19:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **Prof. Dr. Mojib Latif**

### Radverkehr als Treiber der Verkehrswende Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

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

**A-161030** | VHS-Studienhaus  
18.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Jürgen Möllers**

## Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns. Die Veranstaltungen zielen didaktisch auf das Erlernen des naturnahen Gärtnerns ab, das einen Beitrag zur Artenvielfalt im Sinne der nachhaltigen Entwicklungsziele leistet. Sie bieten praxisorientiertes Lernen für eine nachhaltige Zukunft.

#### Veranstaltungsort:

Thurner Hof,  
Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

#### Arbeitskreis VHS-Biogarten

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

des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219201**  
7.1. – 26.8., Sa, 11 – 17 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Arbeitskreis VHS-Biogarten**

#### Winterschnitt an Obstgehölsen

##### Theoretische Grundregeln und praktische Anwendung

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, wann, wie und warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmende dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die dem Erhalt der Artenvielfalt für eine nachhaltige Zukunft dienen.

**T-219202** | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./ Knechtstedener Str., 50733 Köln  
4.2., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |  
**Marcus Nitzsche**

**T-219204** | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./ Knechtstedener Str., 50733 Köln  
1.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |  
**Marcus Nitzsche**

#### Obstbaumschnitt im späten Winter

##### Vortrag und praktische Vorführung

Winterschnitt – ja, aber. Im unbelaubten Zustand ist der Obstbaum zwar überschaubarer als im Sommer, man kann dabei aber eine Menge falsch machen. Wie man einen vorsichtigen Auslichtungsschnitt durchführt, ohne dass der Baum im nächsten Jahr doppelt soviel wächst, besprechen wir hier. Auch der Pflanz- oder Erziehungsschnitt an Jungbäumen oder ein Verjüngungsschnitt an vergreisten Obstbäumen wird in der kalten Jahreszeit durchgeführt. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres“ Obstbaums mit. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219203**  
25.2., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 9 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **WE** |  
**Katja Kleinert**

#### Frühlingsbeginn im Gemüsegarten

##### Tipps und Tricks rund um Aussaat, Pikieren und Bodenvorbereitung

Nach den (hoffentlich) letzten ernsthaften Frösten können etliche Gemüsearten wie Spinat und Dicke Bohnen schon im Freiland ausgesät werden. Für die wärmeliebenden Tomaten und Co. ist jetzt im März genau die Zeit, sie im warmen Zimmer oder Gewächshaus vorzuziehen. Im VHS-Biogarten gehen

wir in diesem Kurs gemeinsam alle praktischen Schritte von der Bodenvorbereitung, dem Saatgutkauf (mit Exkurs zum Thema alte Gemüsesorten) über das Säen bis zum Auspflanzen. Bitte an warme, regenfeste Kleidung und Schuhe denken. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219205**  
10.3., Fr, 16 – 18 Uhr | 9 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **Birgit Scherer-  
Bouharroun**

#### Arbeitskreis VHS-Imkerei

Wir begleiten unsere Bienenvölker durch ein neues Jahr. Dabei erlernen wir den Umgang mit den Bienen und machen uns mit den wichtigsten Arbeiten und Aufgaben bei der Völkerführung vertraut. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die praktischen und theoretischen Sachkenntnisse zu vermitteln, um so erfolgreich selbstständig Bienenvölker betreuen zu können. Die Aufgabe des Arbeitskreises Imkerei am Thurner Hof ist die Betreuung der hier vorhandenen Bienenvölker sowie die sachkundige Einweisung interessierter Menschen in die Bienenhaltung. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Gearbeitet wird mit Magazinbeuten im DN- und Zandermaß. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15 – 17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 17 – 19 Uhr. Nach Absprache können weitere Termine (z. B. in der Schwarmzeit, Honigernte) hinzukommen. Aktuelle Termine erfahren Sie unter [www.biogarten-thurnerhof.de](http://www.biogarten-thurnerhof.de). Sie erlernen Kompetenzen der Imkerei, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

#### Mittwochstermine

**T-219207**  
13x, 15.3. – 30.8., Mi, 17 – 19 Uhr |  
entgeltfrei | **Hans-Rudolf Pohl**

#### Samstagstermine

**T-219210**  
24x, 18.3. – 26.8., Sa, 15 – 17 Uhr |  
entgeltfrei | **WE** | **Günter Gabler**

#### Hecken aus Wildsträuchern pflanzen und pflegen

Die meisten Gartenhecken sind relativ eintönige Formschnitthecken aus immer gleichen immergrünen Sträuchern wie Thuja, Kirschlorbeer und Liguster. Insekten und Vögel finden hier nur wenig Nahrung. Dabei lässt sich auch in kleineren Gärten eine optisch abwechslungsreiche und ökologisch wertvolle Wildstrauchhecke realisieren. Wir erarbeiten in diesem Kurs, welche Sträucher und Strauchkombinationen gepflanzt werden können und wie sie gepflegt werden. Der Biogarten Thurner Hof bietet Beispiele. Sie erlernen Kompe-

tenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219212**

18.3., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Katja Kleinert**

**Gärtnern auf dem Hochbeet**

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt, als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Man kann schon im zeitigen Frühjahr mit der Bepflanzung von Salat, Kohlrabi und Co. beginnen, da die Erde im Hochbeet wärmer ist als im Boden und schon früh die erste Ernte einfahren. An den Hochbeeten im VHS-Biogarten erfahren Sie an Ort und Stelle, welche vielfältigen Planungsweisen und Bauarten es gibt und wie Sie das Hochbeet bepflanzen können, anschaulich dargestellt durch viele Fotos. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219215**

29.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

**Evelyn Altmeyer**

**Wildkräuter – Menü am Wegesrand**

Im VHS-Biogarten wachsen neben Küchenkräutern auch viele Wildpflanzen, die man vorzüglich zum Würzen für frische Salate, Dips oder Smoothies verwenden kann. Deren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen ist um ein Vielfaches höher als das unserer „domestizierten“ Gartenkräuter. Im Kurs lernen wir, einige von ihnen zu erkennen und bereiten gemeinsam einfache Speisen zu. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet. Sie erlernen Kompetenzen der nachhaltigen Ernährung, die zum Erhalt der Artenvielfalt und zum Kampf gegen den Klimawandel im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219220**

5.5., Fr, 16 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Andrea Friedrich**

**T-219241**

2.6., Fr, 16 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Andrea Friedrich**

**55. Kölner Pflanzentauschbörse**

Hobbygärtner\*innen und Pflanzenbegeisterte können ihre überzähligen Stauden, Kräuter, Wildblumen, Gemüsesetzlinge, Wasser- und Zimmerpflanzen gegen andere Pflanzen tauschen. Wer nichts zum Tauschen hat, kann wie immer Pflanzen gegen eine Spende für den Verein Zartbitter e. V. mitnehmen. Der Verkauf von Pflanzen auf eigene Rechnung ist allerdings nicht möglich. Mit Info-Ständen werden

auch der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND) und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. (VEN) vertreten sein. Parallel zur Pflanzentauschbörse findet bei den Imker\*innen der „Tag des offenen Bienenhauses“ statt. Nähere Informationen unter [www.biogarten-thurnerhof.de](http://www.biogarten-thurnerhof.de) oder [info@biogarten-thurnerhof.de](mailto:info@biogarten-thurnerhof.de). Kostenlos und keine Anmeldung erforderlich.

**T-219226**

7.5., So, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei | **WE** | **Arbeitskreise Biogarten und Imkerei Thurner Hof**

**Gärtnern mit Wildpflanzen**

Wildpflanzen sind mehr als nur Unkraut. Manche schmecken gut, aus manchen kann man Tee kochen, viele sehen schön aus und alle sind von Bedeutung für das gedeihliche Miteinander von Mensch und Umwelt. Viele Wildpflanzen sind wertvolle Nektar- und Pollenspender für (Wild-)Bienen oder Futterpflanzen für Schmetterlingsraupen. Heute erfahren wir, wie man erwünschte Wildpflanzen in den Garten integrieren kann und weniger erwünschte in den Griff bekommt oder vielleicht nur einen anderen Umgang damit findet. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219233**

12.5., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Katja Kleinert**

**Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?****Anregungen aus dem VHS-Biogarten**

Unterschiedlich gestaltete Gartenräume, wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete, bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219237**

13.5., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

**Evelyn Altmeyer**

**Nachhaltig Gärtnern im Sommer**

Die Sommer werden heißer und trockener. Mit welchen Tipps und Tricks können wir uns bei der Gestaltung unserer Gärten mit Pflanzenwahl, Bewässerung und Bodenpflege darauf einstellen? Ressourcensparendes Gärtnern entlastet ja nicht nur den eignen Geldbeutel. Damit leisten wir auch direkt vor unserer Haustür einen Beitrag zum Umweltschutz. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforder-

lich, da der Kurs ausschließlich draußen stattfindet. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

**T-219249**

9.6., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Bea Frenzke**

**Tierisch Köln****Unsere bemerkenswerte Verwandtschaft – Primaten im Kölner Zoo**

Affen faszinieren uns. Sie sind uns ähnlich und doch ganz anders. Es gibt fast 500 verschiedene Primatenarten, von denen 18 im Kölner Zoo leben und uns einen Eindruck von der Vielfalt unserer nächsten Verwandten geben. Wir gehen schwerpunktmäßig in die Häuser, beginnen diesmal mit den Menschenaffen und den Pavianen, bevor wir uns ansehen, wie sich die Vergesellschaftung der Arten im Reicherthaus entwickelt hat. Wissenswertes über das Sozialverhalten, Anpassungen an den jeweiligen Lebensraum in der Natur und Ansprüche an Futter und eine artgerechte Haltung sind ebenso Thema wie die Gründe für das Schrumpfen der Bestände in der freien Wildbahn. Zusätzlich 23 Euro Zoointritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

**A-127011** | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich,

Riehler Str. 173, 50735 Köln

4.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |

**Monika Bugdahn**

**Wieso? Weshalb? Warum? –****Exotische Tiere und ihre Besonderheiten**

Wieso haben Erdmännchen Augenringe? Weshalb besitzen Wasserschweine Schwimmhäute? Warum haben Giraffen einen so langen Hals? Wieso tragen Paviane einen Mantel? Weshalb haben Faultiere oft ein grünes Fell? Warum stehen Flamingos nachts im Wasser? Antworten auf diese Fragen und verblüffende Fakten über Besonderheiten im Tierreich gibt Ihnen dieser Rundgang durch den Kölner Zoo. Zusätzlich 23 Euro Zoointritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Kommen Sie gerne mit Ihrer Familie in den Zoo und stellen Sie alle Fragen, die Sie immer schon einmal beantwortet haben wollten.

**A-127013** | →● Kölner Zoo,

Rondell im Eingangsbereich,

Riehler Str. 173, 50735 Köln

25.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |

**Dr. Britta Göhlen**

**Vogelstimmen in der Wahner Heide**


Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung

von Waldvogelarten beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

 **P-127016** | →● KVB Linie 9,  
Haltestelle Königsforst, 51107 Köln  
1.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr | 5 UStd | 16 € |  
**WE** | **Holger Sticht**


### Am liebsten Fleisch – eine Führung zu Beutegreifern im Kölner Zoo

Im Gegensatz zu uns Menschen können manche Tiere auf Fleisch nicht verzichten oder essen es sogar ausschließlich. Dazu gehören Krokodile und Schlangen ebenso wie Erdmännchen, Katzen, Seelöwen und Ameisenbären. Bären ernähren sich von pflanzlicher und tierischer Kost. Fast alle Vögel brauchen Tierisches zur Ernährung ihrer Küken, und Arten wie Pinguine, Eulen und Greifvögel sind zum Überleben auf Jagderfolge angewiesen. Wir besuchen eine Auswahl von Fleischfressern und erfahren auch über die Ernährung hinaus Spannendes. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Treffpunkt: Zoohaupteingang am Rondell hinter den Drehkreuzen.

 **A-127018** | →● Kölner Zoo,  
Rondell im Eingangsbereich,  
Riehler Str. 173, 50735 Köln  
22.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |  
**Monika Bugdahn**

### Fortpflanzungsstrategien im Tierreich

Betörende Düfte, bezaubernde Federkleider, trillernde Gesänge und weitere Verlockungen in der Tierwelt dienen der Fortpflanzung. Sex steigert die Überlebenschancen, denn durch Reproduktion wird der Bestand der Arten gesichert. Sexualhormone und Schlüsselreize steuern das dafür notwendige Verhalten. Wie aber sieht es mit der Paarbindung und der Nachwuchsbetreuung aus? Welche Tiere leben in Großfamilien, welche sind „alleinerziehend“? Bei dieser Führung erfahren Sie mehr über die unterschiedlichsten Partnerschafts- und Familienmodelle im Tierreich. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

 **A-127020** | →● Kölner Zoo,  
Rondell im Eingangsbereich,  
Riehler Str. 173, 50735 Köln  
17.6., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |  
**Dr. Britta Göhlen**

### Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten gute Gelegenheit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume




und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

 **P-127022** | →● S-Bahn Linie 11,  
Haltestelle Dellbrück  
27.5., Sa, 7 – 9 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Holger Sticht**

## Ab ins Grüne


### Schneeglöckchen und Grüne Nieswurz – Botanische Vorfrühlingswanderung

Wir wandern diesmal sehr früh im Jahr von Bergisch Gladbach zum Altenberger Dom. Dabei folgen wir zunächst der Strunde und dann dem Bergischen Weg, der uns abwechslungsreich durch Wald, entlang von Wiesen und mit schönen Aussichten durch das Bergische Land leitet. Als botanische Rarität ist die blühende Grüne Nieswurz zu bestaunen, aber auch die Schneeglöckchenfelder sind eine Augenweide. Was wir sonst noch finden, wird vom Winterwetter abhängen, sich aber von dem unterscheiden, was wir im April 2022 gesehen haben. Insgesamt sind 15 Kilometer auf leichten Wegen mit mäßigen Steigungen zu bewältigen, eine schöne Zwischeneinkehr ist eingeplant. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

 **A-128030** | →● HBF Köln, Eterna,  
früher Blumengeschäft, Eingang  
Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln  
11.3., Sa, 8:50 – 19 Uhr | 13.56 UStd |  
28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

### Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im südlichen Chorbusch

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr der beste Zeitpunkt auf Entdeckungstour zu gehen. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Das A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs verwechseln. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora mit ihren ökologischen Besonderheiten beobachten, die in diesem Hartholzauenwald schön ausgeprägt ist. Fotografierende werden auf ihre Kosten kommen! Der Chorbusch, eines der wenigen Altwaldgebiete in Köln, ist Naturschutzgebiet. Hier dürfen keine Pflanzen gesammelt werden, vielmehr liegt der Schwerpunkt der Tour auf dem Kennenlernen der Arten. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Taschenmesser, Tüte oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

 **A-128032** | Wanderparkplatz  
Lehmbergweg am Südrand des  
Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further  
Weg, Further Weg 55, 50769 Köln,  
Roggendorf/Thenhoven  
17.3., Fr, 14 – 17 Uhr | 14 € |  
**Dr. Regina Thebud-Lassak**

### Endlich Frühling! Botanische Wanderung im Bergischen Land

Wenn im April die Tage länger werden, haben es die Pflanzen plötzlich eilig! Der Waldboden bedeckt sich mit Frühjahrsblühern und die Laubbäume entfalten ihre Blätter oder blühen sogar. Warum das so ist, lernen Sie auf dieser Wanderung ebenso wie die Besonderheiten

der für das Frühjahr typischen Blühpflanzen. So manche Pflanze wird sechs Wochen später nicht mehr auffallen, ist jetzt aber bestandsbildend. Wir wandern mit leichten Steigungen 15 Kilometer auf meist breiteren Wegen von Honrath über Schloss Auel und die Gammersbacher Mühle (Einkehr) nach Hoffnungsthal. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumen-geschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

**A-128040** | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumen-geschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln 1.4., Sa, 9:10 – 19:20 Uhr | 13.56 UStd | 28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

### Ökologische Pilzwanderung

Bei dieser zweistündigen Wanderung sollen den Teilnehmenden die Vielfalt und Ökologie der Pilze nähergebracht werden. Mit ersten Schritten in der Bestimmung mit Hilfsmitteln werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, die heimischen Pilze in ihren spezifischen Lebensräumen zu unterscheiden und ihre vielfältigen Lebensweisen und Verbreitungsformen kennenzulernen. Es werden nicht primär essbare Pilze thematisiert, sondern die gesamte Vielfalt der Pilze und der richtige Umgang mit ihr.

**A-128042** | Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim 22.4., Sa, 11 – 13 Uhr | 11 € | **WE** | **Johann Cesarz**

**A-128044** | Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim 29.4., Sa, 12 – 14 Uhr | 11 € | **WE** | **Johann Cesarz**

### Bannwald, Geisterbusch und Heidekönig – Mit dem Fahrrad durch Königsforst und Wahner Heide

Wenn auch der kulturelle und wirtschaftliche Mittelpunkt der Millionenstadt Köln seit jeher auf der linken Rheinseite verortet ist, so trumpft das Rechtsrheinische mit landschaftlichen Highlights auf. Dazu zählen natürlich auch Königsforst und Wahner Heide. Die Landschaften der Bergischen Heideterrasse bestehen durch ihre Weitläufigkeit und Artenvielfalt. Auf unserer Radtour ziehen wir einen großen Bogen um das rechtsrheinische Köln. Von Thielenbruch im Norden bis zum Linder Bruch im Süden durchfahren wir einmal die komplette Landschaft der Heideterrasse. Highlights sind die weitläufigen Waldgebiete mit ihren vielen Bächen und Feuchtgebieten sowie die Wahner Heide mit ihrer speziellen Vegetation. Ein intensives Landschafts- und Naturerlebnis unweit des Großstadttrubels.

**A-128046** | →● KVB Line 3, 18, Endhaltestelle Thielenbruch, Gemarkenstr. 171, 51069 Köln, Dellbrück 29.4., Sa, 12 – 18 Uhr | 25 € | **WE** | **Michael Schulze**

### Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar oder giftig?

#### Botanische Exkursion am Rand von Worringen

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

**A-128050** | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen 7.5., So, 15 – 18 Uhr | 14 € | **WE** | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

### GINSTERBLÜTE IM GEISTERBUSCH

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der namensgebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

**P-128052** | →● Regionalbahn 25, Haltestelle Rösraht-Stümpen, 51503 Köln 13.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

### Botanisch unterwegs in der Eifel – Wiesen, Blüten, Schmetterlinge

Wiesen zählen zu unseren artenreichsten Lebensräumen, insbesondere was Blumen, Insekten und auch Vögel betrifft. Durch zunehmende Bebauung, Überdüngung und die intensive Landwirtschaft sind diese Biotope stark bedroht. Auf unserer Wanderung über die Höhen zwischen Urft und Nettersheim sind blumenreiche extensiv genutzte Wiesen noch zu finden und in ihrer Schönheit zu erleben. An sonnig-warmen Tagen kann man auch Schmetterlinge beobachten, die

Insektengruppe, der wir neben den Blumen und Gräsern diesmal unsere besondere Aufmerksamkeit widmen. Wir wandern mit nur leichten Steigungen 15 Kilometer auf bequemen Wegen mit Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

**A-128054** | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumen-geschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln 27.5., Sa, 8 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**



### Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack, reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen, die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören.

Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit, Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten. Treffpunkt am Bahnhof Overath am Taxistand (gegenüber der Bäckerei Müller). Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17:00 Uhr am Bahnhof Overath. Strecke: ca. 10 bis 13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)

**P-128060** | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath 3.6., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € | **WE** | **Ulrike Wittrock**

**P-128066** | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath 17.6., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € | **WE** | **Ulrike Wittrock**




### Brühler Schlosspark – Barock trifft Natur

Bei dieser Parkwanderung durch das UNESCO-Weltkulturerbe in Brühl sehen wir die Kombination barocker Gartenpracht des 18. Jahrhunderts mit Elementen englischer Landschaftsgärten aus der Zeit, als die Preußen im Rheinland das Sagen hatten. Dabei betrachten wir auch den erst kürzlich wiedereröffneten Parkteil östlich der Bahnlinie, insbesondere interessante Parkbäume.

Treffpunkt: vor dem Bundesbahnhof Brühl, Strecke: ca. 3 km, Dauer: ca. 2,5 Stunden  
**A-128061** | Vor dem DB-Bahnhof Brühl 3.6., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 14,30 € | **WE** | **Wilfried Schultz-Rotter**

### Orchideen bei Bad Münstereifel

Orchideen wachsen nicht nur in den Tropen, sondern auch bei uns. Man muss aber wissen, wo sie zu finden sind und wie man sie erkennt. Am Ende dieser Wanderung bei Bad Münstereifel werden Sie verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten erkennen können und außerdem viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie wissen. Die Wanderung ist 15 Kilometer lang, hat eine schöne Zwischeneinkehr und wenig Steigungen. Lediglich die Pfade auf den Orchideenhängen sind etwas steil. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

 **A-128063** | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln 10.6., Sa, 8 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

### Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Seit einigen Jahren ist der Königsforst ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet, in dem seltene Arten und Lebensräume stellenweise überdauern konnten. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besuchen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

 **P-128064** | →● KVB Linie 9, Haltestelle Königsforst, 51107 Köln 10.6., Sa, 9 – 12 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

### Fünf-Brücken-Wanderung in Köln Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!

Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 Kilometer von der Rodenkirchener Brücke bis zur


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

**A-128067** | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln 17.6., Sa, 14 – 17 Uhr | 14,30 € | **WE** | **Wilfried Schultz-Rotter**

### Botanische Wanderung durch Wälder und Wiesen am Eifgenbach

Der schönste Teil des wild romantischen Eifgenbachtals liegt zwischen Burscheid und Wermelskirchen. Dort durchfließt der Bach in vielen Kurven naturnahe Laubmischwälder und blumenreiche Feuchtwiesen, die teilweise unter Naturschutz stehen. Wunderschön wandern wir fast ohne Steigungen auf meist schmalen Pfaden 14 Kilometer entlang des Baches, kehren unterwegs in der Neuenmühle ein und steigen dann einen Berg hinauf nach Wermelskirchen, um mit dem Schnellbus zurückzufahren. Die Tour ist auch an heißen Sommertagen angenehm durch den vielen Schatten.

Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Bus, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

 **A-128071** | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln 22.7., Sa, 9 – 19 Uhr | 13.33 UStd | 25 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

### Wahner Heideblüte Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

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

 **P-128081** | →● Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpfen, 51503 Köln 20.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

## Verbraucherschutz

### Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise

#### Was Sie bei Preissteigerungen tun können und wie effizient Energie gespart werden kann

In dem Vortrag geht es um Ihr Budgetmanagement in Krisenzeiten. Es wird thematisiert, wie Sie Ihr Budget im Gleichgewicht halten – auch wenn die Preise steigen. Zudem wird vermittelt, wie Sie finanzielle Engpässe bewältigen und finanzielle Verpflichtungen einlösen. Außerdem geht es darum, wie Sie Energie sparen bei Strom, Heizen, Warmwasser und welche Hilfen es dabei gibt. Sie lernen, wie Sie mit konkreten Maßnahmen die eigenen Finanzen solide aufstellen. Der Referent ist für den Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen tätig. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich.

**A-166003** | VHS-Studienhaus 13.2., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Steffen Rudolph**

### Erben und vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist vererben, wann eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erbberechtigte von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese und andere Fragen werden Ihnen nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.

**A-166005** | VHS-Studienhaus 24.2., Fr, 18 – 20 Uhr | 6 € | **Oliver Meißner**

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

Sie möchten von Anlageberatern unabhängig werden? Sie wollen selbst eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie Ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

**L-166017** | VHS Lindenthal 4x, 1.3. – 22.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 8 UStd | 28 €, Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

### Wieviel Haus kann ich mir leisten Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an Ihrer

Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Joerg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

**A-166021** | VHS-Studienhaus  
2.3., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |  
**Joerg Burger**

### Wohin fließt mein Geld?

#### Wie kann ich nachhaltig anlegen?

#### Ein Workshop für alle, die ihr Geld verantwortllich investieren wollen

Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Sandra Murphy und Dominik Wimmeroth sind Vermögensverwaltende mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.

**A-166023** | VHS-Studienhaus  
16.3., Do, 18:30–20:30 Uhr | 10 € |  
**Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth**

### Die Pflegezeit finanziell meistern

#### Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegende

In dem Vortrag wird thematisiert, wie Sie vorausschauen fürs Älterwerden planen können. Zentrales Thema ist die Unterstützung für Pflegebedürftige und für Pflegende, indem ein Überblick über Wohnformen im Alter gegeben wird, die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung angesprochen werden. Vermittelt wird, wie Pflegeleistungen beantragt werden können und wie mit privater Vorsorge Versorgungslücken geschlossen werden können. Die Veranstaltung richtet sich an Pflegebedürftige, Angehörige, aber auch Multiplikator\*innen, die mit diesen Personen arbeiten. Der Referent ist für den Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen tätig. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich.

**L-166024** | VHS Lindenthal  
20.3., Mo, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Steffen Rudolph**

### Geld in der Familie:

#### Wie Kinder den Umgang mit Geld lernen

In dem Vortrag wird thematisiert, wie Sie Kindern den Umgang mit Geld vermitteln können. Dabei wird behandelt, wie Eltern als Vorbild beim Thema Geld wirken können und wie Kinder am Markt umworben werden. Zudem wird angesprochen, welche Spielregeln fürs Taschengeld gelten: warum, wann, wie viel, wofür? Hier geht es auch darum, wie Kinder durch Erfahrung lernen, wie sie sich ihr Taschengeld einteilen und es ausgeben. Darüber hinaus wird das Thema „Zusätzliches Budgetgeld“ für ältere Kinder

vermittelt. Nicht zuletzt stehen auch die Themen Konto, Karte und Sparbuch im Fokus: was passt zu welchem Alter? Es werden außerdem Tipps zum Gesprächsthema Geld gegeben. Der Referent ist für den Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen tätig. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich.

**L-166028** | VHS Lindenthal  
27.3., Mo, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Steffen Rudolph**

### Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

**L-166032** | VHS Lindenthal  
19.4., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 11 €,  
Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

### Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfanglich. Hinweis: Bei angespannter Pandemie-Lage wird diese Veranstaltung online (über Zoom) stattfinden. Sollte das der Fall sein, informieren wir Sie ca. 1–2 Wochen vor dem Termin. Andernfalls findet sie in Präsenz statt.

**A-166036** | VHS-Studienhaus  
25.4., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |  
**Herbert Schaefer**

**L-166085** | VHS Lindenthal  
20.6., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |  
**Herbert Schaefer**

### Nachhaltige Geldanlagen

Geld anlegen und Gutes tun – vor dieser Herausforderung stehen viele, die sich ihrer ethischen und ökologischen Verantwortung bewusst sind und nachhaltige Geldanlagen bevorzugen. Doch wann gilt ein Anlagekonzept als nachhaltig? Und wie passen diese beiden Ziele vor dem Hintergrund der derzeitigen niedrigen Renditen zusammen? Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

**L-166039** | VHS Lindenthal  
26.4., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 11 €,  
Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

### Bauen, kaufen, richtig finanzieren

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

**A-166040** | VHS-Studienhaus  
11.5., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |  
**Joerg Burger**

### Versteuerung von Alterseinkünften

#### Einkommensteuererklärung für Rentner\*innen

Das Seminar richtet sich an alle, die kurz vor ihrem Renteneintritt stehen, oder die erste Steuererklärungen als Rentner\*innen erstellen möchten. Mit dem Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt ändert sich auch meist die Form der Besteuerung der Einkünfte. Um den Neurentner\*innen Sicherheit zu geben, was in steuerlicher Hinsicht zu beachten ist, werden insbesondere folgende Fragen behandelt:

- | Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert?
- | Warum müssen Rentner\*in immer häufiger Einkommensteuervorauszahlungen leisten, und sollte hierzu vorab ein Antrag gestellt werden?
- | Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen?
- | Welche Aufwendungen kann ich als Rentner\*in steuerlich geltend machen?
- | Welche weiteren Einkünfte unterliegen der Einkommensteuer?

Außerdem erfolgt ein kurzer Blick auf die Erbschaft- und Schenkungsteuer. Allen Seminarteilnehmenden wird ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.

**A-166044** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 14–17:15 Uhr | 12 € | **WE** |  
**Renate Krosse**

### Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

#### Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

Im Jahr 2020 hat das Bundesverfassungsgericht das Verbot der Sterbehilfe aufgehoben. Begründet wird dies mit dem allgemeine Persönlichkeitsrecht, das auch die Freiheit des\*der Einzelnen umfasst, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen und dafür professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Doch dies bringt eine Reihe gesellschaftlicher und ethischer Fragen mit sich: Wird die Zahl der Selbsttötungen in Zukunft zunehmen oder

sogar sinken? Wird durch das Urteil möglicherweise ein Druck auf ältere und kranke Menschen entstehen, der Gesellschaft nicht länger „zur Last“ zu fallen? Wie kann sichergestellt werden, dass es zu keinem Missbrauch kommt? In dem Vortrag wird ein Überblick über rechtliche Grundlagen, aktuelle Praxis und ethische Aspekte in verschiedenen europäischen Ländern, besonders in Deutschland, gegeben. Der Abend bietet Zeit und Raum, sich gemeinsam auszutauschen. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen. Hinweis: Die Veranstaltung wird bei angespannter Pandemie-Situation online stattfinden. Wir informieren Sie rechtzeitig.

**A-166055** | VHS-Studienhaus  
16.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Herbert Schaefer**

### Augen auf beim Immobilienkauf!

#### Exkursion

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Wie erhalten Sie ein Gefühl für die Bauqualität? Die Seminarreihe zum Immobilienkauf führt Sie anhand von zahlreichen Praxisbeispielen in die Thematik ein. Die Seminare sind einfach und unterhaltsam aufgebaut. Die Veranstaltungen finden draußen und bei jedem Wetter statt. Es gibt einen halbstündigen Einführungsvortrag mit praktischem Anschauungsmaterial. Hierzu kann eine eigene Sitzgelegenheit mitgebracht werden. Abhängig vom Seminarthema werden wir bei einer anschließenden Exkursion viele praktische Beispiele zum Thema Bauschäden bzw. Bauqualität sehen. Die Gehstrecke beträgt 2 – 3 km. Der Referent ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

#### Teil 1: Mängelerkennung – Bauschäden

- | 12:00 – 12:30 Uhr: Einführungsvortrag, Materialbeispiele zum Thema Dach und Keller
- | 12:30 – 14:15 Uhr: Exkursion, Außenbesichtigung von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- | 14:15 – 14:30 Uhr: Materialbeispiele zum Thema Strom, Wasser- und Abwasserleitungen
- | 14:30 – 15:00 Uhr: Klärung offener Fragen  
Seminarziel:  
| Ihre Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich Mängeln an Immobilien wird verbessert.  
Seminarinhalte:  
| Was sind die häufigsten Bauschäden?  
| Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?  
| Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?

**A-166066** | Unter Linden 180, 50859 Köln, Widdersdorf  
11.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |  
**Armin Link**

#### Teil 2: Bauqualität

- | 12:00 – 12:20 Uhr: Einführungsvortrag, Materialbeispiele zu Steinen und zum Thema Dach
- | 12:20 – 14:30 Uhr: Exkursion, Außenbesichtigung von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- | 14:30 – 15:00 Uhr: Klärung offener Fragen  
Seminarziel:  
| Sie kennen die Baumaterialien und die Baudetails, an denen Sie Bauqualität erkennen können.  
Seminarinhalte:  
| Sie lernen die am Bau verwendeten Materialien kennen.  
| Sie erhalten eine Checkliste, mit deren Hilfe Sie Baukonstruktionen in geringen und hohen Qualitätsstandard einteilen können.  
**A-166078** | Unter Linden 180, 50859 Köln, Widdersdorf  
18.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |  
**Armin Link**

## Leben in Europa

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

#### Sizilien – Facetten einer Insel

Sizilien – ein Dreiklang aus Natur, Geschichte und Kultur. Zu den größten Reizen der Insel gehört der Ätna, der schlafende Riese, der immer wieder aufwacht. Bergketten umschließen fruchtbare Ebenen mit Zitrusbäumen, Weinreben und Gemüsegärten. Die zentrale Lage Siziliens im Mittelmeer hat seit jeher Eroberer aus Europa, Afrika und Asien angezogen. Sie alle hinterließen ihre Spuren auf der Insel und formten eine vielfältige Kulturlandschaft, die in Europa ihresgleichen sucht. Steinernen Zeitzeugen glorreicher Zeiten sind die großartigen Tempel und Theater der Griechen und Römer ebenso wie die Kathedralen der Normannen, in denen sich abendländische, byzantinische und arabische Kunst vereint. Das reiche kulturelle Erbe und die Natur weckten die Sehnsucht von Sizilienreisenden aller Jahrhunderte. Und Goethe


bemerkte: „Italien ohne Sizilien macht kein Bild in der Seele. Hier ist der Schlüssel von allem“. In dem Powerpoint-Vortrag werden die Kultur- und Naturlandschaft, sowie die wirtschaftlichen Grundlagen Siziliens vorgestellt.

**A-113005** | VHS-Studienhaus  
9.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karin Horn**

#### EU-PubQuiz:

##### Testen Sie Ihr Wissen über Europa!

Testen Sie Ihr Wissen rund um Europa bei unserem virtuellen Pubquiz: Schnappen Sie sich ein Getränk Ihrer Wahl, wählen Sie sich ein und raten Sie mit! Unsere Quizmaster Birgit Bujard & Andreas Christ nehmen Sie mit durch einen Vorabend, an dem Sie Ihr Wissen über Europa und allem, was damit zusammenhängt, unter Beweis stellen können. Von Allgemein-, über Geschichts- bis hin zu vermeintlich unnützem Wissen und jeder Menge interessanter und kurioser Fakten. Alles, was Sie noch nicht gewusst haben, erfahren Sie von unseren Quizmastern. Kooperationsveranstaltung der VHS Köln mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich. Den Link zur Videokonferenz bekommen Sie wenige Tage vor der Veranstaltung zugeschickt.


 **O-113025** | →● Online  
24.3., Fr, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Birgit Bujard, Andreas Christ**

#### Kaliningrad und sein

##### deutsches kulturelles Erbe

#### Die Vermarktung von Kant & Co.

Ostpreußen mit seiner Hauptstadt Königsberg war einst die östlichste Provinz des Deutschen Reiches. Mit der Kapitulation am 9. April 1945 gingen 700 Jahre deutsche Geschichte zu Ende. Aus Königsberg wurde das sowjetische Kaliningrad. Es folgten 45 Jahre der Isolation als militärisches Sperrgebiet. 1991 im Zuge der Perestroika öffnete sich das Gebiet für Besucher aus dem Ausland. Heute ist Kaliningrad eine russische Stadt mit einer deutschen Vergangenheit, die nicht mehr verschwiegen wird. Die 750-Jahr-Feier 2005 und die Umbenennung der Universität in „Staatliche Universität Immanuel Kant“ markieren diese veränderten Sichtweisen. Und so wird der 300. Geburtstag des in Königsberg geborenen Philosophen Immanuel Kant (1724-1804) ein Ereignis von weltweiter Bedeutung werden. Unbestritten ist Kant der größte Sohn der Stadt, aber Persönlichkeiten, wie die Künstlerin Käthe Kollwitz, der Dichter E.T.A. Hoffmann, der Architekt Friedrich Heitmann, der Astronom E.W. Bessel, um nur einige zu nennen, haben alle auf ihre Weise zur kulturellen Vielfalt der Stadt beigetragen. Die Dozentin ist freie Bild-/Journalistin (DJV), Reise und Kultur, mit Schwerpunkt Ost-Europa.

 **A-113030** | VHS-Studienhaus  
24.3., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Janne Neuman**

## Internationale Verantwortung

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

### Chinas Vision einer 'neuen Weltordnung' – Provokation und/oder Chance?

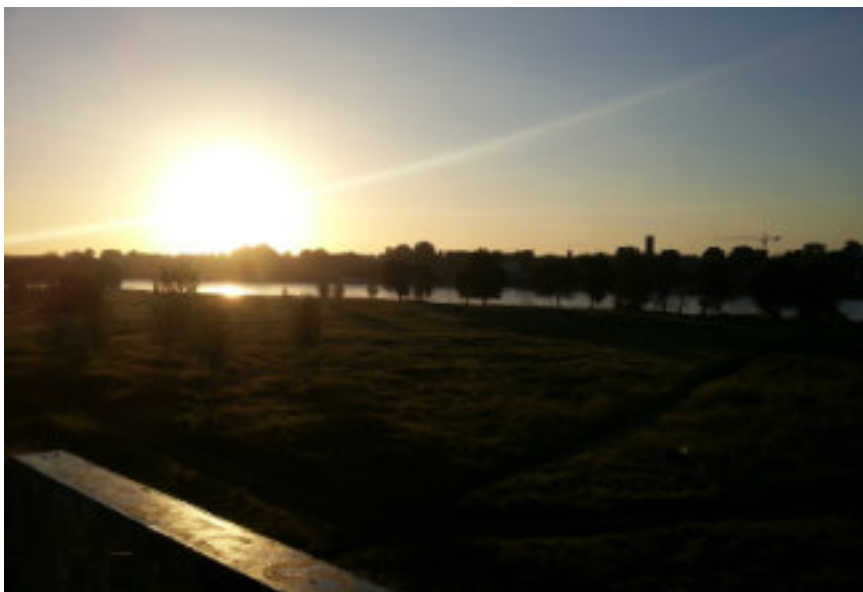
Unter der politischen Führung des chinesischen Staats- und Parteichefs Xi Jinping propagiert China bereits seit Jahren offen seine Vorstellungen einer neuen globalen Ordnung und der zukünftigen Führungsrolle des Landes auf der politischen Weltbühne. Doch die offiziellen chinesischen Reaktionen auf den Angriff Russlands gegenüber der Ukraine und die daraufhin gegen Russland verhängten Sanktionen vieler Staaten zeigen ein ums andere Mal, wie unentschieden und zurückhaltend sich die Volksrepublik auf internationalem Parkett bewegt. Zunächst wird auf die Neuausrichtung der chinesischen Außen- und Sicherheitspolitik eingegangen, dann anhand der aktuellen Politik Chinas in diversen Politikfeldern thematisiert, wo die Gefahren, aber auch die Chancen einer Kooperation hinsichtlich der 'neuen Weltmacht China' liegen. Mit Livestream.

 **A-114010** | FORUM Volkshochschule  
9.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dietmar Ebert**

### Mein Israel und ich – entlang der Road 90: Mit ZDF-Korrespondentin Nicola Albrecht

Lesung zu 75 Jahren Staatsgründung Israels Die Road 90 - mit ihren 480 Kilometern ist sie nicht nur die längste Nationalstraße Israels, sondern auch die Lebensader der Region. Wer hier unterwegs ist, kann im sogenannten Hinterhof des Heiligen Landes wohl am besten erfahren, was die Menschen mit ihrer Heimat verbindet. Die Landschaften entlang der Strecke sind atemberaubend und so vielfältig wie die Lebenswelten der Menschen. Eines haben alle gemeinsam: Sie lieben das Leben und kämpfen um ihr Dasein. Zwischen alten Konflikten und neuen Herausforderungen sind sie auf der Suche nach Zusammenhalt und Selbstbestimmung. Nicola Albrecht nimmt uns mit auf eine einzigartige, sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen heißen haben, mal mit "Shalom", mal mit "Salam". Mit Anmeldung.


**A-114012** | FORUM Volkshochschule  
22.3., Mi, 19 – 20:30 Uhr |  
**Dr. Nicola Albrecht**



### Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert – Livestream – vhs.wissen live

#### Online-Streaming

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf. Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

 **O-114015** | →● Online  
23.4., So, 19:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **WE** | **Prof. Thomas Faist PhD**

### Canciones en Lenguas Indigenas – Lieder in indigenen Sprachen

#### Ein seltenes Konzerterlebnis mit Tenor Rafael Montero

In der breiten Palette lateinamerikanischer Musik gibt es eine unerklärliche Lücke: die Verwendung indigener Sprachen in der Konzertliteratur der Vokalmusik. Rafael Montero ist ein herausragender argentinischer Tenor mit indigenen Wurzeln. Er hat sich zur Aufgabe gemacht, Komponisten mit Liedern in indigenen Sprachen wie Aymara, Quechua oder Guarani zu betrauen und sie selbst aufzuführen – als musikalischer Botschafter der amerikanischen Ureinwohnenden in Europa. Montero stellt an diesem besonderen Abend seine Cinco Cantos Vernaculares vor, die genau diese drei indigenen Sprachen aufgreifen. Wir wissen, dass es auf dem gesamten

Kontinent viele indigene Sprachen gibt, die immer noch darauf warten, vom westlichen Publikum und der Welt gehört zu werden. Seien Sie dabei und genießen Sie das Konzert aus Gesang und Begleitung auf unserem Bösendorfer-Flügel. Mit Anmeldung.

**A-114016** | FORUM Volkshochschule  
26.4., Mi, 19 – 20:30 Uhr | 10 € |

**Rafael Montero**

### Die religiöse Rechte in den USA – Themen, Entwicklungen und Gefahren


Die Wahl von Donald Trump zum Präsidenten der USA kam für viele Menschen überraschend. Analysen zeigten, dass er einen großen Teil seiner Wähler\*innenschaft unter den Evangelikalen der Religiösen Rechten rekrutieren konnte. Diese Bewegung hat seitdem stark an Selbstbewusstsein, Lautstärke und Macht gewonnen. Dies wurde zuletzt im Wahlkampf für die Midterms 2022 deutlich. Wir zeigen die historischen Entwicklungen der Religiösen Rechten auf und machen deutlich, dass die Wahl Trumps kein „Unfall“, sondern das Ergebnis geschickter Machtpolitik war. Zudem werden zentrale Inhalte, wie Abtreibungsgegnerschaft, Homophobie und „White Supremacy“ betrachtet und wir fragen, wohin der Weg der Bewegung führen kann. Samuel Epp ist Doktorand an der University of Pretoria (Südafrika) und forscht zu Zusammenhängen zwischen Religion und Verschwörungsglauben. Kostenlos Mit Anmeldung.

 **A-114022** | VHS-Studienhaus  
9.5., Di, 18:30 – 20:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Samuel Epp**

### Syrien – ein Kulturland wird zerstört

Die kriegerische Auseinandersetzung zeigt neben menschlichem Leid noch eine ganz andere Dimension: Die Zerstörung von Kulturwerten ersten Ranges. Wir wollen in einem historischen Streifzug durch die Jahrhunderte wandern und werden gemeinsam feststellen:

Syrien ist die Wiege der Kultur – und seine besonderen Schätze der Menschheit sind bedroht oder bereits zerstört. Kostenlos mit Anmeldung.

 **A-114038** | VHS-Studienhaus  
6.6., Di, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei

### 2023: Die Türkei wählt!

#### Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“

Im Juni 2023 finden in der Türkei Wahlen statt. Wir stellen vor diesen wichtigen Parlamentswahlen die Frage, welchen Platz die Türkei in europäischen Zusammenhängen, aber auch innerhalb des westlichen Verteidigungsbündnisses einnehmen will. Dies diskutiert mit Ihnen der Politikwissenschaftler und Europa-Experte Siebo Janssen, und Jochen Leyhe wird wie immer moderieren und mit Ihnen gemeinsam kritische Fragen in die Runde stellen.

**A-114045** | VHS-Studienhaus  
16.6., Fr, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |


**Siebo M. H. Janssen, Jochen Leyhe**

## Auseinandersetzung mit Geschichte

### Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland 1945 – 1990 – Livestream – vhs.wissen live

#### Online-Streaming

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor. Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er-Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde. Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.


 **O-114302** | →● Online  
8.2., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |

**Dr. Veronika Settele**

### Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute – Livestream – vhs.wissen live

Was ist der Motor der Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort

kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukraine-Krieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert. Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

 **O-114304** | →● Online  
12.2., So, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei | **WE** | **Prof. Dr. Harold James**

### Vom Hitler-Putsch (1923) zur „Machtergreifung“ (1933)

Wie konnte aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zog? Welche psychischen Prägungen und gesellschaftlichen Bedingungen schufen die Voraussetzung für eine derartige Karriere? Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir versuchen uns ein Bild vom „Menschen“ Hitler und seiner Zeit zu machen, um seinen beispiellosen Aufstieg zu verstehen.


**L-114308** | VHS Lindenthal  
28.2., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |

**Dr. Torsten Reters**

### Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland – Livestream – vhs.wissen live

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde? Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können. Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der


Humboldt-Universität zu Berlin. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

 **O-114322** | →● Online  
16.4., So, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei | **WE** |

**Prof. Dr. Jörg Baberowski**

### Eine andere Jüdische Weltgeschichte – Livestream – vhs.wissen live

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt. Prof. Dr. Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Expert\*innen für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

 **O-114330** | →● Online  
26.4., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei | **Prof. Dr. Michael Wolffsohn**

## Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

### Onlineberatung – Onlinesupervision – Onlinecoaching

#### Online-Lust statt Online-Frust

Die Digitalisierung durchdringt alle Lebensbereiche, und so liegt es nahe, auch in der Beratung, Supervision und im Coaching, neue Wege zu gehen, um zukunftsfähig zu bleiben. Onlineberatung bietet vielfältige Chancen und Möglichkeiten: zeitliche und räumliche Flexibilität, Erschließung neuer Zielgruppen und barriereärmere Zugänge. Onlineberatung erfordert aber auch zusätzliches Know-how und folgende Fragen stellen sich:

- ! Wie stelle ich Nähe im Digitalen her?
  - ! Wie gelingt es mir, online positiv aufzutreten und zu wirken?
  - ! Wie kann ich Online-Tools sinnvoll und gewinnbringend zum Einsatz bringen?
  - ! Wie gehe ich souverän mit technischen Pannen um?
- Über diese Fragen, angereichert mit ganz praktischen Erfahrungen, möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Referenden-

team: Thomas Boxberger, Fachbereichsleiter für berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation und Psychologie. Doris Dieckmann, Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, Supervisorin (DGsv) und Onlineberaterin (DGOB) Jasmina Feistl, allgemeine Koordination und Qualitätssicherung der Beratungsangebote an der VHS Köln, Systemische Beraterin (DGsw und DGFS).

**A-111401** | VHS-Studienhaus  
24.1., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Doris Dieckmann, Thomas Boxberger,  
Jasmina Feistl**

### Daten, Demokratie und der digitale Mensch

Mit jedem Schritt produzieren wir Daten, die unser Leben besser machen sollen. Aber wem gehören diese Daten überhaupt? Sollten Unternehmen mit unseren Daten Geld verdienen dürfen? Und was bedeutet es für unsere Demokratie, wenn wir alle ein zweites, digitales Ich besitzen? Eine breite, grundsätzliche Diskussion darüber findet kaum statt, obwohl uns diese Fragen alle etwas angehen. Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Individuum und Kultur im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Timo Kann beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bietet ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind. In der Veranstaltung wird interaktiv diskutiert, Sie sind zum Mitreden aufgefordert. Der Dozent moderiert das gemeinsame Gespräch aller und verteilt kleine Denkaufgaben. Kostenlos, aber Anmeldung erforderlich.

**A-111405** | VHS-Studienhaus  
14.2., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Timo Kann**

### Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege – Livestream – vhs.wissen live

#### Online-Streaming

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte

unmittelbar profitieren. Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“ in Kooperation mit der acatech. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

 **O-111430** | →● Online  
7.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |  
**Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer**

### Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? – Livestream – vhs.wissen live

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben. Christoph v. Hugo ist seit 2013 Leiter der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“ in Kooperation mit der acatech. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

 **O-111432** | →● Online  
21.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Christoph von Hugo**

### Ab ins Fediverse:

#### Digitale Netzwerke, die uns allen gehören!

Momentan sind viele von uns in digitalen Netzwerken verfangen, die stark monopolistisch strukturiert sind. Wir werden umfassend getrackt, ständig belauscht und dazu verführt, immer mehr Zeit auf diesen Plattformen zu verbringen. Wir hinterlassen Daten, die sehr profitabel weiter verkauft werden und wenige Menschen sehr vermögend machen. Das liegt auch an der zentralisierten, kommerziellen Netzwerkstruktur, die uns wie in einem eingemauerten Garten einsperrt. Bei Abkehr droht sozialer Ausschluss. Doch wie könnte das anders gehen? In diesem Workshop werden von Chris Burger die Möglichkeiten von dezentralen Netzwerken anhand des Fediverse vorgestellt und praktisch ausprobiert. Das Fediverse (Kofferwort von FEDeration + UNIVERSE) ist ein offenes und freies soziales Netzwerk, das sich aus vielen verschiedenen Open Source-Apps zusammensetzt. Ohne zentrale Serverstrukturen kann man so alles, was in den kommerziellen sozialen Netzwerken möglich ist, tun, ohne Nutzendaten an IT-Konzerne preisgeben zu müssen. Unter anderem werden die Apps

Mastodon, Pixelfed und Peertube vorgestellt. Es wird am Laptop gearbeitet – bringen Sie Ihr eigenes Gerät oder nutzen Sie eines der VHS – es sind genug Geräte vor Ort.

**L-111438** | VHS Lindenthal  
2.5., Di, 18 – 21 Uhr | 10 € | **Chris Burger**

### Hubzilla:

#### Digitale Netzwerke, die uns allen gehören!


Als eine Vertiefung zum Workshop „Ab ins Fediverse“ geht es diesmal um das praktische Ausprobieren der App Hubzilla. Blogging, File-sharing, Teilen von Wikis und Events – Hubzilla (<https://hubzilla.org>) ist der Alleskönner im dezentralen Fediverse. Mit einem feinen Zugriffsrechtssystem können Sie genau bestimmen, wer was sehen darf bzw. inwieweit Sie öffentlich oder privat agieren möchten. Mit einer „nomadischen Identität“ ist der Umzug eines Accounts von einem Server zum ändern möglich, ohne dass Inhalte verloren gehen. Ein eigener Hubzilla-Server ist ähnlich einfach installiert wie eine WordPress-Webseite. Hubzilla ermöglicht es, sich wirklich mündig und souverän in einem sozialen Netzwerk zu bewegen. Der Workshop mit Chris Burger ermöglicht Ihnen erste Einblicke und praktische Erfahrungen. Hinweis: Vorerfahrungen mit dem „Fediverse“ werden benötigt – besuchen Sie bestenfalls den Einführungsworkshop „Ab ins Fediverse“. Es wird am Laptop gearbeitet: Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit oder nutzen Sie ein Gerät der VHS – es sind genug Geräte vor Ort.

**L-111442** | VHS Lindenthal  
16.5., Di, 18 – 21 Uhr | 10 € |  
**Chris Burger**

### Ethik der Digitalisierung – Livestream – vhs.wissen live

#### Online-Streaming

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die „sozialen Medien“ wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto „autonom“ oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb „intelligent“? Prof. Dr. Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er wurde vielfach ausgezeichnet. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

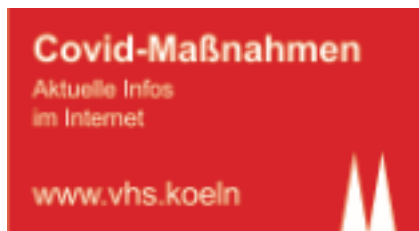
 **O-111445** | →● Online  
22.5., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Prof. Dr. Wolfgang Huber**

### Meinungsmache im Internet

#### Ein Vortrag, der die Welt der alternativen Fakten und Fakenews in den sozialen Netzwerken beleuchtet

Sicher haben Sie schon die Begriffe Fake News, Filterblasen, Bots oder alternative Fakten im Zusammenhang mit den sozialen Medien gehört. Im Rahmen dieses Vortrags wird auf diese und weitere Begriffe eingegangen und die technischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele erklärt. Dadurch soll ein Verständnis für die Absichten hinter diesen Phänomenen geweckt werden. Im Anschluss an den Vortrag kann und soll gerne eine Diskussion erfolgen.

**A-111450** | VHS-Studienhaus  
13.6., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 6 € | ★ |  
**Thorsten Börsch**



#### un:box cologne – Deine Stadt. Deine Ideen. Infoveranstaltung

Die Veranstaltung informiert über das Bürger\*innen-Beteiligungsprojekt „un:box cologne“ der Stadtverwaltung Köln. Die digitale Zukunft Kölns soll nicht nur für, sondern mit der Stadtgesellschaft nachhaltig entwickelt werden. Es werden umsetzungsstarke Ideen gefördert, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Deswegen sind Gespräche, gemeinsame Ideenentwicklungen, interdisziplinäre, kreative Lösungswege und digitale Umsetzungskompetenz Kernbausteine von un:box cologne. Die Ideengebenden werden, neben finanzieller Förderung, bis zur Marktreife ihrer Idee mit Fachleuten aus Verwaltung, Wirtschaft, Politik und Bildung vernetzt. Ein unabhängiges Gremium prüft die eingereichten Ideen. Ob digitale Verwaltung, gemeinwohlorientierte Stadtentwicklung, innovative Umwelt oder vernetzte Mobilität: Gemeinsam mit den Menschen in Köln machen wir unsere Stadt digitaler, lebenswerter und nachhaltiger.

**A-111460** | VHS-Studienhaus  
7.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Doris Dieckmann**

#### Infoveranstaltung – Digitaltag

**A-111461** | VHS-Studienhaus  
16.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Doris Dieckmann**

## Philosophie

### Vorträge

#### Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie – Livestream – vhs.wissen live

**Online-Streaming**  
85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen. Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

**O-131801** | → Online  
15.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **Dr. Sibylle Anderl**

#### Tödliche Schufferei – oder lebensbejahendes Wirtschaften? Ein Plädoyer für einen wohltuenden Wandel

Nach wie vor befürchten einige Menschen, ohne Arbeit müssten sie verhungern. Nach wie vor glauben einige Menschen, ohne zivilisatorische Fortschritte wäre ein Leben und Überleben unmöglich. Nach wie vor träumen einige Menschen die Illusion vom Reichtum durch Geld. Ob nach wie vor einige Menschen deshalb ihre lebendige Dynamik opfern, weil sie die erwünschte Wohlerzogenheit zu erlangen hoffen? Die von jedem Menschen gehegten Bedürfnisse können zweifellos nicht die verführerischen Angebote rechtfertigen, die uns in unserer Freiheit und Würde beleidigen und uns in einem Zustand von dramatischer Verkindung gefangen halten. Welche Chance birgt eine gewandelte Wirtschaft, welche statt auf Bedürftigkeit auf Erfüllung beruht? Die (Er-)Lösung könnte hingegen daran gebunden sein, dass jeder potenziell reife, autonome, kluge Mensch seinen Beitrag zum Wandel leistet. Dieser Vortrag will und kann keine Rezepte anbieten, sondern versteht sich als

Einladung zur kritischen Nachdenklichkeit, ohne die ein Ausbruch aus der zivilisatorischen Sackgasse und aus ihren ideologischen Lügen und Mythen nicht gelingen kann.

**A-131802** | VHS-Studienhaus  
19.3., So, 11 – 13 Uhr | 6 € | **WE** |  
**Bertrand Stern**

#### Beschleunigte Gesellschaft und Verschwörungsglaube – was können wir tun?

Nicht erst seit Beginn der Coronapandemie ist die öffentliche Wahrnehmung von Verschwörungserzählungen stark gestiegen. Diese Erzählungen stellen uns vor persönliche als auch vor gesellschaftliche Probleme. Diese Veranstaltung fragt danach, ob Verschwörungsglaube und eine sich immer stärker beschleunigende Gesellschaft miteinander zusammenhängen können. Dabei nimmt sie die Gedanken des Gesellschaftswissenschaftlers Hartmut Rosa auf und überlegt ob seine Idee der „Resonanz“ als Vorbeugung gegen Verschwörungsglauben wirksam sein kann. Samuel Epp ist Doktorand an der University of Pretoria (Südafrika) und forscht zur Verbindung zwischen Verschwörungsglauben und christlicher Religiosität. Als Mediator ist er zudem mit den Konflikten, die durch Verschwörungsglaube entstehen, vertraut.

**A-131804** | VHS-Studienhaus  
21.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Samuel Epp**

#### „Was unsere Seelen in Ketten legt und was davon befreit“.

#### Mit Marx, Wagner und Schopenhauer gegen das Leiden in der Welt

Die Philosophen Marx und Schopenhauer beschäftigten sich – inmitten fortschreitender Industrialisierung – nicht nur mit der Frage, was die Welt antreibt und Not verursacht. Sie wollten wissen, was die Menschen von Leidensdruck „erlösen“ könne. Schopenhauer setzt, buddhistisch angehaucht, auf die spirituelle Wirkung der Kunst. Karl Marx entwickelt seine Utopien von einer besseren Gesellschaft in Abgrenzung zu seinem Lehrer Hegel. Der philosophierende Musiker Richard Wagner illustriert nach George B. Shaw im „Ring des Nibelungen“ den Mythos dazu. Die Ideen der Denker aus dem 19. Jahrhundert werden vorgestellt und auf ihre Aktualität hin geprüft.

**L-131806** | VHS Lindenthal  
18.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Torsten Reters**

#### Der Anfang der Wissenschaft, oder: wie denkwürdig noch heute die Antike ist Anaximander – Wegbereiter der Neuzeit

Was historisch weit weg ist, kann geistig nah wirken. „Es ist allen Menschen gegeben, sich selbst zu erkennen und vernünftig zu sein.“ „Einsicht zu haben ist etwas Allgemeines.“ Diese Sätze werden Heraklit (um 520 bis um 460 v. Chr.) zugeschrieben. Sie könnten auch

aus dem 18. Jhd. von Immanuel Kant stammen oder heute von Jürgen Habermas. Aus ihnen spricht das Ethos des auf Selbstbestimmung angelegten Menschen, wie es heute idealtypisch vom Westen repräsentiert wird. Noch ein Jahrhundert früher begann mit dem Studium der Natur durch Anaximander (um 610 bis um 550 v. Chr.) das wissenschaftliche Denken, ohne das mehr als zweitausend Jahre später unsere Zivilisation nicht hätte entstehen können. Reflexionen über die Bewegung der Gestirne im Raum, über das Verhältnis des Sichtbaren zum Unsichtbaren, über Gesetzmäßigkeiten in der Natur: hier haben sie ihren Anfang. Welche kulturellen Bedingungen haben dieses weltoffene, rationale Denken in der Antike ermöglicht? Was sind seine Grundzüge? Und was lässt sich daraus für die Zukunftsfähigkeit der westlichen Moderne lernen? Danach wird der Vortrag fragen.

**A-131808** | VHS-Studienhaus  
18.4., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. phil. Uwe Beyer**

#### Licht am Ende des Tunnels: Nahtoderlebnisse

Die Nahtodforschung weist eine Vielzahl übereinstimmender Erfahrungen auf. Berichtet werden die Erlebnisse von Menschen, die kurz als klinisch tot galten. Zunehmend beschäftigt sich auch die Medizin mit der Thematik. Zu den typischen Erfahrungen gehören: das Tunnelerlebnis, der Sekundenfilm zum eigenen Leben, das Out-of-body-Erlebnis, das nachträgliche Verstehen der Biografie. Das Erlebnis, dessen Deutung strittig ist, scheint jedenfalls die Angst vor dem Tod zu mildern. Fußend auf den Arbeiten der Medizinerin Dr. Kübler-Ross und den Mediziner Dr. Schröter-Kunhardt (Vorsitzender der deutschen Vereinigung zur Nahtodforschung) und Dr. Lommel (NL) erhalten Sie einen allgemeinen Überblick und die Möglichkeit zu kritischer Diskussion.

**A-131809** | VHS-Studienhaus  
25.4., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |  
**Willy Peter Müller**

## Seminare

#### Was bedeutet es, ein Mensch zu sein?

Seit der Antike bis zur Renaissance und Aufklärung stand für Philosoph\*innen und Theolog\*innen fest, dass der Mensch ein vernunftbegabtes, bzw. nach dem Bilde Gottes geschaffenes Wesen ist und deshalb jedes Individuum eine unveräußerliche Würde besitzt.

Entspricht dieses Bild angesichts der zivilisatorischen Zusammenbrüche der jüngeren Geschichte, der technologischen und technokratischen Züge moderner Gesellschaften (z. B. künstliche Intelligenz, Human Engineering) noch der Realität oder geht die Wette Michel Foucaults auf, dass „der Mensch verschwindet wie am Meeresufer ein Gesicht im Sand“? Anhand von Texten und audio-visuellen Materialien aus Vergangenheit und Gegenwart stellen wir uns der Frage, wie Humanität heute und in Zukunft zu leben und zu schützen ist.

**A-180201** | VHS-Studienhaus  
6x, 2.3.–25.5., Do, 18:30–20 Uhr |  
12 UStd | 36 € | **Ralf Combächer**

#### Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart. Philosophie für Einsteigende

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph\*innen führt uns dieses Mal ins 17. Jahrhundert – eine Epoche, in der u.a. die geistigen Grundlagen des für unsere Zeit charakteristischen Umgangs mit der Natur entstanden. Wir beschäftigen uns mit dem Denken von René Descartes, Anne Conway, Blaise Pascal, Thomas Hobbes, John Locke und Gottfried Wilhelm Leibniz.

**A-180204** | VHS-Studienhaus  
6x, 8.3.–26.4., Mi, 20–21:30 Uhr |  
12 UStd | 41 € | **Hans Wolfgang Weber**

## Religionen der Welt – Welt des Religiösen

### Vorträge

#### Hinduismus – Die Religion der Vielfalt

Der Hinduismus ist die älteste und die drittgrößte der Weltreligionen (nach Christentum und Islam). Die (Vor-)Geschichte des Hinduismus beginnt mit der Indus-Kultur um 3000 v. Chr. und zeichnet sich heute durch eine große Vielfalt an religiösen Richtungen aus: Vishnuismus, Shivaismus oder Shaktismus, aber auch Bewegungen wie zum Beispiel Sri Aurobindo und seine Lehre des integralen Yoga oder Bhagwan Shree Rajneesh und die Bhagwan, Sanyassi- bzw. Osho-Bewegung. Angesichts dieser Vielfalt spricht man eher von „Hindu-Traditionen“. Entsprechend vielfältig sind auch Lehre und Praxis, von der Toleranz und mystischen Einheits Erfahrung bis hin zu strenger gesellschaftlicher Reglementierung und Hindu-Nationalismus. Aus dem Hinduismus ging nicht nur der Buddhismus hervor, sondern er faszinierte auch die westliche Welt, wie z. B. Philosoph\*innen und Theolog\*innen, wie Arthur Schopenhauer oder Albert Schweitzer, die 1968er-Bewegung oder die moderne Esoterik.

**A-131812** | VHS-Studienhaus  
9.3., Do, 20–21:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Ulrike Peters**

#### Engel – unsichtbare Helfer?

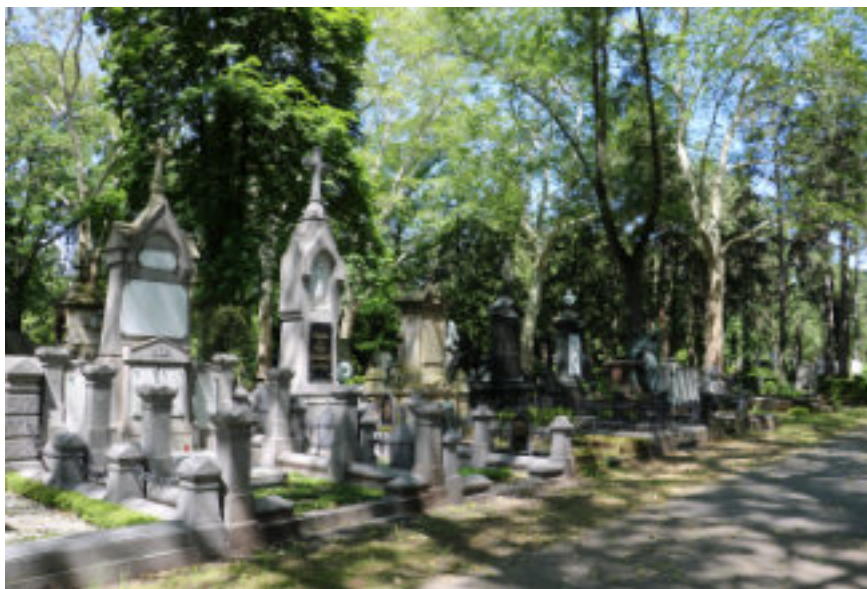
„Engel“ können verstanden werden als verschiedene Seiten Gottes, als tatsächliche eigenständige Wesenheiten oder auch als psychische Projektionen. In der Regel empfinden wir sie als konstruktiv und heilend. Sind wir von unsichtbaren geistigen Kräften umgeben? Der Vortrag gibt eine Annäherung an das Engelsphänomen, an die Engelsvorstellungen. Er behandelt verschiedene Namen, Kulturkreise und die Hierarchien der Angiologie. Mit Bezug zu dem Bestseller von Paola Giovetti: Engel (mehrere Auflagen).

**A-131814** | VHS-Studienhaus  
28.3., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |  
**Willy Peter Müller**

#### Was ist der Sinn des Lebens?

##### Die Antworten der Religion, Philosophie, Psychologie und Naturwissenschaft

Was ist der Sinn des Lebens und die Bestimmung des Menschen? In unserer pluralen, multikulturellen und medialen Welt gibt es eine Unzahl von Weltanschauungen und Heilslehren, die eine Antwort auf die Sinnfrage anbieten. Nicht zuletzt vom Christentum beeinflusst, entstand eine Reihe von nichtreligiösen beziehungsweise pseudoreligiösen Lebensan-







geboten, wie politische oder wissenschaftliche Ideologien. Die Frage nach dem Sinn und Zweck des Lebens und der Bestimmung des Menschen ist nach wie vor aktuell. Der Power-Point-Vortrag gibt einen Überblick über die Antworten der Religion, Philosophie, Psychologie und Naturwissenschaft auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.

**A-131817** | VHS-Studienhaus  
4.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Ulrike Peters**

## Exkursionen

### Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln Jüdische Riten und Traditionen

Die 1899 errichtete Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung im „Dritten Reich“ wurde sie nach dem Krieg in veränderter Form wieder aufgebaut. Heute bildet sie den Mittelpunkt der jüdischen Gemeinde von Köln. Ein Vertreter der Gemeinde macht uns bekannt mit der Geschichte und der Architektur der Synagoge und dem jüdischen Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Entgelt zuzüglich Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

**A-181851** | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln  
15.1., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € | **WE** |  
**Synagogen-Gemeinde Köln**

**A-181852** | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln  
19.3., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € | **WE** |  
**Synagogen-Gemeinde Köln**

### Führung im „Garten der Religionen“ Ein frühlingshafter Rundgang zum Dialog der Religionen in Köln

Erleben Sie den „Garten der Religionen“ als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Bei der Führung durch den ehemaligen Klos-

tergarten des Canisiushauses reden wir über das friedliche Miteinander der Religionen in unserer vielfältigen Gesellschaft. Genießen Sie einen Rundgang in der frühlingshaften Oase und lassen sich von den inspirierenden Plätzen und Symbolen begeistern. Das Angebot findet im Freien statt. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage und entsprechende Kleidung. Der Garten ist barrierefrei zugänglich. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**A-181853** | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln  
27.4., Do, 17:30 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Anne Plhak**

**A-181855** | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln  
9.5., Di, 17:30 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Anne Plhak**

### Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz

#### Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln

Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.  
Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

**A-181856** | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln  
14.5., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **WE** |  
**Synagogen-Gemeinde Köln**

**A-181857** | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln  
11.6., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **WE** |  
**Synagogen-Gemeinde Köln**

## Psychologie

### Vorträge

#### „Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz“

##### Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

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

**A-138205** | VHS-Studienhaus  
25.1., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 6 € |  
**Jürgen Strauß**


#### Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Was die Viren für Ihren Computer, ist der Ärger für Ihr Gehirn. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Darum: Installieren Sie ein Antiärger-Programm und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt für mehr Wohlbefinden und Erfolg. Verbessern Sie Ihre Lebensqualität im Beruf und privat. Kommen Sie zu diesem spannenden Vortrag und bringen Sie bitte Schreibutensilien mit.

**A-138210** | VHS-Studienhaus  
14.2., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 6 € |  
**Hilde D. Schiffer**


**Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft**

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

 **A-138212** | VHS-Studienhaus  
23.2., Do, 19–21 Uhr | 12 € |  
**Regina Schrott, Henning Glasmacher**

**Hochsensibilität verstehen**

Sensibilität ist eine grundlegende Persönlichkeitseigenschaft, die bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist. Hochsensibilität ist das Resultat eines vielschichtigen Wechselspiels zwischen Genen, neurologischen Unterschieden im Gehirn und Erfahrungen, das im Mutterleib beginnt und sich im Laufe des Lebens fortsetzt. Anhand des aktuellen Stands der Wissenschaft und Forschung besprechen wir, was Hochsensibilität ist und was nicht. Wie erkennt man sie schon bei Kindern? Wie lässt sich Hochsensibilität abgrenzen von psychologischen Indikationen wie z. B. PTSD, AD(H)S, Autismus? Was brauchen hochsensible Menschen, um ein zufriedenstellendes Leben führen zu können? Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Hochsensibilität finden Sie hier.

 **O-138213** | →● Online  
28.2., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |  
**Daniela Amberg**

**Die Bedeutung der „Erinnerung“ für die Seele**

„Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung“, so spricht der heidnische Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind: die ersten Eindrücke eines Menschen (Erstprägung), das Speicherungssystem des Menschen (Gedächtnis), die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen als Erinnerungsreservoir, die Déjà-vu-Erlebnisse, die identitätsstiftende Tradition, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei), die Kommunikationsforschung: das heißt, wie arbeitet und ordnet unser Gehirn. Ängste und Optimismus sind Ausdruck vergessener Erinnerungen. Zuletzt wird auch auf die Zukunftsrichtung des menschlichen Geistes eingegangen, auf die Fortentwicklung und das Vergessen; denn neben Wurzeln braucht der Mensch auch Ziele.

**A-138215** | VHS-Studienhaus  
28.2., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |  
**Willy Peter Müller**


**„Happy Hours!“ – Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben**

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Glück. Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir gelassen und lösungsorientiert denken und handeln. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt und humorvoll agieren können! Meditative Auszeiten sind nötig, um unsere Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es, die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln, um Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden.

 **L-138216** | VHS Lindenthal  
28.2., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Torsten Reters**

**„How to destruct yourself?“ – Eine humorvolle Einführung in die systemische Psychologie (nach Watzlawick) mit Tipps für den Alltag**

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“ und „Vom Sinn des Unsinn“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Frustrationen. Heitere Video-Spots (z. B. „Mr. Bean“) und amüsante Watzlawick-Zitate zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf.

 **A-138216** | VHS-Studienhaus  
7.3., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Torsten Reters**


**„Wege und Irrwege der Selbsterfahrung!“ Erich Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) über die Ursachen von Gewalt, Krieg und Umweltzerstörung**

Inmitten der Ölkrise und des Yom-Kippur-Krieges veröffentlicht Erich Fromm 1973 seine „Anatomie menschlicher Destruktivität“. Der Psychoanalytiker Erich Fromm glaubte, dass die Ursachen von Kriegen, Umweltzerstörung und Ressourcenverschwendung im Charakter der Menschen zu finden sein: Verliert der/die Einzelne seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Träume, sein Durchsetzungsvermögen, so schlägt die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust um. Psychologisch betrachtet sehen sich die Täter als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Akte der Zerstörung bringen den Fantasielosen genau so viel Freude wie produktiven Menschen ihre schöpferischen Tätigkeiten. Die Bedingungen, die Destruktivität hervorbringen beziehungsweise verhindern, werden mit Videospots vorgestellt und diskutiert.

 **A-138217** | VHS-Studienhaus  
7.3., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Torsten Reters**


**Vom Trennungsschmerz zu neuer Lebensfreude**

Ein Beziehungsende ist eine komplexe Erfahrung, selbst für die stärksten und gefestigtesten Persönlichkeiten, denn von unserer Biologie her sind wir für das Ende einer wichtigen Bindung nicht angelegt. Diese Lebensphase ist oftmals eine emotionale Achterbahnfahrt, unsere Sorgen und Ängste scheinen größer, unser Selbstwertgefühl ist angeschlagen und der innere Kritiker meldet sich lauter denn je. Genauso ist es möglich, dass wir uns benommen oder taub fühlen und auf Autopilot durch den Alltag gehen. Der Vortrag zeigt auf, was sich in Körper und Nervensystem in Folge einer Trennung abspielt. Sie bekommen praktischen Input, wie Sie mit Trennungsschmerz konstruktiv umgehen und Ihre Emotionen regulieren können. Die Erkundung von bestehenden oder Entwicklung von neuen Kraftquellen unterstützt Sie dabei, zu Selbstsicherheit zurückzufinden. Sie bekommen knackige Impulse für den Entwurf einer inspirierenden Vision für Ihre nächste Lebensetappe. Der Vortrag ist ein abwechslungsreicher und empathischer Mix aus Wissen, Impulsen und praktischen Übungen, der Sie dabei unterstützt, gestärkt aus einer Trennung hervorzugehen.

 **O-138218** | →● Online  
7.3., Di, 19:30–21 Uhr | 6 € |  
**Daniela Amberg**

**Intuition – Deine innere Weisheit**

Sich von seiner inneren Stimme führen zu lassen ist ein Zeichen von Stärke! Erfolgreiche Menschen orientieren sich bei wichtigen Fragestellungen und Entscheidungen an ihrer Intuition. Jeder Mensch hat Zugang zu dieser „inneren Weisheit“, die viel klüger ist als der Intellekt. Aber was ist Intuition? Und wie können wir sie fördern? Praktische Intuitionstechniken liefern Ihnen bessere Ergebnisse für Ihr alltägliches Leben.

 **A-138221** | VHS-Studienhaus  
15.3., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |  
**Hilde D. Schiffer**

**Worauf gründen Beziehungen Wann macht es „Click“?**

Ein Vortrag über das Phänomen der Liebe, aber auch allgemein über Anziehung und Abstoßung. Was macht eine gute Beziehung aus? Es ist eine schwierige wissenschaftliche Frage: Was löst Sympathie und Antipathie aus? Angesprochen werden zuerst die philosophischen Grundlagen des Eros zum Beispiel bei Platon oder bei Schopenhauer oder in der Anthroposophie. Dann geht es um psychologische Themen: Unsere frühesten Erstprägungen, unbewusste Übertragungen, Verwechslungen und Wiederholungen, die wichtigen Muster der ersten Bindungserfahrung (Bin-

dungstheorie), unterschiedliche Familien- und Sozialerlebnisse. Das Körperliche mit Sex, Hormonen, Genetik und Geruch spielt natürlich auch eine große Rolle. Das Steinzeitverhalten bezüglich der Geschlechter ist auch zu registrieren. Daneben werden Themen, wie die Vernunftfehle oder gleiche Interessen (Weltanschauungen, Hobbys) oder auch Fragen der verschiedenen Herkunft/Kultur, überhaupt moderne Aspekte, angesprochen. Mit Diskussionsmöglichkeit.

**A-138222** | VHS-Studienhaus  
21.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Willy Peter Müller**

### Wie unsere Bindungsmuster unsere Beziehungen beeinflussen und unser Nervensystem unsere Bindungsmuster prägt

Die Art, wie wir mit anderen Menschen in Beziehung treten und uns binden, ist keine kognitive Erfahrung, nicht durch unser Denken und Wollen gesteuert. Sie wird implizit, auf verkörperte Weise erlebt, denn unser autonomes Nervensystem unterstützt uns bei diesem Prozess. Wenn unsere frühen Bezugspersonen nicht zu sicherer, konstanter, auf uns eingestimmter Bindung in der Lage waren, entwickelt unser Nervensystem zum Selbstschutz Kompensationsstrategien, wie vermeidende, ambivalente oder desorganisierte Bindungsmuster.

In unseren Beziehungen bekommen wir heute vielleicht Rückmeldungen wie „distanziert“, „bedürftig“ oder „unberechenbar“, werden unter Umständen als „dysfunktional“ abgestempelt. In Wirklichkeit ist nichts dysfunktional daran, auf eine Bedrohung zu reagieren, von der unser System noch nicht weiß, dass sie vorbei ist oder die in Beziehungskonstellationen erneut getriggert wird. Unser Nervensystem war und ist immer für uns da, besonders, wenn wir uns von außen im Stich gelassen fühlen. Dieser spannende und praxisnahe Vortrag wird Ihren Blick auf sich selbst und andere Menschen nachhaltig positiv verändern. Wir besprechen die unterschiedlichen Bindungsmuster aus der Perspektive des Nervensystems, lernen sie bei uns und anderen erkennen und erfahren, wie wir zu sicherer Bindung mit uns selbst und in Beziehungen finden können. Die Referentin ist Life Coach, Körpertherapeutin und ausgebildet in Trauma-Arbeit. Sie ist seit 1998 in der Erwachsenenbildung tätig.

**O-138223** | →● Online  
21.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |  
**Daniela Amberg**

### „Starkes Selbstvertrauen“ – Der Weg zu mehr Erfolg

#### Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst und trauen sich wenig zu? Bewundern Sie Menschen, die selbstbewusst ihren Weg gehen?

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

**L-138224** | VHS Lindenthal  
29.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |  
**Jürgen Strauß**

### Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn selbst nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieser Vortrag gibt einen ersten theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 21./22.4. besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

**O-138225** | →● Online  
30.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | 6 € |  
**Ulla Mertens**

### Die Kunst, souverän mit Kritik umzugehen

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. In solchen Momenten kann uns einerseits bewusst werden, dass unser Gegenüber nicht dasselbe Bild von unserem Verhalten, unserer Arbeit oder Entscheidungen hat wie wir selbst. Andererseits ist es möglich, dass uns Kritik trifft, weil wir hohe Ansprüche an uns selbst haben und uns keine Fehler erlauben. Welche Kritik richtet sich tatsächlich an uns und welche sagt mehr über den Kritisierenden aus? Auf welcher Ebene wird kritisiert? Wann handelt es sich eher um „Gaslighting“ als um Kritik? Wie können wir selbst achtsam Kritik äußern? In diesem Vortrag werden hilfreiche, im Alltag einfach anwendbare Methoden prä-

sentiert, mit denen Sie zukünftig souveräner mit Kritik umgehen und für Sie wichtige Kritikpunkte annehmen lernen. Sie bekommen Impulse und Selbstcoaching-Tools, mit denen Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken können, sodass Sie weniger verletzlich gegenüber emotionalen Verletzungen des Alltags sind. Die Dozentin präsentiert einen lebendigen Mix aus Wissen, Denkkimpulsen, Werkzeugen und Übungen zum Mitmachen.

**O-138226** | →● Online  
18.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Daniela Amberg**

### „Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“ – Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus (mit psychologischen Tipps für den Alltag!)

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm) diskutiert.

**L-138226** | VHS Lindenthal  
18.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Dr. Torsten Reters**

### Die Macht der kleinen Schritte. Wie Sie dauerhaft Ihr Leben in die gewünschte Richtung lenken

- Besser geht immer! – Was muss passieren, damit mein „Lebensschiff“ Kurs hält? – Kleine Schritte – große Wirkung – Der „Schmetterlings-Effekt“ Bitte Schreibsachen mitbringen.

**A-138227** | VHS-Studienhaus  
19.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Hilde D. Schiffer**

### In Beziehung bleiben – John Bowlbys Bindungstheorie

Für uns Menschen sind Bindungen und Beziehungen lebenswichtig. Deshalb können Trennungen heftige Erfahrungen mit sich bringen und sehr belastend sein, wenn in uns Ängste aufkommen, dass unsere Wünsche nach Nähe, Halt und Unterstützung nicht mehr erfüllt werden. Der britische Psychoanalytiker John Bowlby hat erforscht, welche Formen von Bindung unterschiedliche Menschen haben. Diese bilden sich schon bei Kleinkindern. Im Erwachsenenalter können solche Muster hinderlich sein im Kontakt zu unseren Mitmenschen oder sogar zu Trennungen führen. Die Bindungsforschung kann uns einerseits helfen, unsere Muster zu erkennen und andererseits unser Verhalten oder das anderer Menschen besser zu verstehen. Bowlbys Theorie wird anhand von Beispielen dargestellt. Die Referentin ist Anästhesistin und

Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

**A-138228** | VHS-Studienhaus  
27.4., Do, 18:15 – 19:45 Uhr | 6 € |  
**Dr. Christine Lohmann-Mattonet**

### Die Kindheit – Schatten und Spuren

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

**A-138235** | VHS-Studienhaus  
9.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | ★ |  
**Willy Peter Müller**



### Konstruktiver Umgang mit Sorgen und Ängsten

Kennen Sie auch Sorgen und Ängste, die die Lebensfreude ein wenig trüben, uns weniger spontan und mutig sein lassen und unsere Selbstsicherheit beeinträchtigen? Besonders in emotional bewegenden Zeiten können wir vermehrt damit konfrontiert sein – mit Konsequenzen für unsere Lebensqualität. In diesem interaktiven Vortrag gehen wir der Entstehung von Sorgen und Ängsten auf den Grund und lernen, wie wir auf konstruktive Weise mit diesen „Alltagsbegleitern“ umgehen können. Unser Gehirn ist aufgrund seiner Neuroplastizität zu enormen Veränderungen fähig und Reaktionsmuster können neu geordnet werden. Wir besprechen Strategien, wie man das Nervensystem regulieren, das Gehirn zu einem angenehmeren Ort machen und generell mehr positive Emotionen kultivieren kann. So können Sorgen und Ängste nach und nach anders erlebt und auf ein verträgliches Maß reduziert werden. Dieser interaktive Vortrag

ist eine spannende Mischung aus Wissen und praktischen Übungen, die Veränderungsprozesse in Gang setzen.

**O-138239** | →● Online  
9.5., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Daniela Amberg**

### Warum tue ich nicht, was ich wirklich will? Wie man seine inneren Hürden überwindet.

Weiß ich, was ich will? – Ziele, Werte, Wünsche klären – Den inneren Kritiker ins Boot holen – Timeline erstellen – mutig vorangehen. Dieser Vortrag kann Ihnen „auf die Sprünge“ helfen und Ihre Willenskraft beflügeln.

**O-138241** | →● Online  
11.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Hilde D. Schiffer**

### Einführung in die Traumpsychologie

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“ (E.T.A. Hoffmann). Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud (Österreich) und Carl Gustav Jung (Schweiz). Mit ihnen beginnt auch der Vortragsabend. Es wird insgesamt eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole gegeben. Die unterschiedlichen Traumsorten werden angesprochen, zum Beispiel Alpträume, Verarbeitungsträume, Weisheitsträume (so die Ansicht der Indianer) und vieles mehr. Besonders geht es um das Thema: Wie gehe ich am besten und zuerst einmal nüchtern mit meinem Traum um? Es besteht die Möglichkeit, jede Frage zu den Traumerscheinungen, die einen vielleicht schon länger beschäftigen, zu stellen. „Der beste Traumdeuter ist, wer Ähnliches mit Ähnlichem vergleichen kann“, so spricht Aristoteles. Der Referent ist Sachbuchautor zur Traumdeutung.

**A-138249** | VHS-Studienhaus  
23.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |  
**Willy Peter Müller**

### Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie

#### Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Warum tun wir immer wieder Dinge, ohne es wirklich zu wollen? Glauben wir Aussagen wirklich mehr, je öfter wir diese hören? Reden wir uns manchmal das Leben schön? Erscheinen uns Ereignisse ganz logisch, selbst wenn es pure Zufälle sind? Egal, ob beim Einkaufen, während der Arbeit oder in der Liebe – überall im Alltag spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Schließlich entscheidet diese darüber, wen Sie sympathisch finden, für welche Wahlmöglichkeiten Sie sich entscheiden oder welchen Gefühlszustand Sie einnehmen. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann einfach mehr aus seinem Leben machen. Erfahren

Sie in diesem Vortrag Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag für sich anwenden und nutzen können. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Wissen, Denkipulsen, und Übungen zum Mitmachen. Es erwartet Sie ein Vortrag mit vielen AHA-Effekten.

**A-138255** | VHS-Studienhaus  
25.5., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 6 € |  
**Jürgen Strauß**

### Der „Aufschieberitis“ (Prokrastination) begegnen und sich ihr stellen

Kennen Sie das: Aufgaben vor sich herzuschieben, bis Sie das schlechte Gewissen plagt? Das Lernen für Klausuren oder das Schreiben von Hausarbeiten verschieben und lieber die Wohnung putzen oder Netflix schauen? Als Selbstständige verzichten Sie vielleicht sogar auf offene Forderungen, aber die Buchhaltung bringt zu viel Unlust mit sich? Prokrastination oder „Aufschieberitis“ zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass wir Aufgaben nicht angehen, vor uns herschieben oder vermeiden und dabei häufig ein schlechtes Gewissen haben, dieses allein aber nicht zur Erledigung der Aufgabe verleitet. Ganz im Gegenteil: Oft schieben wir trotz bereits eingetretener Konsequenzen (zum Beispiel das schlechte Gewissen, gestiegener Zeitdruck oder Ärger mit Vorgesetzten oder Kollegen) Aufgaben unnötig weiter auf und erschweren uns unsere Arbeit, unser Studium oder unser Leben dadurch selbst. Dieser Vortrag thematisiert Gründe für das Aufschieben und erarbeitet mögliche Wege aus der Aufschiebe-Falle.

**O-138256** | →● Online  
25.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Stefan Roggenkamp**

### Zum Sinn des Lebens Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion

Der Mensch sucht Antworten auf das „Wozu? Warum?“. Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, im Leid schon eher. Das Gegenteil von Sinn, die Absurdität nämlich, ist schwer auszuhalten. Der „Wille zum Sinn“ ist entscheidend, die Sinn-Antworten selbst sind relativ. Wir wollen uns hauptsächlich die „Logotherapie“ des Arztes und Psychologen Viktor Frankl ansehen. Er vertritt, neben Sigmund Freud und Alfred Adler, die sogenannte dritte Wiener Schule, welche die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise ausmacht und in der Sinn-Antworten zur Therapie genutzt werden. Daneben schauen wir uns auch sonst philosophisch um, zum Beispiel bei den Stoikern (das Leben „stoisch“ nehmen) und in den Sinnangeboten der Religionen: zum Beispiel die Gelassenheit und Nicht-Anhaftung im Buddhismus. Auch der Unterschied zwischen westlicher und östlicher Sinngebung wird angesprochen.

**A-138279** | VHS-Studienhaus  
6.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | ★ |  
**Willy Peter Müller**

## Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferierenden aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“, die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. Oktober eines jeden Jahres).

### Kino zeigt Seele: „Die Ruhelosen“

#### Thema: Bipolarität

Damien (Damien Bonnard) ist krank. Er hat manische Episoden, depressive Stimmungen, das volle Programm. Leïla (Leïla Bekhti) liebt ihn trotzdem mit ganzem Herzen und vollem Einsatz. Doch eines Tages kann sie nicht mehr. Sie schafft es nicht mehr, Geliebte, Ehefrau, Mutter und Krankenschwester für ihn zugleich zu sein. Seine Krankheit hat für sie jegliche Romantik zerstört. Leïla hat das Gefühl, viel mehr in die Beziehung investiert zu haben und nicht mehr mit dem Mann zusammen zu sein, in den sie sich verliebt hat. Doch kann und will sie die Beziehung beenden?

Gela Utzerath, Oberärztin LVR-Klinik, Köln

**A-131700** | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln  
26.1., Do, 19:30–21:30 Uhr | 8 € | ★

### Kino zeigt Seele: „Auerhaus“

#### Thema: Suizidalität bei Jugendlichen

Im Auerhaus gründen die vier jungen Freunde Höppner (Damian Hardung), Frieder (Max von der Groeben), Vera (Luna Wendler) und Cäcilia (Devrim Lingnau) unter den skeptischen Augen der dörflichen Nachbarn eine Schüler-WG. Die Vier finden es nämlich fürchtbar, dass ihr Leben so durchgeplant erscheint. Und sie wollen Frieder helfen, der an Selbstmord denkt. Dabei will er sich gar nicht umbringen, sondern einfach nicht mehr leben. Nach

kurzer Zeit stößt Pauline (Ada Philine Stappenbeck) zu der Gruppe, sie ist eine Pyromanin, die wie Frieder vor Kurzem noch in einem Jugendheim war. So führen die fünf fortan ein selbstbestimmtes Leben, können tun und lassen, was sie wollen und damit sich gegenseitig und ihre Familien in ein gehöriges emotionales Chaos stürzen. Doch es ist nur eine Frage der Zeit, bis die Mauern des Auerhauses die Gruppe nicht mehr beschützen können...

Dr. Petra Walger, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, ärztliche Leitung MEZ an der Godesburg, Bonn

**A-131701** | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln  
23.2., Do, 19:30–21:30 Uhr | 8 € | ★

### Kino zeigt Seele: „The Father“

#### Thema: Demenz

Der unabhängige Anthony (Anthony Hopkins) lehnt auch im Alter und zunehmend von Demenz geplagt, jegliche Hilfe von seiner Tochter Anne (Olivia Colman) ab. Diese Hilfe wird aber unabdingbar, als Anne beschließt, mit ihrem Mann Paul (Rufus Sewell) nach Paris zu ziehen und Anthony somit allein in der Wohnung zurückbleiben müsste, in der Anne und Paul mit ihm leben. Dass das nicht funktionieren wird, wird schon daran deutlich, dass Anthony immer wieder sehr durcheinanderkommt. Er wundert sich etwa über den unbekannteren Mann (Mark Gatiss), der auf einmal im Wohnzimmer sitzt und behauptet, sein Schwiegersohn Paul zu sein. Und selbst die Frau (Olivia Williams), die kurz darauf nach Hause kommt und behauptet seine Tochter Anne zu sein, erkennt er nicht. Die Pflegerin Laura (Imogen Poots) soll Anthony helfen, doch auch wenn er sich anfangs charmant gibt: Er hat bereits zuvor andere Pflegerinnen mit seinen Stimmungsschwankungen vergault...

Peter Häussermann, LVR Klinik, Köln

**A-131702** | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln  
16.3., Do, 19:30–21:30 Uhr | 8 € | ★

### Kino zeigt Seele:

#### „Das Zentrum des Universums“

#### Thema: Narzissmus

In den Filmen zeigen die Betroffenen einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und ihre Partner\*innen und ihre Kinder, wie sie den Umgang mit der narzisstischen Persönlichkeitsstörung erleben und welchen Herausforderungen sich hierbei stellen. Sie beschreiben aus den verschiedenen Perspektiven, wie belastend die narzisstische Persönlichkeitsstörung für sie war und wie zwischenmenschliche Beziehungen erschwert oder letztendlich zerstört wurden. Dr. Nahlah Saimeh, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Düsseldorf Dr. Gregor Müller, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Psychologische Praxis für Psychotherapie, Supervision und Begutachtung, Bochum

**A-131703** | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln  
20.4., Do, 19:30–21:30 Uhr | 8 € | ★

### Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht.

#### Über seelische Gesundheit sprechen

Seelische Gesundheit geht uns alle an. Es ist wichtig und hilfreich darüber ins Gespräch zu kommen: miteinander und auf Augenhöhe. Nicht immer geht es uns in dieser Hinsicht gut und wir kommen oftmals allein nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann. Diese Veranstaltungsreihe bietet Raum für respektvoll offenen Erfahrungsaustausch unter Ex-pert\*innen in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar Betroffene von Seelischem Leid, als mit-betroffene Angehörige, als Fachpersonen und als interessierte Bürger\*innen. Verschiedene Aspekte von Seelischer Gesundheit werden in den Veranstaltungen als Schwerpunkt gesetzt. Im Zentrum stehen der gemeinsame Austausch und die Diskussion, eingeleitet durch inhaltliche Impulse.

Organisations-Team: – Thomas Boxberger, Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln – Sabine Grode, EX-IN Genesungsbegleiterin, EX-IN Trainerin – Susanne Heim, psychiatrie-erfahrene Angehörige, Mitbegründerin der Kölner Angehörigen-Selbsthilfe, Co-Moderatorin des Kölner Psychose-Forums – Johannes Kirchhof und Christoph Müller, Pflegeexperte(n) der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln – Karin Koch, Lektorin beim Psychiatrie-Verlag.

Die nachfolgenden drei Veranstaltungen (A-131705 – A-131707) gehören zu dieser Reihe, die kontinuierlich fortgesetzt werden soll.

**A-131704** | entgeltfrei

### Humor – mehr als Unsinn!

#### Über Humor sprechen

Der Volksmund sagt: Lachen ist die beste Medizin. Deshalb setzen viele Menschen auf die heilende Wirkung von Humor. Er kann helfen, die eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Die positive Wirkung von Humor auf die Genesung von kranken Personen ist mittlerweile bekannt. Seit mehr als 20 Jahren sind in Deutschland Clowns in Krankenhäusern unterwegs und bringen körperlich kranke Menschen zum Lachen. Aber auch Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen haben erkannt, dass sie Humor zur Behandlung von seelischen Erkrankungen einsetzen können. Auch im Alltag kann ein „humorvoller Blick“ auf die Dinge in herausfordernden Situationen hilfreich sein.

**A-131705** | VHS-Studienhaus  
28.3., Di, 18:30–20:30 Uhr | entgeltfrei

### **Sich selbst annehmen und akzeptieren – mit Achtsamkeit**

#### **Über Achtsamkeit sprechen**

Wie soll ich mich bloß akzeptieren? Normale Menschen leben einfach ihr Leben. Und ich? Ich stehe mir immer wieder selbst im Weg. Mit meinen Fehlern und Defiziten. Soll ich das akzeptieren? Vielleicht bleibt mir ja nichts anderes übrig. Achtsamkeit lädt uns ein, das bewusst und akzeptierend wahrzunehmen, was wir im jeweiligen Moment erleben. In dieser kurzen Definition stecken einige Perspektivwechsel, die unser Leben mit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit bereichern können. Doch was bedeutet Akzeptanz in dieser achtsamen Sichtweise? Was hat Akzeptanz mit Zufriedenheit zu tun? Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend auf den Grund. Impulse von: Christian Dreher entwickelt und leitet Seminare zum Thema psychische Gesundheit und Genesung mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Werteorientierung und (selbst)mitleidendes Handeln.

**A-131706** | VHS-Studienhaus  
24.4., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

### **E-Mental-Health – unterstützende digitale Angebote zur seelischen Gesundheit**

#### **Über E-Mental-Health-Apps und weitere digitale Angebote sprechen**

Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Etwa zehn Prozent der Fehltag bei Berufstätigen gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Internetgestützte Interventionen, auch E-Mental-Health-Produkte genannt, können (begleitend) dazu beitragen Symptome zu lindern und Belastungen zu reduzieren. Auch präventiv können diese Anwendungen eingesetzt werden. Welche Angebote gibt es und wie kann man diese bewerten? Dieser Abend soll dem Austausch über dieses aktuell wichtige Thema dienen. Impulse von: Thomas Boxberger

**A-131707** | VHS-Studienhaus  
16.5., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

### **Veranstaltungen zum Thema Borderline in Kooperation mit dem Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA)**

Der neu gegründete Verein Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA) startet mit drei VHS-Abenden rund um Borderline und Co. ins Jahr. Jeder Abend kann auch einzeln besucht werden. Das Störungsbild einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (F60.31) kann zunächst schwer verstehbar erscheinen. Das ZBA will die komplexen und manchmal herausfordernden Beziehungswelten von Borderline und Co. entwirren und umsetzbare Handlungskompetenzen zur emotionalen Stabilisierung aufzeigen. Alle am Thema interessierten Menschen sind herzlich willkommen, mit uns gemeinsam in den Dialog zu treten. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, krank oder gesund, sondern um

die Frage: Was brauche ich, was brauche ich nicht, was brauchst du, was brauchst du nicht? Die 4 Veranstaltungen A-131751 bis A-131754 gehören zu dieser Reihe.

**A-131750** | entgeltfrei

### **Borderline: Angehörige sein – Würdigung eines menschlichen Dilemmas**

Wenn Krankheit, Trauer, Schmerz oder psychische Störungen einen geliebten Menschen umarmen, umklammern sie auch dich; weil du da bist, weil du diejenige Person bist, die dem betroffenen Menschen nahesteht. Du wirst zum/zur Mit-Betroffenen seines Leidens, ob du das willst oder nicht. Wenn du großes Glück hast, kannst du vielleicht eines Tages sagen, dass du einen wichtigen Beitrag zur Genesung geleistet hast. Welcher Angehörige wünscht sich das nicht?

Prof. Dr. med. Josef Bäuml sagte einmal zu seinen Mitarbeitenden in der Klinik: „Siehst du einen Angehörigen kommen, breite deinen roten Teppich aus“ und würdigte somit das nicht nur das Leid, sondern auch das Engagement der Angehörigen.

Im Zentrum dieses Abends steht die Frage: Wie kann ich einen betroffenen Menschen unterstützen und dabei meine eigenen Grenzen bewahren?

**A-131751** | VHS-Studienhaus  
14.3., Di 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |

**Bärbel Jung**

### **Vom Rettungsboot zum Leuchtturm – Vom Chaos zur Klarheit Borderline ist kein Einzelschicksal –**

#### **Borderline ist Familiengeschichte**

Wenn einer in der Familie ein Problem hat, dann hat die Familie das Problem. „Es kommt einzig und allein darauf an, bei sich selbst zu beginnen.“ Martin Buber. Eltern oder eine nahe Bezugsperson eines emotional instabilen jungen Menschen zu sein, ist eine Herkulesaufgabe, auf die uns niemand vorbereitet. Dieser Abend richtet sich an Menschen, die sich emotional instabilen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nahe fühlen, sich dabei in einem Teufelskreis aus Stress, Krisen und Ohnmachtserleben als gefangen empfinden. Und an alle Menschen, die Familie lieben. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, raus aus dem Chaos, hin zur Klarheit, denn ohne Leuchttürme geht es nicht.

**A-131752** | VHS-Studienhaus  
18.4., Di, 18 – 21:15 Uhr | 4.33 UStd |

entgeltfrei | **Bärbel Jung**

### **Borderline und Co. „aus Mustern“ – Nicht mit dir und nicht ohne dich.**

Ich hasse dich – verlass mich nicht. Emotional instabile Paarbeziehungen sind häufig schwer belastet durch stark wechselnde, sich widersprechende Kommunikationsmuster. Das Erkennen und Benennen typischer, belastender Verhaltensmuster und zwischenmenschlicher Dynamiken in einer emotional instabilen

Beziehung ist der erste Schritt raus aus dem Chaos, hin zur Klarheit. Dieses Angebot bietet greifbare Anregungen zur gewünschten Veränderung durch Übungen zur Selbstreflexion. Er richtet sich an Menschen, die sich eine Paarbeziehung in Gleichwürdigkeit wünschen.

**A-131753** | VHS-Studienhaus  
2.5., Di, 18 – 21:15 Uhr | 4.33 UStd |  
entgeltfrei | **Bärbel Jung**

### **Borderline & Co.: instabile Verhaltensmuster erkennen – verstehen – verändern Wanderausstellung zu Borderline & Co. macht erste Station in der VHS-Köln**

Die Wanderausstellung „Borderline & Co.: instabile Verhaltensmuster erkennen – verstehen – verändern“ des Borderline Dialog macht nach ihrer durch die AOK Hessen geförderte Premiere in Kassel ihre erste Station in der VHS in Köln. Anlass ist eine Veranstaltungsreihe der VHS Köln zum Thema Borderline, die vom Zentrum für Borderline-Angehörige getragen wird. Die Kunstausstellung fußt auf drei Überzeugungen: – Kunst ist ein Instrument, mit dem wir Erkenntnis gewinnen und unser Leben besser verstehen, sodass wir es bewusst verändern können. – Alle Menschen können Kunst schaffen.

Kunst und Leben sind unmittelbar verbunden. Für den Borderline Dialog Kassel war es daher folgerichtig, alle Interessierten dazu einzuladen, sich künstlerisch dem Thema Borderline & Co. zu nähern. Um sich nicht in den vielen Facetten des Themas zu verlieren, wurde es spezifiziert: instabile Verhaltensmuster erkennen – verstehen – verändern. So entstanden im Sommer 2020 die unterschiedlichsten Werke: Skulpturen, Videos, Gemälde, Assemblagen ... Daraus wurden ausgewählte Arbeiten 2020/21 in einer analogen Ausstellung im AOK-Gebäude in Kassel sowie in einer digitalen Präsentation im Internet gezeigt. Die überwiegend als großformatige Fotos inszenierten Werke werden von Texten begleitet, die einen ersten Impuls geben, wie die Arbeiten erkennen, verstehen und verändern auslösen können. Dabei sollen die Texte nicht eigene Zugänge zu den Arbeiten ersetzen, sondern diese zu entwickeln helfen. So dienen die Kunstwerke wie die Begleittexte zur Inspiration für die jeweils eigene künstlerische Forschung und Praxis.

**Ausstellungseröffnung:**  
Freitag, 24.5.2023, 19.45 Uhr,

**Ausstellungsdauer:**  
24.5. – 21.6.2023,

**Öffnungszeiten:**  
Montag – Freitag, 9 – 21.30 Uhr,  
an Wochenenden von 10 – 17.30 Uhr.  
Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.

**A-131754** | entgeltfrei

### Begegnung mit dem inneren Kritiker – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken

#### Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken

Es ist nie genug? Es ginge immer noch besser? Ich mache alles falsch? Ich bin nicht erfolgreich, nicht klug, schön oder originell genug? Die meisten von uns kennen solche abwertenden Gedanken, die uns herunterziehen und unser Selbstwertgefühl belasten. Aber wer spricht da mit uns, woher kommen solche inneren Sätze und wie können wir uns von ihnen abgrenzen und ihnen etwas entgegenzusetzen? Im gemeinsamen Austausch widmen wir uns in diesem interaktiven Workshop dem konstruktiven Umgang mit solchen Gedanken, um unsere psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Wir fokussieren uns dabei besonders auf einen wohlwollenden Umgang mit uns selbst, eine wertschätzende Perspektive auf eigene Fehler und Unvollkommenheiten und stärken unseren Fokus auf unsere ganz individuellen Besonderheiten.



**O-131759** | Schulungsunterlagen: 5 € | **Nora Wangelin**

### Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

#### Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

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

**A-131760** | VHS-Studienhaus  
16.3., Do, 18–21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

### Narz mich nicht!!

#### Aufklärung für Opfer von Narzisst\*innen (Kurzseminar)

Narzisst\*innen sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirt\*innen, um sie für ihre Zwecke zu missbrauchen. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen

können. In nachgestellten Situationen des Seminarleiterteams bekommen Sie Einblicke in typische Mechanismen, die Narzisst\*innen anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung!



**A-131762** | VHS-Studienhaus  
22.3., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 30 € |

**Regina Schrott, Henning Glasmacher**

### Ich bin nicht dein Echo! –

#### Schlagfertigkeit für Echoist\*innen

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

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



**A-131765** | VHS-Studienhaus  
20.4., Do, 18–21:30 Uhr |  
4,67 UStd | 25 € | ★ | **Regina Schrott**

### Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm

#### Welche zentrale Rolle unser Darm bei Ängsten und Selbstzweifeln spielt

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopsache? Was also haben unser Darm, Darmbakterien und die Darm-Hirn-Achse mit unserer Psyche zu tun? Warum ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg eine gute Kommunikation zwischen Hirn und Darm, sprich eine gut funktionierende Darm-Hirn-Achse so entscheidend? Wie jüngste wissenschaftliche Studien belegen, haben Darm, Darmbakterien und die Darm-Hirn-Achse einen entscheidenden Einfluss auf unsere Psyche, Selbstzweifel und Ängste. Tatsächlich

ist eine gut funktionierende Darm-Hirn-Kommunikation die Grundlage für Selbstbewusstsein und Erfolg. Allerdings sind Ängste und Stress wahre Erfolgskiller, weil sie unsere Darm-Hirn-Kommunikation massiv beeinträchtigen und lahmlegen. Erfahren Sie mehr über die spannenden und faszinierenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören“.

**A-131768** | VHS-Studienhaus  
11.5., Do, 18–21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

### Psychose-Forum

#### Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Niemand soll davon erfahren!? Doch! Wir sprechen darüber – und das nun schon seit über 25 Jahren, offen und öffentlich: im Psychose-Forum. Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis füreinander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrung, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind kostenlos und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten. Geplante Termine: 2.2., 23.2., 9.3., 23.3., 27.4., 11.5. und 25.5.2023

Donnerstags jeweils von 17–19 Uhr. Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2023 1 VHS Köln“ finden Sie im Downloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden. Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich. Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen: Montag bis Freitag: 9 bis 15 Uhr Telefon: 0221 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim.

**M-131772** | VHS Mülheim  
2.2., Do, 17–19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

**M-131773** | VHS Mülheim  
23.2., Do, 17–19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

**M-131774** | VHS Mülheim  
9.3., Do, 17–19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

**M-131775** | VHS Mülheim  
23.3., Do, 17–19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

**M-131776** | VHS Mülheim  
27.4., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

**M-131777** | VHS Mülheim  
11.5., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

**M-131778** | VHS Mülheim  
25.5., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |  
**Susanne Heim, Eva Dorgeloh,  
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**



**A-182336** | VHS-Studienhaus  
4.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |  
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

### **Körpersprache – Mehr als Worte Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung**

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde, zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.

**A-182338** | VHS-Studienhaus  
12.2., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |  
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

### **Power-talk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit**

Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal: Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen.

**A-182339** | VHS-Studienhaus  
24.2., 25.2., Fr, 18 – 21 Uhr,  
Sa, 10 – 17:30 Uhr | 13 UStd | 70 € |  
**WE** | **Wolfgang Uhle**

### **Letzte Hilfe – Vorsorge, Begleitung und Abschied am Lebensende**

Wie bereiten wir uns auf unser Lebensende vor? Welche Vorsorge sollten wir treffen? Wie können wir andere Menschen beim Sterben

unterstützen? Wie schaffen wir es, von einem lieben Menschen Abschied zu nehmen? Dieser Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen, zeigt Handlungshilfen und gibt praktische Tipps. Er ist in vier Module gegliedert:

1. Sterben als Teil des Leben
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen.

Der Kurs basiert auf dem Konzept der „Letzten Hilfe“ ([www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info)) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

**A-182340** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd |  
25 € | **WE** |

**Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

**A-182341** | VHS-Studienhaus  
15.6., Do, 17:30 – 21:30 Uhr |  
5.33 UStd | 25 € |

**Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

### **Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!**

#### **Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode**

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

**A-182346** | VHS-Studienhaus  
21.4., 22.4., Fr, 18:30 – 21 Uhr,  
Sa, 10 – 16 Uhr | 10.67 UStd |  
58 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE** |  
**Ulla Mertens, Claudia Zieroff**

## Kommunikation und Begegnung

### Seminare

#### **Wollen Sie schlagfertig(er) werden?**

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen“ macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.

**A-182331** | VHS im KOMED  
28.1., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |  
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

**A-182332** | VHS-Studienhaus  
10.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |  
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

#### **Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop**

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk“ und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“, – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater.

**A-182335** | VHS im KOMED  
15.1., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |  
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**



## Persönlichkeitsbildung

### Bildungsurlaube

#### Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie Bildungsurlaub

Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Es gibt einige, die extrem weiterhelfen, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht. Diese Schlüsselkompetenzen sind Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Wenn es darum geht, selbstbewusster mit anderen umzugehen und selbstverständlicher vor anderen seine Meinung zu vertreten oder schlicht überhaupt etwas zu sagen. Oder wenn es darum geht, sich und das Miteinander zu steuern. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte.

**L-182408-BU** | Treffpunkt wird mitgeteilt  
4x, 30.1.–2.2., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |  
34.67 UStd | 264 € | **BU** |

**Wolfgang Uhle**

**A-182409-BU** | VHS-Studienhaus  
4x, 8.5.–11.5., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |  
34.67 UStd | 264 € | **BU** |

**Wolfgang Uhle**

**L-182410-BU** | VHS Lindenthal  
4x, 21.8.–24.8., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |  
34.67 UStd | 264 € | **BU** |

**Wolfgang Uhle**

**L-182411-BU** | VHS Lindenthal  
4x, 20.11.–23.11., Mo–Do, 9–16:30 Uhr |  
34.67 UStd | 264 € | **BU** |

**Wolfgang Uhle**

#### Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance – BU

##### Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation

Die Performance eines Menschen fußt auf eigenen sowie fremden Ansprüchen und Erwartungen an die eigene Person sowie auf dem Level, inwieweit diese Ansprüche und Erwartungen erfüllt werden/als erfüllt bewertet werden. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg. Sie prägt Ihr Standing, beruflich

wie privat. Performance bedeutet, wie schlüssig, wie nachvollziehbar, wie ergebnisorientiert und wie kongruent Sie auftreten. Und wie Sie das positiv beeinflussen können. In diesem Bildungsurlaub geht es um die Bausteine, die Performance ausmachen: • P wie Persönlichkeit – Stärken und Schwächen, Potenzial, Werte • P wie Profilierung – Ressourcen, Kompetenzen, Leitbilder und Zielorientierung • P wie Proaktives Handeln – Masterplan und Szenariotechnik, Plan B • P wie Präsenz – Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokussierung • P wie Präsentation – Kommunikationskanäle, Auftritt und kongruentes Verhalten Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance. Der Trainer hat dieses Fünfeck aus vielen Jahren Personalentwicklungsprojekten und Coachings entwickelt.

**A-182415-BU** | VHS-Studienhaus  
4x, 3.4.–6.4., Mo–Do, 9–17 Uhr |  
37.33 UStd | 284 € | **BU** |

**Wolfgang Uhle**

#### Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit

##### Bildungsurlaub

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Um Basics der Resilienz, um sich in Situationen, in denen man sich angegriffen oder vorgeführt fühlt, besser behaupten oder bewähren zu können. Und last but not least wird in diesem BU natürlich eine große Auswahl an Techniken vorgestellt. Mit Übungen und das besonders auf der rhetorischen und körpersprachlichen Ebene.

**L-182417-BU** | VHS-Studienhaus  
3x, 11.9.–13.9., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
26 UStd | 198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-182418-BU** | VHS-Studienhaus  
3x, 11.12.–13.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
26 UStd | 198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

## Seminare

#### Standortbestimmung – Wo stehe ich im Leben und wo will ich hin?

Stehen Sie vor wichtigen beruflichen oder persönlichen Entscheidungen? Möchten Sie Klarheit in bestimmten Lebensfragen gewinnen? Haben Sie das Gefühl in Ihrem Leben muss sich etwas ändern? In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit einmal innezuhalten und Ihren Standort zu erkunden. Aufbauend darauf ermitteln Sie durch gezielte Übungen Ihre Wünsche für die Zukunft und erhalten Impulse für die Umsetzung Ihrer gesetzten Ziele. Gewinnen Sie an Klarheit, was auf Ihrem Weg förderlich oder möglicher-

weise hinderlich ist und starten Sie mit voller Motivation neu durch.

**L-182421** | VHS Lindenthal  
22.1., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd |  
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:  
64,26 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

#### Tschüss Autopilot – Willkommen Achtsamkeit

##### Einführung in die Achtsamkeitslehre

Einfache Übungen wie Meditation, Bodyscan oder achtsame Gespräche sollen dabei helfen, den Alltagsstress zu senken und die Welt bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Menschen sind willkommen.

**M-182426** | VHS Mülheim  
25.1., Mi, 17–20 Uhr | 10 € | **WE S** |  
**Isabel Sippel**

#### Ich bin mein eigener Coach Basic – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung


Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch ein Coaching. Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coaching in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, Ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.

**A-182432** | VHS-Studienhaus  
5.2., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd |  
54 € zzgl. Schulungsunterlagen: 2 € |  
**WE S** | **Jürgen Strauß**

#### Coaching Circle – Connect & Empower Virtueller Treffpunkt für Persönlichkeitsentwicklung

Kennen Sie das? Unsere Herausforderungen im Alltag scheinen immer dann besonders groß und überwältigend zu sein, wenn wir von anderen, die uns in unseren Vorhaben unterstützen könnten, getrennt sind. Was hat

der Coaching Circle zu bieten? Als Teilnehmende des Coaching Circles erhöhen Sie Ihre Handlungsfähigkeit und Erfolgsaussichten auf eine Zielerreichung durch den regelmäßigen Austausch mit Menschen, welche sich in ähnlichen Situationen wie Sie befinden. Der Dozent beleuchtet, je nach Interessen und Anliegen der Teilnehmenden, unterschiedliche Themen der Persönlichkeitsentwicklung und verknüpft diese mit Selbstcoaching-Tools und Übungen für die Anwendung im Alltag. Der Coaching Circle versteht sich dabei als „virtuelle Plattform für mehr Lebensqualität“. Durch die Teilnahme wird die Motivation und das Momentum zur Umsetzung von Zielen aufrecht erhalten, die innere Ausgeglichenheit gesteigert und die Entwicklung zum eigenen Lebenscoach gefördert. Die Teilnahme am Basis-Seminar „Ich bin mein eigener Coach“ ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Einstieg jederzeit möglich! „Die Termine“ sind Live-Veranstaltungen, die online stattfinden.

 **O-182434** | →● Online

4x, 22.2. – 24.5., Mi,

18:30 – 21:30 Uhr | 16 UStd | 56 €,

Schulungsunterlagen: 2 € | **Jürgen Strauß**

### Das Herz nähren –

#### Achtsamer Umgang mit dem Essen

Warum essen wir? Aus körperlichem oder aus emotionalem Hunger? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung, Trost oder Reflex? Oder um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? Wenn wir überwältigt sind von Stress und anderen unangenehmen Gefühlen des Menschseins, suchen wir einen sicheren Ort – oft finden wir diesen im Essen. Essen nährt uns – auch emotional – gibt Sicherheit, beruhigt, spendet Trost und lässt uns entspannen. Essen kann ein Weg sein, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die nicht direkt artikuliert werden können. Es kann Ersatz sein für einen Mangel an Erfüllung oder Verbindungen. In diesem Seminar gehen wir unseren Essenmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können ohne zu essen. Wir lernen, Bewältigungsstrategien durch regulierende Ressourcen zu ersetzen. Darüber hinaus bekommen Sie zielgerichtete Impulse, wie Sie mit mehr Achtsamkeit Ihr Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps & Selbstcoaching-Tools, praktischen Übungen zum Mitmachen, Gruppencoaching und Austausch sowie Coaching-Fragen zur Eigenreflexion.

 **A-182436** | VHS-Studienhaus

19.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |

Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:

58,31 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |

**Daniela Amberg**

### Ich bin mein eigener Coach Advanced – Erweiterter Methodenkoffer

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit Coachingmethoden gesammelt oder ein Seminar zu diesem Thema besucht? Prima, dann bringen Sie Ihr Wissen auf einen neuen Level! Lernen Sie aufbauend auf Ihren Vorerfahrungen und Kenntnissen weitere Erfolgsgesetze kennen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit mit ausgewählten Übungen und erweiterten Coachingtools in die Selbstreflexion zu gehen und Ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Entdecken Sie Ihre ungenutzten Potenziale und betrachten Sie Ihre Verhaltensmuster einmal aus einer anderen Perspektive. So wird Veränderung möglich und das eigene Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen helfen Ihnen, mentale und emotionale Blockaden aufzulösen und Schritt für Schritt in die Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele zu kommen. Dieses Seminar wird Sie daran erinnern, dass Sie selbst der Schöpfer Ihres Erfolges sind, und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihre eigene Definition von Erfolg leben können.

 **L-182437** | VHS Lindenthal

26.3., So, 9:30 – 17:45 Uhr |

10,33 UStd | 70 €, Schulungsunter-

lagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

### Hochsensibilität – Ich lebe gut damit!

Ca. 20 – 30 Prozent der Menschen sind hochsensibel, d.h. besonders empfindsam für Sinesindrücke und Stimmungen, gleichzeitig oft sehr einfühlsam, tiefgründig, gewissenhaft und verantwortungsbewusst. Informationen werden in der Tiefe verarbeitet, dadurch ist die persönliche Reizschwelle schneller erreicht. Sie haben eine emotionale Berührbarkeit, die sich in einer hohen Ansprechbarkeit auf positiv und negativ empfundene Reize äußert. Durch die Wahrnehmung und Verarbeitung von Feinheiten, einer intrinsischen Fehlersensibilität, einer erhöhten Emotionalität und der Neigung zu Gedankenschleifen ist das hoch erregbare autonome Nervensystem oft überlastet. Erlebnisse, die normal sensible Menschen einfach abschütteln, nehmen sich hochsensible Menschen oft sehr zu Herzen. Es ist möglich, als hochsensibler Mensch ganz in seiner Kraft zu stehen und zufrieden zu leben. Hierzu bedarf es, dass wir uns mit den Geschenken und Grenzen der Hochsensibilität annehmen, uns bedingungslos wertschätzen und unsere Stärken bewusst leben. Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen, uns vor bzw. in negativ erlebten Situationen schützen, ressourcenschonend mit unserem Energiehaushalt umgehen und unser feinfühliges Nervensystem kontinuierlich regulieren und stärken. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps & Selbstcoaching-Tools, Übungen zum Mitmachen, Gruppencoaching und Austausch, Coaching-Fragen zur Eigenreflexion und geführten Visualisierungen.

 **A-182440** | VHS-Studienhaus

1.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 8,33 UStd |

Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:

53,55 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** |

**Daniela Amberg**

### Das autonome Nervensystem – Mein Fühlen, Denken, Handeln verstehen & regulieren

Eines der wichtigsten Geschenke, das wir uns und unserem sozialen Umfeld machen können, ist ein reguliertes Nervensystem = in Balance sein. Der Zustand unseres autonomen Nervensystems beeinflusst, wie wir Informationen verarbeiten, unsere guten Vorsätze in die Tat umsetzen und unsere Ziele erreichen, unseren inneren und äußeren Dialog, unsere Stimmung & Wohlbefinden und unser gesamtes Sozialverhalten. Es hängt nicht nur von unserem „Wollen“ ab, wie wir denken, fühlen, handeln und welche Fähigkeiten wir einsetzen, sondern oftmals „können“ wir aufgrund unseres vegetativen Zustands und unserer neuronalen Muster nicht anders. In diesem spannenden & lebendigen Workshop entdecken Sie die Brillanz Ihres autonomen Nervensystems. Sie lernen erkennen, in welchem Zustand sich Ihr Nervensystem jeweils befindet und wie Sie sich aus dysregulierten Zuständen lösen, zu innerem Gleichgewicht finden und dadurch zu aktiven, positiven Gestaltenden Ihres Lebens werden können. Sie lernen den Unterschied zwischen Bewältigungsstrategien und regulierenden Ressourcen verstehen. Sie probieren einfache somatische Tools zur Selbstregulierung und Co-Regulierung aus, die Stresserfahrungen lindern, Sie ins Gleichgewicht bringen, gewünschte Veränderungsprozesse in Gang setzen und zu mehr Lebensqualität führen. Ein Seminar, das den Blick auf sowie den Umgang mit sich selbst und Mitmenschen nachhaltig positiv verändern wird.

 **A-182441** | VHS-Studienhaus

22.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 8,33 UStd |

Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:

53,55 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** |

**Daniela Amberg**

### Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

#### Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität und ein beachtliches Wissens- und Leistungsspektrum einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits.

Ursache ist letztendlich der Konflikt zwischen den besonderen hochsensiblen Eigenschaften und dem gängigen gesellschaftlichem Erfolgsideal. Erfolg jedoch hat nie nur ein Gesicht. Erfolg ist immer ganz persönlich und hat viele, individuelle Gesichter! Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf

einfache, sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.

**A-182442** | VHS-Studienhaus  
22.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 43 € |  
**WE** | **Ute Akbar**

### Zu viele Interessen – Zu viele Talente

#### Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Selten können sie jedoch Eines: sich entscheiden – und vor allem, sich gegen etwas entscheiden. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Nur geht halt nicht alles, nicht zuletzt auch wegen fehlender Zeit. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren. Das Seminar enthält Elemente aus NLP und Selbstmanagement-Methoden. Und: Alle können auch voneinander lernen!

**A-182443** | VHS-Studienhaus  
22.4., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |  
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:  
58,31 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

### Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Sie werden zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühleriger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen lernen. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie über sich sonst noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern. Mit den erworbenen Erkenntnissen können Sie anschließend selbstbewusster und somit erfolgreicher im Leben durchstarten!

**A-182444** | VHS-Studienhaus  
30.4., So, 9:30 – 17:45 Uhr |  
9.67 UStd | 52 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

### Auf dem Weg zu mir

Eine der wichtigsten Reisen, die ein Mensch unternehmen kann, ist die Reise zu sich selbst. Etappen auf dieser Reise sind die Bereitschaft, sich besser kennenzulernen, Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen, eigene Grenzen zu respektieren und

nach außen zu vertreten sowie freundlich zu sich selbst zu sein. Auf dem Weg zu mir kann ich verborgen liegendes Potenzial aufspüren, meine Einzigartigkeit wahrnehmen und Selbstliebe entdecken. Aber was ist eigentlich Selbstliebe – und was ist es nicht? Wo stehe ich mir selbst manchmal im Weg? Der Weg zu mir ist eine Spurensuche und Entdeckungsreise, auf der wir uns in freundschaftlicher und stärkender Weise uns selbst widmen. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung Gruppen-, Partner\*innen- und Einzelarbeit, kreativen Schreibimpulsen und geführten Visualisierungen / Fantasiereisen. Bitte bringen Sie Schreibsachen mit.

**A-182449** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |  
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:  
53,55 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** |  
**Daniela Amberg**

### Charisma entwickeln und authentisch leben

Haben Sie sich auch schon mal gewünscht, mehr Charisma zu haben? Wir alle kennen sie, diese Menschen, denen die Sympathien nur so zufliegen und die mit ihrer Ausstrahlung andere in ihren Bann ziehen. Die gute Nachricht: Charisma ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann entwickelt werden. Die Grundlage dafür trägt jeder Mensch in sich – sie beruht zum großen Teil auf gelebter Authentizität. In diesem Seminar erhalten Sie Antworten zu den Fragen: Lebe ich eigentlich meinem Wesen entsprechend? Was macht mich wirklich aus? Was sind meine Stärken, Bedürfnisse und Lebensmotive? Was ist mein Lebensziel? Sie entdecken Ihren inneren Wesenskern und Ihre ungenutzten Potenziale. Basierend auf Ihrer individuellen Persönlichkeit lernen Sie die charismatischen Grundpfeiler kennen und befassen sich mit Ihrer persönlichen positiven Ausstrahlung. Aufbauend darauf lernen Sie Techniken, wie Sie Ihr natürliches Charisma unverwechselbar zur Geltung bringen und dabei glaubwürdig und authentisch agieren. Wer authentisch lebt und sein Charisma im Alltag für sich nutzen kann, hat den Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Anerkennung und Erfolg in der Hand. Es erwartet Sie ein Tag mit vielen AHA-Effekten.

**A-182458** | VHS-Studienhaus  
14.5., So, 9:30 – 17:45 Uhr |  
9.67 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 61,88 €,  
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** |  
**Jürgen Strauß**

### Achtsamkeit und Meditation – Der perfekte Weg zur inneren Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung

Achtsamkeit und Meditation haben sowohl eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Auf-

merksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade da ist. Nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein, mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selber zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen in Zukunft Störge danken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich. Bitte zwei Decken, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**A-182475** | VHS-Studienhaus  
18.6., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 45 €,  
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** |  
**Jürgen Strauß**

## Selbstschutz / Selbstbehauptung

### Seminare

#### Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

##### Strategien für Frauen


Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten, ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen „Nein“ sagen. Die Teilnehmenden erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spaß machen kann. Im zweiten Seminar am 17.6.2023 geht es um den Umgang mit Kritik und Konflikten. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

**A-182523** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd |  
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:  
55,93 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

#### Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem


Seminare sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spaß machen kann. Im ersten Seminar am 13.5.2023 geht es um Grenzen-Setzen und „Nein“-Sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.


 **A-182524** | VHS-Studienhaus  
17.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr |  
8.67 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 55,93 € | **WE** |  
**Sonja Waszerka**

### WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

#### Sicher durch den Alltag

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Frauen ab 16 Jahren aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke mitbringen. Kleingruppe.

 **A-182526** | VHS-Studienhaus  
20.5., 21.5., Sa, 11 – 17 Uhr, So,  
11 – 17 Uhr | 16 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 102,34 € | **WE** |  
**Frau Schmitz e. V.**

 **A-182527** | VHS-Studienhaus  
10.6., 11.6., Sa, 11 – 17 Uhr, So,  
11 – 17 Uhr | 16 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 102,34 € | **WE** |  
**Frau Schmitz e. V.**



## Selbstbestimmt Leben

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

## Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

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


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

**A-131620** | VHS-Studienhaus  
10x, 3.2.–23.6., Fr, 17 – 19:15 Uhr |  
30 UStd | 33 € | **Elisabeth Gramatzki**

### Vernetzungstreffen „Inklusion und Bildung“

#### "Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"

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

 **A-131635** | VHS-Studienhaus  
14.6., Mi, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei |  
**Thomas Boxberger**


## Kompetenzforum 60plus

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

## Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

### Queeres Leben in Köln: Mehr Vielfalt im Alter


Die Erfahrungen von gesellschaftlicher Ausgrenzung und strafrechtlicher Verfolgung nach Paragraph 175 waren für heute lebende alte sowie hochaltrige bi- und homosexuelle, intersexuelle und transidente Menschen prägend. Viele LGBTQ-Senior\*innen leiden noch immer unter Angst vor Diskriminierung und befürchten auch im Alter Ablehnungen bei Outing oder Sichtbarkeit ihrer sexuellen Identität. Am Gedenktag der Opfer des Holocaust soll die Bedeutung von LGBTQ-Senior\*innen für das queere Leben in Köln veranschaulicht und Beispiele der queer-freundlichen Quartiersarbeit des Vereins „Zu Huss e. V.“ vorgestellt werden. Ziel des Buchforster Quartiersprojektes ist es, LGBTQ-Menschen in die offene Senior\*innenarbeit zu integrieren, um Begegnung zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben.


 **M-131651** | VHS Mülheim  
27.1., Fr, 12 – 13:30 Uhr | entgeltfrei

### Vernetzungstreffen „Bildung im Alter“

#### "Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"


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

 **A-131653** | VHS-Studienhaus  
1.3., Mi, 16 – 18 Uhr |  
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

 **A-131654** | VHS-Studienhaus  
31.5., Mi, 16 – 18 Uhr |  
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

### Soziale Robotik – die Zukunft der Pflege? Infoveranstaltung mit Pepper, dem sozialen Roboter

Wie wollen wir in Zukunft gesund altern? Welche Rolle sollen dabei Digitalisierung und Robotik spielen? Die TH Köln und die Diakonie Michaelshoven laden zu einem Austausch über Perspektiven im Bereich der Pflege ein. Zum Mitmachen und Ausprobieren ist der soziale Roboter Pepper vor Ort, dessen Anwendungen gemeinsam mit Senior\*innen entwickelt wurden.

 **M-131655** | VHS Mülheim  
8.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei

### Sicher unterwegs Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für Senior\*innen

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf? Viele Menschen fragen sich, wie man sich in unsicheren Situationen auf der Straße, in der Bahn oder beim Einkauf am besten verhält. Besonders, wenn man aufgrund des Alters in der Mobilität und anderen Bereichen eingeschränkt ist. Deswegen wurde speziell für ältere Menschen ein Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining entwickelt. Hier lernen Sie in humorvoller Atmosphäre Verhaltensweisen zur Verbesserung der eigenen Sicherheit kennen. Sie sind herzlich zu diesem Vortrag eingeladen – Wir freuen uns auf Sie! Die Informationsveranstaltung ist eine Kooperation mit dem Demenznetz Mülheim, dem Runden Tisch Seniorenarbeit und der Volkshochschule Köln. Leitung: Catrin Wagner, millimetertraining, Dipl.-Sportlehrerin, Supervisorin DGSv/SG, Trainerin für Gewaltprävention.

 **M-131657** | VHS Mülheim  
1.6., Do, 14:30 – 16:30 Uhr |  
entgeltfrei | **Catrin Wagner**

### Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn Ein Angebot zur bewussten Lebensgestaltung ab 60

Im Laufe unseres Lebens tauchen immer wieder ganz grundsätzliche Lebensfragen auf, teils überfallartig, teils aus einem klar erkennbaren Kontext heraus, oft vor einem leicht verschwommenen Hintergrund. Wenn sich das Lebensalter „60“ nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, dann ist der Anlass eindeutiger: Es stehen Veränderungen an oder sie haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die anstehende Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden und auf diese Art und Weise den enormen Schatz von Ressourcen zu

heben, den wir im Laufe der Jahre angesammelt haben. Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung dieses Raums jenseits der 60 zu beginnen.

 **A-131680** | VHS-Studienhaus  
24.6., 25.6., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |  
18.67 UStd | 100 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Max Dorando**

## Lernen und Gedächtnis


Im diesem Bereich bieten speziell ausgebildete Dozierende ein klar strukturiertes Lern- und Gedächtnistraining an. Die Kurse sind so konzipiert, dass man auch über mehrere Semester an den Kursen teilnehmen kann. Die Kurse richten sich an Menschen aller Altersstufen.


## Gedächtnistraining

### Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt.

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, mit viel Spaß können Sie die Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

 **P-183204** | VHS Porz  
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 10 – 11:30 Uhr |  
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

 **P-183205** | VHS Porz  
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |  
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

### Gedächtnistraining – Muntermacher fürs Gehirn

"Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßzeufzer bleibt, bietet Ihnen ein unterhaltsames Training Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.


 **A-183206** | VHS-Studienhaus  
10x, 3.2. – 28.4., Fr, 10 – 11:30 Uhr |  
20 UStd | 75 € | **Elisabeth Sternberg**


 **M-183210** | VHS Mülheim  
10x, 7.2. – 2.5., Di, 10:30 – 12 Uhr |  
20 UStd | 75 € | **Elisabeth Sternberg**


### Gehirn-Jogging


#### Geistig fit und flexibel – Ein Leben lang

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

 **A-183211** | VHS-Studienhaus  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 10 – 11:30 Uhr |  
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € |  
**Christiane Matern**

 **A-183212** | VHS-Studienhaus  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |  
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € |  
**Christiane Matern**


 **L-183213** | VHS Lindenthal  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 14:30 – 16 Uhr |  
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 2 € |  
**Christiane Matern**


 **L-183214** | VHS Lindenthal  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr |  
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € |  
**Christiane Matern**

### Denk-Spaziergang in der Flora

#### Flanieren und Gedächtnistraining im Park

Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen um ca. 20 Prozent! Wie das geht? Man nehme: einen Spaziergang um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u. v. m. Sie erleben eine etwas andere Art, den wunderschönen Park zu erkunden! Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT.e. V.

 **A-183220** | →● Flora, Haupteingang,  
Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln  
11.5., Do, 11 – 12:30 Uhr | Entgelt enthält  
19 % Mehrwertsteuer: 10,71 € |  
**Elisabeth Sternberg**

 **A-183221** | →● Flora, Haupteingang,  
Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln  
18.6., So, 11 – 12:30 Uhr | Entgelt enthält  
19 % Mehrwertsteuer: 10,71 € | **WE** |  
**Elisabeth Sternberg**

## Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Dieser tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir gerne.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	Mediation	Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)	Systemische Beratung
<p>Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.</p> <p><b>Basisausbildung GFK</b>  <b>Dauer:</b> ca. 7 Monate   <b>Umfang:</b> 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do.–Sa. oder Fr.–So.*   <b>Entgelt:</b> 1880 €   <b>Abschluss:</b> VHS-Zertifikat</p> <p><b>Weitere Angebote:</b>            Informationsabende   Bildungsurlaube   Einführungsseminare   Vertiefungsseminare   Tag der GFK (Herbst)</p>	<p>Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.</p> <p><b>Grundmodul Mediation</b>  <b>Dauer:</b> ca. 6 Monate  <b>Umfang:</b> 128 U.-Std. an 16 Tagen (4 Wochenenden und 2 dreitägige Blöcke unter der Woche (jeweils 10–17 Uhr)*  <b>Entgelt:</b> 1822 € (inkl. 30 € Material)  <b>Abschluss:</b> VHS-Zertifikat</p> <p><b>Aufbaumodule Mediation</b>  <b>Dauer:</b> je 1 Wochenende  <b>Umfang:</b> jeweils 16 U.-Std. an 2 Tagen (Sa./So.)  <b>Entgelt:</b> 234 €  <b>Abschluss:</b> VHS-Zertifikat  <b>Voraussetzung:</b> Grundmodul Mediation</p> <p><b>Zertifizierte*r Mediator*in (ZMediatAusbv)</b>            Für diese Zertifizierung müssen das Grundmodul und zwei Aufbaumodule absolviert werden. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelfallsupervision (150 € Zusatzkosten).</p> <p><b>Weitere Angebote:</b>            Informationsabende</p>	<p>Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.</p> <p><b>NLP-Basic-Ausbildung (DVNLP)</b>  <b>Dauer:</b> 5 Tage als Bildungsurlaub   <b>Umfang:</b> 48 U.-Std.   <b>Entgelt:</b> 495 € (inkl. 20 € Material und Siegelgebühr des DVNLP)   <b>Abschluss:</b> VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)</p> <p><b>Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)</b>  <b>Dauer:</b> ca. 7 Monate   <b>Umfang:</b> 128 U.-Std. an 7 Wochenenden (Sa/So), jeweils von 10–17:15 Uhr   <b>Entgelt:</b> 1550 € (inkl. 30 € Material und Siegelgebühr des DVNLP)   <b>Abschluss:</b> VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)   <b>Voraussetzung:</b> NLP-Basic (DVNLP)</p> <p><b>Weitere Angebote:</b>            Informationsabende   Bildungsurlaube</p>	<p>Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Beraterinnen und Berater verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im rat-suchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfri-schende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.</p> <p><b>Systemische Beratung</b>  <b>Dauer:</b> ca. 12 Monate  <b>Umfang:</b> 180 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)*  <b>Entgelt:</b> 2500 € (inkl. 30 € Material)  <b>Abschluss:</b> VHS-Zertifikat</p> <p><b>Weitere Angebote:</b>            Informationsabende   Bildungsurlaube   Vertiefungsseminare</p>

\*Die Wochentage können anteilig als Bildungsurlaub anerkannt werden | Eine U.-Std. Entspricht 45 Minuten

## Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne.

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

### Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund,  
Tel.: 0221 221-23302,  
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selbst direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

### Inhaltliche Beratung


Thomas Boxberger Tel.: 0221 221-22616  
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen finden Sie auch auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) (Berufsbegleitende Fortbildungen)

## Info-Termine

### Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainer\*innenteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.

 **A-184506** | VHS-Studienhaus  
9.3., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
entgeltfrei | ★ | **Anja Ufermann**

## Ausbildungen Basis

### Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) Basisausbildung 2023

**März – Oktober 2023**

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

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

### Trainer\*innenteam

Anja Ufermann ist Dipl.-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.

Imke Trainer ist Mediatorin BM® und Trainerin für wertschätzende Kommunikation mit dem Schwerpunkt Erziehung und Bildung. Ihr liegt am Herzen, dass wir alle lernen, unsere Konflikte selbständig und konstruktiv zu lösen. Dabei geht es um Empathie für andere, vor allem aber auch um Selbstempathie. Ihre Leidenschaft für das Vermitteln und Übersetzen von Gefühlen und Bedürfnissen gibt sie immer mit dem Ziel weiter, dass dabei ein Perspektivwechsel entstehen darf.

### Termine 2023:

- | 30.3. – 1.4.
- | 25.5. – 27.5.
- | 3.8. – 5.8.
- | 14.9. – 16.9.
- | 19.10. – 21.10.

Entgelt: 1.850 Euro plus 30 Euro Skripte.

**A-184527** | VHS-Studienhaus

15x, 30.3. – 21.10., Do – Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |  
140 UStd | 1.850 €, Materialkosten: 30 € |

**B S** | **Anja Ufermann, Imke Trainer**

## Bildungsurlaube

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg Bildungsurlaub

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam anhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertiefen und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.

**L-184664-BU** | VHS Lindenthal

5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |  
40 UStd | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

**A-184666-BU** | VHS-Studienhaus

3x, 22.5. – 24.5., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |  
24 UStd | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**



## Seminare

### Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

#### Wochenendseminar

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam anhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Konflikte partnerschaftlich lösen?

Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist.

Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen.

**A-184682** | Treffpunkt wird noch mitgeteilt  
14.1., 15.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 125 €, Materialkosten: 4 € |

**WE S** | Anja Ufermann

**A-184683** | VHS-Studienhaus  
17.6., 18.6., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 125 €, Materialkosten: 4 € |

**WE S** | Anja Ufermann

### Tag der gewaltfreien Kommunikation 2023

#### Trainer\*innen präsentieren in

#### Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“

Am 17. September 2023 laden Trainer\*innen zum 10. Mal dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen kennen zu lernen.

An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefergehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Alle Workshops sind praxisnah, so wird die GFK durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar.

**Für den GFK-Tag müssen Sie sich zuerst bei der VHS anmelden. Danach können Sie sich für die einzelnen Workshops am 17.9. registrieren lassen.**

**Die Übersicht über die Trainer\*innen und die Workshops finden Sie hier:**

[www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/](http://www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/)

Über den Link können Sie sich – nach der Anmeldung bei der VHS – für die Workshops anmelden.

Vielen Dank für Ihr Interesse! Und vergessen Sie nicht, sich bei der VHS für den GFK-Tag anzumelden!

Wir freuen und auf Sie.

**A-184687** | FORUM Volkshochschule  
17.9., So, 9:30 – 18 Uhr | 11.33 UStd |  
45 € | **WE** | Anja Ufermann

## Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP-Tools ressourcen- und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, unter anderem in: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

#### Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund,  
Tel.: 0221 221-23302,

E-Mail: [vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de)

Für Bildungsurlaub, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:

Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,

E-Mail: [vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de)

Nähere Informationen auch unter [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) (Berufsbegleitende Fortbildungen).

## Info-Termine

### NLP- Eine Methode macht Karriere

#### Info-Abend und praktische Einführung

In den 70er-Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter dem Suchbegriff „NLP“.

**A-184110** | VHS Studienhaus  
1.2., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr |  
**Günter Brück, Renata Kern**

**A-184111** | VHS Studienhaus  
26.4., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr |  
**Günter Brück, Renata Kern**

## Basic-Ausbildung

### Kommunikationstraining mit NLP (NLP-Basic-Ausbildung)

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder privaten Umfeld, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.

NLP geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen. Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit und Integration der vermittelnden Inhalte nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e. V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

Inhalte der NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP-Qualifizierung:

Grundlagen der Kommunikation mit NLP

| Techniken der Gesprächsführung, Konfliktvermeidung und -lösung

| Zielerreichung mit NLP, Fragetechnik

| Ressourcenmanagement

| Grundlagen des Ankers

| Einführung in die Logischen Ebenen

| Arbeit an der inneren Landkarte

| Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback

| Wahrnehmungstraining, Wahrnehmungstypen

| Einsatz von Metaphern und Metapherngeschichten

| Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge  
**Informationen zu möglicher finanzieller Förderung der Fortbildung finden Sie hier:**  
<https://vhs-koeln.de/Artikel/cm%61f7d-d0c72624.html>

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter dem Suchbegriff „NLP“.

**A-184123-BU** | VHS Studienhaus  
5 Tage, 13.3. – 17.3., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr |  
475 €, Kopierpauschale: 2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**



**L-184124-BU** | VHS Lindenthal  
5 Tage, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9:30 – 18  
Uhr | 475 €, Kopierpauschale: 2 € | **BU** |  
**Günter Brück, Renata Kern**

**A-184125-BU** | VHS Studienhaus  
5 Tage, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9:30 – 18  
Uhr | 475 €, Kopierpauschale: 2 € | **BU** |  
**Günter Brück, Renata Kern**

## Practitioner-Ausbildung

### Aufbautraining NLP-Practitioner

Diese Ausbildung ist als Vertiefungsbaustein des Basictrainings konzipiert. In der fachlichen wie auch persönlichen Auseinandersetzung werden differenzierte Kenntnisse zu Themen wie kreatives Umdeuten (Reframing), Wege zum Unbewussten (Trance, Metaphern, Milton-Modell), Strategien des Lernens (Modelling) und der Zielverwirklichung (Disney-Strategie, Logische Ebenen), Wege zur Balance (Ökocheck), Selbst- und Fremdreflexion (Wahrnehmungspositionen, ressourcenorientiertes Feedback) und Lebenswegarbeit (Timeline). In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Im Rahmen der Ausbildung werden die Teilnehmenden mit spezifischen Formaten intensiv und lösungsorientiert an ihren eigenen Anliegen arbeiten. Die Zusatzausbildung wird nach einem erfolgreichen Testing mit dem Zertifikat nach den Richtlinien des DVNLP und des eanlp (european association of nlp) abgeschlossen.

#### Termine 2023:

| 04./05.11.

| 02./03.12.

Entgelt 2023: 435 €

#### Termine 2024:

| 20./21.01.

| 17./18.02.

| 16./17.03.

| 13./14.04.

| 04./05.05.

Entgelt 2024: 1.085 €

Jeweils von 10 – 17:15 Uhr.

Insgesamt umfasst der Practitioner 128 UE an 14 Tagen.

Das Entgelt von 1.520 € bezieht sich auf den gesamten Kurs.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Gabriele Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,  
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de  
Inhaltliche Informationen zur Ausbildung:  
Herr Boxberger. Tel: (0221) 221-22616  
oder unter [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)  
(Berufsbegleitende Fortbildungen).

**A-184140** | VHS Studienhaus  
14 Tage, 4.11. – 5.5., Sa, u. So, 10 – 17:15 Uhr |  
435,00 € für 2023, + 1.085 € für 2024,  
1.520 €, Materialkosten: 30 € | **WE** |  
**Renata Kern, Günter Brück**



## Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu finden. Beratende verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

#### Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,  
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de  
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selbst direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:  
Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,  
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de  
Nähere Informationen auch unter [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de) (Berufsbegleitende Fortbildungen)

## Info-Termine

### Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht über Frau Siegmund,

Tel.: (0221) 221-23302,

E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

oder [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)

**A-184203** | VHS-Studienhaus

25.1., Mi, 18 – 19:30 Uhr |

entgeltfrei | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

## Ausbildung

### Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2023/2024 Nr. 30 / April 2023 bis März 2024

Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

#### Zielsetzung

Ziel der Fortbildung ist es, die berufliche Handlungskompetenz durch die Integration systemischer Methoden zu erweitern. Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet zudem die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen.

Weiterhin qualifiziert die berufsbegleitende Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Kunden-Systemen. Berufsbedingte Unzufriedenheit kann damit überwunden werden, und die Arbeit wird mit neuen Perspektiven engagierter gestaltet. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

#### Die Fortbildung

Die inhaltlichen Details orientieren sich an den Berufsfeldern der Teilnehmenden. Folgende Inhalte werden grundsätzlich vermittelt:

**Einführung in das systemische Denken und Handeln:** Systemisches Verständnis von Beratung, Einstieg in Beratung, Grundlagen systemischer Fragetechniken

**Systemische Grundlagen und Auftragsklärung:** Vom Anliegen zum Auftrag, Lösungsorientierte Fragetechniken, Prozesssteuerung, Methoden zur Auftragsklärung, Systemisches Verständnis vom Problem

**Beraterpersönlichkeit und systemische Haltung:** Selbstverständnis als systemische Beratende, Beratende-Klienten-System, Allparteilichkeit und Neugier, Lösungsorientierte Beratung, Verändern und Bewahren in Beratungsprozessen, Ziele und Interventionen

**Visualisierungstechniken:** Hilfreiche Methoden zur Visualisierung in Beratungsprozessen, förderliche und hinderliche Regeln in Systemen, Skulptur und Aufstellungsarbeit

**Umgang mit Krisen und Konflikten:** Ressourcenorientiertes Arbeiten, Resilienz, Krisen im Lebenszyklus, systemisches Verständnis von Konflikten

**Abschluss, Abschied und Ausblick:** Beendigung von Beratungsprozessen, Rituale und Regeln, Abschiedsmuster, Übergänge gestalten, Umgang mit unterschiedlichen Abschieden und Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses, Zertifikatsübergabe

#### Arbeitsweise

Die Trainer\*innen orientieren sich an den Arbeitskontexten der Teilnehmenden. – In der Supervision werden Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag bearbeitet mit der Möglichkeit zur Live-Supervision. – Praktische Übungen in Kleingruppen und in der Großgruppe mit Austausch im Plenum – Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge – Kurze theoretische Einheiten im Plenum – Arbeitsmaterialien und Handouts, Peergruppenarbeit und Triadenarbeit – Transfer in den eigenen beruflichen Arbeitsalltag – Exemplarische Fallbearbeitung aus den verschiedenen Arbeitsfeldern der Teilnehmenden – Literaturstudium und Seminarzeitung

Die Fortbildung findet statt

freitags 16 – 21.15 Uhr;

sonntags und an BU-Tagen 9 – 17.30 Uhr,

sonntags 9 – 15 Uhr.

Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.

Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 21. April 2023 und endet am 9. März 2024. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2023:

■ 21. – 23.4., 5. – 7.6. (Bildungsurlaub),

■ 24.8. (Supervision),

■ 1. – 3.9., 23. – 26.10. (Bildungsurlaub),

■ 14.12. (Supervision)

Entgelt für 2023:

1.910 Euro zzgl. 30 Euro. Skripte

Termine 2024:

■ 12. – 14.1.,

■ 8. – 9.3.

Entgelt für 2024: 560 Euro.

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2500 Euro inkl. Skripte.

#### Trainerinnen

**Kristina Ehret** Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, selbständig mit eigenen Firmen in Köln-Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training

**Kerstin Schmidt** Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), selbständig mit eigenen Firmen in Köln-Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.

**A-184220** | VHS Lindenthal

20x, 21.4. – 9.3. | 180 UStd |

1.910 € Entgelt für die Termine in 2023 +

560€ für die Termine in 2024 / Gesamt:

2470€, Materialkosten: 30 € |

**Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

## Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator\*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so unter anderem in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

#### Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Wochenendseminare und die Informativabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:

Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,

E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen auch unter

www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

## Info-Termine

#### Info-Abend Mediations-Ausbildung

Im Rahmen der berufsbegleitenden Zertifikatsausbildung zum Mediator\*in (A-184323) wird eine Infoveranstaltung angeboten, deren Ziel es ist, Mediation als Methode, die Inhalte der Grundausbildung und der weiterführenden Module und die Anwendungsbereiche von Mediation in der Praxis darzustellen. Zu Beginn wird ein kurzer Vortrag alle Interessierten auf das Thema einstimmen und die Struktur der Ausbildung darstellen. Danach gibt es ausreichend Möglichkeit, individuelle Fragen an die Dozentin zu stellen.

**Andrea Wegner-Katzenstein** Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien- und Wirtschaftsmediation. 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen. **Bei Bedarf kann dieser Info-Abend auch online angeboten werden.**

**A-184305** | VHS-Studienhaus

9.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |

**Andrea Wegner-Katzenstein**

## Grundausbildung

#### Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

**März bis September 2023**

Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator\*innen unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommuni-

kation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation ist anwendbar in allen Konfliktbereichen und Lebenssachverhalten. Das gilt sowohl für die Berufs- und Arbeitswelt, Wirtschaft und Verwaltung, für das Gesundheitswesen als auch im privaten und sozialen Bereich wie Familie, Nachbarschaft, Schule, Vereinen oder Ehrenamt.

Spätestens seit Inkrafttreten des Mediationsgesetzes 2012 hat der Gesetzgeber die Mediation als außergerichtliche Konfliktlösung anerkannt. Der Anwendungsbereich umfasst damit nicht nur Konflikte im Umgang miteinander und gestörte Kommunikationsabläufe, sondern auch durchaus justiziable Themen, die normalerweise gerichtlich entschieden werden. Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Mediationsausbildung richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, an Selbstständige sowie diejenigen, die eine Tätigkeit als Mediator\*in anstreben. Es können sich zudem alle angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.

Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervention und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.

Die Grundausbildung umfasst 128 UStunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS-Zertifikat, das Sie als Mediator\*in ausweist.

Seminartage jeweils Samstag und Sonntag  
Zweimal dreitägige Bildungswoche unter der Woche  
Kurszeiten der gesamten Ausbildung:  
10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.**

Um die Bezeichnung „**Zertifizierte Mediatorin / Zertifizierter Mediator**“ führen zu dürfen, muss die Ausbildung mindestens 160 UStd. (Grundmodul Mediation plus 2 Aufbau-module Mediation) umfassen. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelsupervision (150 € Zusatzkosten) nach Abschluss des gesamten Lehrgangs. Das Gesamtentgelt der Zertifizierung beträgt damit 2.440 €.

#### AUFBAUMODULE:

21./22.10.2023  
Familienmediation (A-184363)

4./5.11.2023  
Mediation im Arbeitsleben (A-184364)

25./26.11.2023  
Transaktionsanalyse und Mediation  
(A-1843565)

2./3.12.2023  
Mediation im interkulturellen Kontext  
(A-184366)

#### Leitung:

Andrea Wegner-Katzenstein, Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichterin IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien- und Wirtschaftsmediation, 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

**A-184323** | VHS-Studienhaus  
16x, 11.3. – 24.9., Mi–So, 10 – 17 Uhr |  
128 UStd | 1.792 €, Arbeitsmaterialien:  
20 € | **B** | **Andrea Wegner-Katzenstein**

## Aufbau-Seminare

### Mediation Vertiefungswochenende „Familie“

Durch gesellschaftlichen Wandel ist der Anwendungsbereich der Familienmediation in den letzten Jahren stetig gewachsen. In diesem Seminar werden weitere familiäre Lebensformen behandelt. Eine wichtige Fragestellung ist auch, unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche in das Mediationsverfahren einbezogen werden können. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Emotionen und die Auswirkung auf die Rolle und Haltung des\*der Mediator\*in. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmenden eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.

Themen: – Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen – Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation – Besonderheiten der Erbmediation – Umgang mit Emotionen – Haltung des Mediators/der Mediatoren – Praktische Fallarbeit – Supervision

**A-184355** | VHS-Studienhaus  
21.10., 22.10., Mi–So, 10 – 17 Uhr |  
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |  
**Andrea Wegner-Katzenstein**

### Mediation Vertiefungswochenende „Arbeitsleben“

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen

der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab.

Themen: – Besonderheiten der Vorbereitung – Dynamik bei Arbeitskonflikten – Umgang mit Rollen und Funktionen – Formen der Beteiligung – Arbeit mit Teams – Präventive Arbeit im Unternehmen/Behörde – Fallbeispiele – Supervision

**A-184357** | VHS-Studienhaus  
4.11., 5.11., Sa, u. So, 10 – 17 Uhr |  
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € |  
**B WE** | **Andrea Wegner-Katzenstein**

### Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“

Das Seminar befasst sich mit den Grundzügen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas A. Harris und deren Auswirkungen auf gestörte Kommunikationsabläufe. Der Kontext zur mediativen Arbeit wird verdeutlicht. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist das Lebensskript des Mediators, der Umgang mit den Inneren Antreibern und die Auswirkung auf die eigene Rolle und Haltung. Gruppenübungen und Praxisfälle im Rollenspiel sichern das Erlernte ab. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Anliegen in die Gruppensupervision einzubringen.

Themen: – Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse – Selbstreflexion – Umgang mit den Inneren Antreibern – Planung bei Großprojekten – Praktische Übungen – Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein, Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichterin IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation, 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

**A-184359** | VHS-Studienhaus  
25.11., 26.11., Sa, u. So, 10 – 17 Uhr |  
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |  
**Andrea Wegner-Katzenstein**

### Vertiefungswochenende „Mediation im interkulturellen Kontext“ – 2022

Themen: – Kultur und Wertesysteme – Umgang mit Stereotypen – Reflexion der eigenen „inneren Landkarte“ – Kommunikation und Konfliktverhalten – mediativer Umgang mit unterschiedlichen Rollen und Werten – Empathie und Perspektivwechsel – praktische Übungen

**A-184366** | VHS-Studienhaus  
2.12., 3.12., Sa, u. So, 10 – 17 Uhr |  
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |  
**Andrea Wegner-Katzenstein**

## Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation sowie Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

## Bildungsurlaube

**Die Rente steht vor der Tür.  
Wie gestalte ich meine neue Freiheit?  
Wie gehe ich meinen Weg weiter?**

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorberei-

tung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Sie erhalten vielfältige Informationen rund um die Themen „Job in der Rente“ und „Ehrenamtliches Engagement“. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird mit verschiedenen Kreativitäts- und Entwicklungsmethoden unterstützt. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.

**A-184926-BU** | VHS-Studienhaus  
3x, 14.6. – 16.6., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 159 €, Materialkosten: 2 € |  
**BU** | **Hanswalter Bohlander**

### Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag. Lernziele: – Steigerung der Überzeugungsfähigkeit – überzeugen statt überreden – Überzeugende Körpersprache – Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität – Die passende Reaktion im richtigen Moment – Kritische Situationen souverän

deeskalisieren – Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt „Nein“ sagen – Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten: aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalisieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln mit und ohne Konsens – Erkennen des persönlichen Konfliktstils – Praxistransfer Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

**L-184930-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 264 €, Materialkosten: 2 € |  
**BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

**L-184931-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |



**#hiermitherz**

Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.  
Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.  
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:  
[hiermitherz.de](http://hiermitherz.de)

**Sparkasse KölnBonn**

# Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: [vhs-gesundheit@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gesundheit@stadt-koeln.de) | per Fax: 0221 221-6569290

persönlich: VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 15)

---

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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



**Sabine Dietrich**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-23156

---



**Susan Lausberg**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-99602

---

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



**Ingo Jureck**  
Programmbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23686  
Medizin, Prävention und  
Komplementärmedizin

---



**Romina Cecire**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-95748  
Entspannung

---



**Stefan Gaude**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-93582  
Bewegung

---



**Petra Tenbrink**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23742  
Auftragsschulungen,  
Bildung auf Bestellung

---

# Gesundheit

<b>Fortbildung, Bildungsurlaub .....</b>	<b>69</b>
<b>Medizin, Prävention und Komplementärmedizin.....</b>	<b>70</b>
Vorträge.....	70
Kölner Gesundheitsgespräche.....	70
Altern / Altersforschung.....	70
Medizin und Prävention.....	72
Komplementärmedizin .....	73
Essen und trinken .....	74
<b>Entspannung .....</b>	<b>74</b>
Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen .....	74
Gelassenheit im Alltag .....	75
Achtsamkeit und Meditation.....	78
Massage.....	79
Yoga .....	80
Qigong und Taiji.....	83
Feldenkrais.....	84
<b>Bewegung .....</b>	<b>85</b>
Zusammen stark – Bewegung für alle .....	85
Kurse nur für Frauen.....	91
Kurse nur für Männer .....	92
Älter und aktiv .....	93

„Vielfalt“ ist das Jahresthema der VHS in 2023. Unsere Gesellschaft ist bunt: Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Fähigkeiten und Lebensrealitäten prägen das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Vielfalt bietet Chancen und Potenziale. Dort, wo Vielfalt gefördert wird und gelebt wird, ist auch der Zusammenhalt stark.

Die Themen der Gesundheitsbildung sind so vielfältig wie unsere Teilnehmenden: Von Aerobic bis Pilates von QiGong bis Meditation, von Yoga bis Outdoor-Fitness. Die meisten unserer Angebote wenden sich an alle Interessierten. Spezielle zielgruppenspezifische Angebote - etwa für Frauen oder Ältere - ermöglichen auch denjenigen Personen, sich in Kursen wohlfühlen, die einen etwas geschützteren Raum benötigen.

In den Vorträgen zur Medizin, Prävention und Komplementärmedizin legen wir unser Hauptaugenmerk auf eine ganzheitliche Sicht der Dinge. Kursvorträge und -veranstaltungen zeigen Lösungsansätze und Hilfsangebote bei Einsamkeit oder Isolation, stellen Resilienz-Strategien vor und informieren über das Thema Altersforschung.

Wir präsentieren ein breit gefächertes Angebot, das vielfältige Probleme behandelt und viele unterschiedliche Teilnehmende anspricht. Sie alle vereint das Interesse am angebotenen Thema und der Wunsch nach Erhaltung und Förderung ihrer eigenen Gesundheit. Nicht Wettbewerb untereinander ist gefragt, sondern ein Miteinander in Vielfalt.

## Qualifikation der Kursleitenden

Die Kursleitenden im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. als Ärzt\*innen, Diplom-Sportwissenschaftler\*innen, staatlich geprüfte Gymnastiklehrer\*innen, Übungsleiter\*innen u. ä.), durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen.

# Fortbildung, Bildungsurlaub

## Bildungsurlaub

### Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden

Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

**N-220231** | VHS Nippes  
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

**N-220232** | VHS Nippes  
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

**N-220234** | VHS Nippes  
5x, 7.8. – 11.8., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

### Auch Erholung will gelernt sein

#### Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz“. Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. QiGong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufoanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.

**N-220236** | VHS Nippes  
5x, 26.6. – 30.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 203 € | **BU** | **Anita Wilmes**

#### Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken

Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn alle unsere Systeme im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen unseres (Berufs-)Alltags uns aus der Balance, können Rücken-



schmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-out folgen. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen mit Methoden, die Sie auch an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie lernen, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen, begegnen mit Wertschätzung Ihren „Energietankstellen“ und erarbeiten ein individuell stimmiges Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit.

**L-220244** | VHS Lindenthal  
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |  
**Claudia Berlinger**

**L-220245** | VHS Lindenthal  
5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |  
**Claudia Berlinger**

**L-220246** | VHS Lindenthal  
5x, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |  
**Claudia Berlinger**

**L-220247** | VHS Lindenthal  
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |  
**Claudia Berlinger**

**L-220248** | VHS Lindenthal  
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |  
**Claudia Berlinger**

**L-220249** | VHS Lindenthal  
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |  
**Claudia Berlinger**

### Hamsterrad? Nein Danke! –

#### Stress reduzieren und Ressourcen stärken

Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z. B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.

**N-220265** | VHS Nippes  
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9 – 16 Uhr |  
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

**N-220266** | VHS Nippes  
5x, 3.7. – 7.7., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

## Medizin, Prävention und Komplementär- medizin

### Vorträge in Kooperation mit Expert\*innen und Einrichtungen aus der Region

#### Vorträge

##### Zeit, auszusteigen

##### Ein Info-Abend über Sabbatical

Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen.

Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an?

**A-132005** | VHS-Studienhaus  
8.3., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Joachim von Loeben**

### Kölner Gesundheits- gespräche

In Kooperation mit der VHS Köln bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln 2023 folgende Gesundheitsgespräche an:

##### Einsamkeit und soziale Isolation als gesundheitliche Herausforderung für uns alle

Die Enquetekommission IV „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die

Gesundheit“ des Landtags Nordrhein-Westfalen legte am 24. März 2022, ihren Abschlussbericht vor. Er enthält 65 Handlungsempfehlungen, die sich unter anderem an die Kommunen, das Land, den Bund sowie Unternehmen, Verbände und Kammern richten. Das Gremium ist die erste und bisher einzige Enquetekommission in Deutschland, die sich mit den Auswirkungen und Folgen von chronischer Einsamkeit und sozialer Isolation auseinandergesetzt hat. In diesem Gesundheitsgespräch sollen die zentralen Aspekte des Berichtes und der zugrundeliegenden Gutachten vorgestellt und erläutert werden. Weitergehend geht es dann (im Plenum) unter anderem um Fragen wie: Welche konkreten Lösungsansätze können sich aus den Analysen ergeben? Welche individuellen Unterstützungs-Angebote können in NRW und Köln schon genutzt werden? Wie kann eine Prävention in diesem Bereich aussehen? Kann NRW hier eine bundesweite Vorreiterrolle einnehmen? Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für das Thema Einsamkeit interessieren.

**A-132131** | FORUM Volkshochschule  
9.5., Di, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Arndt Klocke, Prof. Dr. Michael Klein,  
Frank Liffers**

##### Emotionale Instabilität vom Typ Borderline – Was ist das?

An diesem Abend vermittelt das Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA) aus seiner Sicht als Selbsthilfe-Einrichtung in verständlicher Sprache und eingängigen Bildern aktuelles Wissen über Entstehung und Verlauf einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (Persönlichkeitsstörung F60.31 (ICD10)). Dabei geht es um häufig gestellte Fragen: Diagnose Borderline: ist das heilbar? Was ist überhaupt eine Persönlichkeitsstörung und wie entsteht sie? Was bedeutet Emotionale Instabilität oder Borderline? Was bedeutet „Innere Leere“, woher kommt das „Schwarz-Weiß“-Denken? Nach der Diagnose Borderline – wie geht es weiter für Betroffene und Angehörige? Im Anschluss an die Veranstaltung (gegen 19.45 Uhr) wird die Kunstausstellung „Borderline & Co. – Instabile Verhaltensmuster erkennen-verstehen-verändern“ (des BTK e. V. Kassel ([www.borderline-kassel.de/virtuelle-Kunstausstellung/](http://www.borderline-kassel.de/virtuelle-Kunstausstellung/))) im VHS-Studienhaus am Neumarkt eröffnet. Es erwartet Sie ein Eröffnungsspaziergang durch die Ausstellung bei einem Kaltgetränk.

**A-132132** | FORUM Volkshochschule  
24.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Kai Kreutzfeldt, Bärbel Jung**

##### Post-Covid – Corona und Langzeitfolgen

Welche Symptome können auftreten? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie sehen die Zahlen, Daten und Fakten zum Thema aus? Wo können sich Betroffene Hilfe suchen?

Frau Dr. med Sibylle Scharkus ist stellvertretende Leiterin des Kölner Gesundheitsamtes. Frau Dr. med. Pantea Pape ist Chefarztin der Klinik für Neurologische und Fachübergreifende Frührehabilitation des St. Marien-Hospitals in Köln.

**A-132133** | FORUM Volkshochschule  
20.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. med. Sibylle Scharkus,  
Dr. med. Pantea Pape**

### Altern/Altersforschung

##### „Wie und wodurch altern wir?“

##### Vortragsreihe der Universität zu Köln in Kooperation mit der Volkshochschule

Mit jeder Sekunde unseres Lebens altern wir. Aufgrund steigender Lebenserwartungen nimmt auch der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung zu. In Nordrhein-Westfalen wird schon in wenigen Jahrzehnten der Anteil der Personen über 65 Jahre und älter ein Drittel der Bevölkerung ausmachen (Altenbericht NRW, 2020).

Das Alter ist der wesentliche Faktor für Erkrankungen wie Diabetes, Herz-, Nieren-, Haut- und neurodegenerative Erkrankungen oder Krebs. Zudem steigt mit zunehmendem Alter, ab etwa 50 Jahren, das Risiko an mehr als einer Erkrankung zu leiden.

Die Wissenschaftler\*innen des CECAD Exzellenzclusters „Zelluläre Stressantworten bei altersassoziierten Erkrankungen“, der Universität zu Köln, suchen nach Antworten auf die Frage „Wie und wodurch altern wir?“ Mit ihren Ergebnissen aus biologischer und medizinischer Grundlagenforschung wollen sie neue Ansätze entwickeln, um mit dem Altern verbundene Krankheiten erkennen, behandeln oder ihnen sogar vorbeugen zu können. Damit soll langfristig der Weg zu einem gesunden Altern geebnet werden.

Im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“ möchten wir Ihnen mit einem monatlichen Vortrag in der ersten VHS-Semesterhälfte 2023 unsere spannende Forschung näherbringen. Für die Vortrags-themen haben wir uns an inter-/nationalen Thementagen aus der Medizin und Gesellschaft orientiert, um Ihnen unsere Projekte und Aktivitäten vorzustellen. Die Referierenden spiegeln die Vielfalt unseres CECAD Cluster-Netzwerkes wieder, an dem die Universität und Uniklinik Köln, die Max-Planck-Institute für Biologie des Alterns und für Stoffwechselforschung und das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) beteiligt sind. Zudem konnten wir Redner\*innen aus anderen Fachbereichen der Universität zu Köln und über Köln hinaus gewinnen.



### Das Geheimnis des menschlichen Alterns

Warum und wie altern wir, und wieso wird der Alterungsprozess so häufig durch mehrere Krankheiten begleitet? Das CECAD Exzellenzcluster der Universität zu Köln hat zu dieser Frage mit Hilfe von interdisziplinärer Forschung in den letzten 15 Jahren einen enormen Beitrag geleistet, um die Biologie des Alterns und altersbedingter Krankheiten besser zu verstehen. Durch diese Art der Grundlagenforschung wissen wir nun besser, welche Gene unsere Lebensdauer begrenzen, oder wir können zeigen, dass die Fehlfunktion eines einzigen Proteins eine altersbedingte Krankheit wie zum Beispiel Alzheimer auslöst. Wir gewinnen ständig neue aufregende Einblicke in Zellteilung und Zellstoffwechsel und deren Gefahrenquellen, mit steigenden Chancen, daraus Erkenntnisse für ein gesundes Altern abzuleiten. Unser Ziel ist es, zu verhindern, dass die alternde Gesellschaft zu einer alterskranken Gesellschaft wird. Prof. Björn Schumacher berichtet über neueste Erkenntnisse und Beispiele der derzeitigen Forschung am CECAD im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“.

**A-132151** | FORUM Volkshochschule  
24.1., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Prof. Dr. Björn Schumacher**

### Warum erkranken wir im Alter häufiger an Krebs

Mit zunehmendem Alter erkranken immer mehr Menschen an Krebs. Der Grund dafür ist, dass sich im Laufe des Lebens Schäden in der DNA anhäufen, die dazu führen, dass aus einer normalen Zelle eine sich unkontrollierbar teilende Tumorzelle wird. Doch Zellen sind diesen Schäden nicht wehrlos ausgesetzt. Im Gegenteil, sie verfügen über eine Reihe extrem effizienter Werkzeuge, die Probleme im Genom aufdecken und reparieren können. Anlässlich des Weltkrebstages am 4.2.2023 berichten zwei Gruppenleiter\*innen des Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“ über ihre Forschung an der Entstehung und der Bekämpfung von Krebs.

**A-132152** | VHS-Studienhaus  
6.2., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Stephanie Panier, Dr. Ron Jachimowicz**

### Macht uns unser Gehirn dick?

Für die Aufnahme von Nährstoffen sind nicht nur unser Magen und Darm verantwortlich, sondern auch unser Gehirn. Ob wir Appetit auf Pommes oder einen Apfel haben, wie die Nahrung im Darm verarbeitet wird und ob wir uns nach dem Essen glücklich fühlen oder mehr essen wollen – all das steuern Nervenzellen in unserem Kopf. Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung 2023 in Deutsch-

land erzählen zwei Forschende vom Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“ über ihre Erforschung der Ernährung. Sie befassen sich in ihrem Vortrag nicht nur damit wie das Gehirn unsere Nahrungsaufnahme steuert, sondern auch mit den krankmachenden Folgen übermäßigen Essens bei Fettleibigkeit und den damit verbundenen Störungen.

**A-132153** | VHS-Studienhaus  
6.3., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Henning Fenselau,**  
**Dr. Marc Tittgemeyer**

### Behandlung von Parkinson – kann man von biologischen Modellsansätzen für die Patienten lernen

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, mit Beschwerden wie steifen Muskeln, verlangsamt Bewegungen und unkontrollierbarem Zittern. Gemäß der Deutschen Parkinsonvereinigung e. V. sind etwa 1 Prozent der über 60-Jährigen in Deutschland davon betroffen. Die Schätzung von in Deutschland erkrankten Männern und Frauen beläuft sich auf 240.000 bis 280.000, der Weltparkinsontag am 11. April ist den Betroffenen gewidmet. Im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“ berichten zwei Referent\*innen der Uniklinik Köln zur Herkunft und Behandlung von Parkinson. Professor Rudolf Wiesner erläutert, warum aus seiner Sicht vieles dafür für spricht, dass Parkinson eine mitochondriale Erkrankung ist. Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ all unserer Zellen, in denen die Energie, die in unserer Nahrung steckt, biologisch verfügbar gemacht wird. Da dieser Erklärungsansatz noch relativ unerforscht ist, greift die Arbeitsgruppe auf biologische Modelle, z. B. auf aus Patientenzellen gezüchtete, dopaminerge Nervenzellen in der Zellkultur zurück, nutzt aber auch genetisch veränderte Mäuse, um das Absterben der Nervenzellen zu verstehen und neue Therapieansätze zu entwickeln. Neueste Therapieansätze werden von Professor Barbe vorgestellt.

**A-132154** | VHS-Studienhaus  
12.4., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Prof. Dr. Michael T. Barbe,**  
**Prof. Dr. Rudolf Wiesner,**

### Pflegebedürftigkeit – Herausforderung und Chance für Betroffene und Versorgende

Der 12. Mai 2023 ist der Internationale Tag der Pflegenden. Laut Statistischem Bundesamt waren im Dezember 2019 über 4 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Vier von fünf dieser Pflegebedürftigen wurden zu Hause versorgt, davon fast zwei

Drittel weitgehend durch Angehörige. Die in der Gerontologie tätigen Referent\*innen Professorin Cristina Polidori und Professor em. Andreas Kruse berichten im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“ über ihre Arbeit. In der Gerontologie begegnet man verletzlichen, auf Hilfe angewiesene Menschen. Verletzlichkeit heißt dabei aber nicht unbedingt Gebrechlichkeit, vielmehr meint Verletzlichkeit das deutlichere Hervortreten von Schwächen, beziehungsweise Schwierigkeiten dabei, diese Schwächen abzuwehren, auszugleichen oder zu überwinden. Die Herausforderung für Ärzt\*innen und Pflegenden liegt neben der praktischen Versorgung vor allem in der Deutung des Umgangs mit Verletzlichkeit. Die Referent\*innen berichten unter anderem zu Modellen der Stressbewältigung, Veränderungen des Anspruchsniveaus im Falle chronischer Belastungen und Ansätzen zur personalisierten Medizin, die Betroffenen und Pflegenden persönliche Werte und Lebensqualität erhalten sollen.

**A-132155** | FORUM Volkshochschule  
17.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Prof. Dr. Maria Cristina Polidori,**  
**Prof. em. Andreas Kruse**

### Chancengerechtigkeit durch Mentoring

Der letzte Vortrag in der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger\*innen erklärt“ nimmt den Internationalen Kindertag zum Anlass, Arbeiten und Erkenntnisse zur Förderung von Kindern aus zwei Exzellenzclustern der Universität zu Köln vorzustellen. Laut dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz verstärkt die alternde Gesellschaft in Deutschland als Teil des demografischen Wandels die Engpässe im Fachkräftebereich. Ein weiterer Grund für eine nachhaltige Förderung des deutschen Bildungssystems, in dem Chancengerechtigkeit oft noch immer mehr Wunsch als Wirklichkeit ist. Aus dem Blickwinkel einer Hochschule wird es zunehmend wichtiger, bereits Kinder und Jugendliche – insbesondere aus einem akademikerfernen oder benachteiligten Umfeld – frühzeitig an Wissenschaft heranzuführen. Studienergebnisse von Professorin Pia Pinger aus dem Exzellenzcluster ECONtribute „Märkte & Public Policy“ zeigen, dass ein Förderprogramm, das sogenannte Mentoring, mit relativ geringem Aufwand die Bildungsergebnisse von Kindern, die vergleichsweise wenig Bildungsmöglichkeiten haben, verbessern kann. Dies wirkt sich positiv auf Eltern und ihre Kinder aus und verbessert die Bildungschancen der Kinder nachhaltig. Das CECAD Exzellenzcluster hat dazu zwei Mentoring-Projekte gestartet. In einem Pilotprogramm gibt es „Wissenschaftler\*innen zum Anfassen“ für Grundschulkindern. Sie erfahren im direkten Austausch was Wissenschaftle-

r\*innen machen, was Forschung ist und wie spannend sie sein kann. Unter dem Motto „Entdecke deine Wissenschaft“ experimentieren Wissenschaftler\*innen mit Kindern auf dem Schulgelände. Professorin Carien Niessen, die diese Initiative ins Leben gerufen hat, berichtet dazu.

**A-132156** | VHS-Studienhaus

19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |

**Prof. Dr. Carien Niessen,**

**Prof. Dr. Pia Pinger**

## Medizin und Prävention

### Vorträge

**Resilienz – Balance in Leistung und Gesundheit Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels**

Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebens-tempo nimmt zu, die Taktungen werden enger. Hier gilt es gegenzusteuern. RESILIENZ steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. RESILIENZ ist ein Bündel von Kompetenzen, um diese Zeiten des ständigen Wandels zu meistern, es ist ein Kraftstoff für die Zukunft. Erfahren Sie im Vortrag mehr über dieses moderne Konzept einer gesunden Selbstführung und des aktiven Selbstmanagements. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).

**A-132111** | VHS-Studienhaus

30.1., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

**Resilienz als wesentliches Element moderner Unternehmenskultur Ein Win-Win-Modell für die Organisation der Zukunft**

Seit Ende der 1990-er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftigten der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, psychische Erkrankungen und Burnout nehmen zu. Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint sind die Widerstandskraft und

Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeitenden sind auch geeignete menschenfreundlichere Strukturen zu schaffen. Hierzu gehören auch flexiblere und teamartige Organisationsstrukturen sowie funktionale Sicherheitspuffer als Teil eines resilienten Gesamtkonzepts.

**A-132112** | VHS-Studienhaus

27.2., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

**Zwischen digitaler Demenz und Kompetenz**

**Wie unsere persönlichen und gesellschaftlichen Kompetenzen durch die digitale Revolution wachsen (müssen)**

Die derzeit laufende digitale Revolution ist allumfassend – im privaten wie auch im beruflichen Leben. Die schnelle Anpassungsfähigkeit der Menschen an die modernen Techniken ist grundsätzlich erstaunlich und lässt sich sogar u. a. bildgebend mit Fotografien der entsprechenden aktivierten Hirnareale nachweisen. Doch wenn wir nicht am Ende Opfer der selbstgeschaffenen neuen Technologien werden wollen, müssen wir – einzeln, als Unternehmen und als Gesellschaft – bewusst gegensteuern. Wirklich jeder von uns benötigt dringend Techniken für mehr Stabilität und für mehr innere Stärke. Dies betrifft aber auch die Unternehmen und die Gesellschaft als Ganzes: Dem digitalen technischen Fortschritt müssen im Gleichschritt ausgleichend „soziale Innovationen“ an die Hand gegeben werden. Diese zusätzliche und neue Form der Selbststeuerung stellt eine Form der Digitalen Kompetenz dar, die über technisches Vermögen hinausgeht und alle psycho-sozialen Aspekte der Digitalisierung berücksichtigt.

**A-132113** | VHS-Studienhaus

27.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

**Agilität – Universallösung oder Modetrend?**

**Wie Agilität verstanden werden muss, damit Unternehmen wirklich profitieren**

Ausgangspunkt agiler Organisationsentwicklung ist das Agile Manifest (2001), das sich zunächst nur auf die Softwareentwicklung bezog, aber nun schon seit längerem auf jegliche Form organisatorischer Veränderung die Antwort sein soll.

Wesentliche Erkenntnisse sind, dass das menschliche Handeln und Entscheiden Vorrang haben soll vor striktem Verfolgen von Abläufen und blinder Nutzung von Werkzeugen. Es geht primär um ein befriedigendes Ergebnis/Produkt und hohe Kundenzufriedenheit. Wir bewegen uns deshalb weg von starren Vorgehensweisen und sind z. B. in der Lage Produkteigenschaften noch während des Entstehungsprozesses zu verändern. Grundlegende Fehler werden nun begangen, wenn bei der Einführung einer agilen Organisationsphilosophie und -struktur den Unternehmen Strukturen und Prozesse „von der

Stange“ übergestülpt werden. Das ist eine Paradoxie und läuft der agilen Philosophie zuwider. Wirkliche Agilität entsteht durch passgenaue Einführung unter hoher Einbeziehung der betroffenen Mitarbeitenden.

**A-132114** | VHS-Studienhaus

15.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

**Die Erfolgsformel zum Abnehmen: Die richtige Ernährung, die richtige Bewegung Bewegung und Ernährung zum Abnehmen**

Viele Diäten versprechen ein schnelles Abnehmen. Auch 8-Wochen-Programme und Ähnliches wollen uns zeigen, wie wir einfach Gewicht verlieren können. Der Haken bei fast allen Programmen: Das Abnehmen ist nicht nachhaltig, häufig schlägt der Jojo-Effekt wieder zu. Außerdem ist das Ergebnis oftmals nicht das, was wir uns vorgestellt haben. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Ernährungsberater Sebastian Kaiser, wie wir nachhaltig und gesund abnehmen können. Er zeigt auf, welche Faktoren eine Rolle spielen und wie es wirklich klappt mit der Wunschfigur.

**A-132121** | VHS-Studienhaus

23.1., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |

**Sebastian Kaiser**

**Faszination Fasziën: Das Fasziëntraining Was ist das, was habe ich davon, und wie mache ich es richtig?**

Fasziëntraining ist in aller Munde. Spätestens seit dem Bekanntwerden der Fasziënrolle, der „BlackRoll“, liegt das Fasziëntraining voll im Trend. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Fasziëntraining überhaupt ist und ob es wirklich so große Vorteile bietet. Er geht dabei besonders auf die praktische Anwendung ein und gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag.

**A-132122** | VHS-Studienhaus

19.4., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |

**Sebastian Kaiser**

**Intervallfasten**

**Schlank und gesund durch essen und fasten**

Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können.

**A-132123** | VHS-Studienhaus

8.5., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |

**Sebastian Kaiser**

**Fit am Arbeitsplatz****...und sich gut dabei fühlen**

Knapp 17 Tage ist der deutsche Arbeitnehmer pro Jahr aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig. Oft schleppen wir uns krank zur Arbeit, leiden an Stress und klagen über Rücken- und Nackenschmerzen. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, wo die Fallstricke für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz liegen. Er gibt uns Tipps, wie wir besser auf uns achten und gesund bleiben können. Außerdem gibt es praktische Übungen, die Sie auch kurz im Büro machen können – um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern! Sie erhalten ein Hand-Out mit Übungen fürs Büro und zu Hause.

**A-132124** | VHS-Studienhaus

12.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 6 € |

**Sebastian Kaiser****Kernkompetenz Selbstfürsorge****Basis für ein gesundes und erfülltes Leben**

Die Kernkompetenz Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, für sich selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl, Akzeptanz und Stärke da zu sein. Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stress-geprägten Situationen unseres (Arbeits-)Alltags fällt es uns oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – und eben achtsam, wertschätzend und mitfühlend mit uns selbst zu sein. Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden –, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung. Selbstfürsorge steht uns immer zur Verfügung. Sie schützt uns vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout. Sie stärkt unsere Resilienz, unsere Gesundheit, unser Wohlfühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag.

**A-132126** | VHS-Studienhaus

20.3., Mo, 19–20:30 Uhr | 6 € |

**Gisela Klockner, Christiane Hackethal****Weniger Stress im Elternsein****Ein Angebot für Eltern zu Stressabbau und achtsamer Selbstfürsorge**

Eltern zu sein bedeutet Glück, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens – besonders mit den Auswirkungen von Corona – immer wieder eine große Herausforderung. Wir wollen eine gute Mutter, ein guter Vater, gute Eltern sein und unserem Kind/unsere Kindern bestmögliche Rahmenbedingungen für ihre Entwicklung geben. Häufig merken wir nicht, dass wir uns überfordern, unter Druck setzen und unsere Grenzen nicht achten, dass Selbstfürsorge, Freude und Gelassenheit zu

kurz kommen. Wie ist es möglich, diese Qualitäten verlässlicher in den Familienalltag zu integrieren und Elternsein mit weniger Stress und mehr Balance zu leben? In unserer Veranstaltung geben wir Antworten auf folgende für Eltern wichtige Fragen: Wie können Stress-Muster des „Elterngehirns“ bewusster erkannt und gesteuert werden? Wie können Erziehungsanforderungen neu betrachtet und alternative positive Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten im Alltag entwickelt werden? Wie kann eine entspannte, freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und dem/den Kind/Kindern gegenüber kultiviert werden? Gisela Klockner und Christiane Hackethal vom Zentrum für Gesundheitsförderung sind u.a. zertifizierte Trainerinnen für Mindful Compassionate Parenting (MCP).

**A-132127** | VHS-Studienhaus

27.4., Do, 20–21:30 Uhr | 6 € |

**Gisela Klockner, Christiane Hackethal****Alzheimer und andere Demenzen****Was ist das? Was kann man dagegen tun?**

Viele Menschen sind verunsichert. Ist diese Vergesslichkeit noch altersadäquat oder ist sie schon der Schatten einer Demenz? Wie ist die Grenzziehung zu einer Demenz? Welche gibt es? Und wie fangen die verschiedenen Demenzen an? Gibt es Möglichkeiten Demenzen zu verhindern oder sie zu verlangsamen? Prof. Josef Kessler beschäftigt ich mich seit ca. 40 Jahren mit der Demenzforschung. Zuerst am Max-Planck-Institut für neurologische Forschung und dann in der Neurologie der Uni-Klinik Köln.

**A-132140** | VHS Studienhaus

13.3., Mo, 18–19:30 Uhr |

**Prof. Josef Kessler****Stress- und Burnoutprophylaxe****Perspektivwechsel und neue Sicht bei stressverschärfenden Gedanken**

Burnout und Stress beziehen sich nicht nur auf unser berufliches Leben, sondern auch auf unseren Alltag und die Beziehungen, die wir führen. Wir sind oftmals am Rand unserer Belastbarkeit und machen weiter und weiter. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, klar ja zu etwas zu sagen, nein oder stopp geht scheinbar verloren.

Um Stress zu bewältigen, ist der Blick darauf, wo er entsteht, oft hilfreich. Und nicht selten ist das in unserem Kopf, in unseren eigenen Gedanken. Einige davon sind: Ich sollte mehr...! Sag nicht nein! Zeig keine Schwäche! Im Vortrag und Austausch sollen diese Ansprüche an uns selbst in förderliche Gedanken verändert werden. Durch Relativieren und Distanzieren kann der Blick frei werden für Chancen und Stärken.

Gudrun Haep ist Sozialpädagogin mit staatlicher Anerkennung, Stress- und Burnout-Prophylaxe-Trainerin (DBVB) und arbeitet seit 15 Jahren als Therapeutin (DVG) in freier Praxis in Köln und Bonn.

**A-132141** | VHS Studienhaus22.3., Mi, 18–19:30 Uhr | **Gudrun Haep****Komplementärmedizin****Vorträge****Gutes Hören hält gesund – und macht munter****Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter**

Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burnout... Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen.

Eine Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannt Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Papenburg.

Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher wie Beratende, Singende, Lehrende sowie jede Person, die ihr Gehör trainieren möchte.

**A-132301** | VHS-Studienhaus

2.5., Di, 18–19:30 Uhr | 6 € |

**Claudia Krüger****Ein gesunder Darm****Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?**

Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt? Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein.

Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z. B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen.

Erfahren Sie bei dem Vortrag, wie Sie dieses Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Darm intakt zu halten und wieder zu stärken.

Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmgesundheit und klinische-Psycho-Neuro-Immunologie.

**A-132311** | VHS-Studienhaus

8.2., Mi, 18–19:30 Uhr | 6 € |

**Carmen Neuhausen**

## Essen und trinken

### Das Geheimnis des Cremants

#### Frankreichs beschützte Spezialität

Auf über 11.000 Hektar werden in ganz Frankreich Trauben für die Herstellung von Crémant angebaut. In acht Appellationen (Appellation d'Origine Contrôlée - AOC) mit ihren klar definierten geografischen Gebieten sind über 6.000 Winzer am Erfolgsprodukt beteiligt. Dabei sind die bedeutendsten AOC das Elsass, die Loire und das Burgund. In diesem Seminar tauchen wir rein in die Geheimnisse dieses Exportschlagers aus Frankreich: Was sind die Ähnlichkeiten und was sind die Unterschiede, was bedeuten die verschiedenen Klassifikationen und welche rechtlichen und vermarktungstechnischen Folgen haben die Herkunftsbezeichnungen? In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

**A-225003** | VHS Lindenthal  
8.5., Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält  
19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

### Südafrika: Eine der bedeutendsten

#### Weinbaunationen der südlichen Erdhalbkugel

#### Weinkultur und Weinbauwirtschaft in Theorie und Praxis

Für die südafrikanische Wirtschaft ist der Weinbau ein wichtiger Faktor und ohne Zweifel gehört das Land zu den bedeutendsten Weinbaunationen der südlichen Erdhalbkugel. Viele Weine, die hier in der sogenannten „neuen Welt“ gekeltert werden, ähneln in ihrer Art doch sehr dem klassischen Stil der „alten Welt“. Das Land gehört gegenwärtig zu den Top 8 Weinbaunationen der Welt. Es stehen mehr als 100.000 Hektar unter Reben, auf denen rund 700 Millionen Liter Wein erzeugt werden, von denen knapp die Hälfte exportiert wird. Diese und weitere Hintergründe zum Thema Weinbau im südlichen Afrika – verbunden mit der Verkostung entsprechender Weine werden in diesem Seminar von einem ausgewiesenen Weinexperten und Sommelier vermittelt. In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

**A-225001** | VHS Lindenthal  
30.1., Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält  
19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

### Champagner, Sekt, Prosecco und Co

Sie haben schon mal die Begriffe Champagner, Sekt, Prosecco, Cava oder Methode traditionelle, Cap classique gehört oder möchten

wissen, wie die feinen Perlen in Flasche kommen? Dann ist diese Veranstaltung für Sie geeignet. Sie tauchen in die glamouröse Welt von den Schaumweinen ein, hören über die Kelterung, die Ähnlichkeiten, die Unterschiede auch bei Herkunftsbezeichnung und ihre Konsequenzen für den Handel und Verbraucher. In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

**A-225004** | VHS Lindenthal  
5.6., Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält  
19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

### Riesling – Klassiker und

#### Nummer 1 in Deutschland

#### Weinkultur, Weinanbau und Klassifikationen am Beispiel von Deutschlands bekanntester Rebsorte

Rieslingweine stehen in allen Qualitätsstufen und Geschmacksrichtungen zur Verfügung. Teilweise erfolgt der Ausbau im traditionellen Holzfass. Neben unkomplizierten Alltagsweinen bietet sich eine reiche Auswahl an Prädikatsweinen. In den höheren Qualitätsstufen kommen restsüße oder edelsüße Weine häufiger vor, doch werden auch viele Qualitäts- oder Kabinettweine (insbesondere in den nördlichen Anbaugebieten) zur Kompensation der hohen Säure mit einer dezenten Süße ausbalanciert. In diesem Seminar werden Ihnen von einem ausgewiesenen Weinexperten und Sommelier Kenntnisse über Weinanbau, in Deutschland Qualitätsstufen und Klassifizierungen vermittelt. In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

**A-225002** | VHS Lindenthal  
20.3. Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält  
19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**



## Entspannung

In allen Kursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zu Hause weiterführen können. Auch alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden nach Möglichkeit vermittelt und eingeübt.

## Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

### Singen macht glücklich und gesund?!

Es ist in aller Munde: Singen macht Spaß! Singen tut gut! Doch warum? Ein schön schwingender Ton ist ein Zeichen dafür, dass mein Körper so tonisiert ist, dass der Atem zwischen dem tiefen Loslassen in der Einatemphase und einem elastischen Kraftaufbau in der tönenden Ausatemphase rhythmisch hin und her wechseln kann. Dadurch werden Stress, Verspannungen und depressive Unterstellungen ausgeglichen. Ein schön schwingender Ton ist auch ein Zeichen dafür, dass ich mit mir und meinen Gefühlen verbunden bin. Im hektischen Alltag verlieren wir uns oft in nicht authentischen Kontakten. Das Singen übt die Gleichzeitigkeit eines Sichselbst-Spürens und In-Gemeinschaft-Seins. So bringt das Singen Polaritäten in die Balance. Wir beginnen mit einem ausführlichen körperlichen und atempädagogischen Warm-up, es folgt eine Art chorisches Einsingen, dann Singen wir Lieder aus aller Welt, einstimmig, als Kanon oder in mehrstimmigen Sätzen. Bitte gemütliche Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

**A-230005** | VHS-Studienhaus  
22.1., So, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 36 € |  
**Dr. Anette Einzmann**

### Alexander-Technik bei Rücken, Nacken und anderen Stressbeschwerden

Was haben Rückenschmerz, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Reizdarm gemeinsam? Sie können durch Stress verursacht und verstärkt werden. Chronischer Stress zerbröselst uns regelrecht von innen und führt zu allen erdenklichen Übeln: Von Kopfschmerz, Zähneknirschen, Bluthochdruck, geschwächter Immunabwehr bis zu Reizbarkeit, ungesundem

Essverhalten, Lustlosigkeit, Erschöpfung und Burn-out. Leider ist die Verbindung zwischen der Fülle der Symptome und der tieferen Ursache oft vernebelt. Aber: Meine Stressreaktion kann ich beeinflussen. Wenn ich weniger anspanne, bin ich auch weniger angespannt. Ich entziehe so den verschiedenen Beschwerden den Boden. Mit Alexander-Technik kann ich anhand von alltäglichen Bewegungen, Tätigkeiten und Situationen trainieren, wie ich in kritischen Momenten weniger anspanne. Unterrichtet wird das durch Anleitung mit Worten und Berührung, so dass ich gleich erlebe, wie sich das anfühlt. Ich kann damit recht einfach selbst etwas tun für spürbar mehr Lebenskraft, Lebensfreude und Lebensqualität.

**A-230013** | VHS-Studienhaus  
6.5., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
41 € | **WE** | **Hendrik Klein**

### Viel „schöner“ und ergonomischer sitzen im Büro oder Homeoffice – mit der Alexander-Technik!

Wer schon einmal mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen „zusammengesackt“ und „gerade sitzen wollen“ gibt es oft keine (Er)Lösung. Aber woran liegt das? Wie wir sitzen und wie sich unser Sitzen durch unsere täglichen Aufgaben, durch Stress, Druck und bei Konzentration verändert, läuft meist nach unbewussten Mustern ab. Außerdem haben wir meist falsche Vorstellungen von unseren Gelenken und muskulären Verbindungen und setzen diese in unseren Bewegungen entsprechend ungünstig um. Wenn die Vorstellungen dann mehr der Realität entsprechen, werden unsere Bewegungsabläufe natürlicher und somit leichter. Die Alexander-Technik ist eine Methode, die die eigene Körperwahrnehmung verbessern kann. Durch neue Ideen und neues Erleben von alltäglichen Bewegungen, können ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten erst mal überhaupt als solche erkannt und dann aufgelöst werden. Sie erhalten interessante Informationen und praktische Tipps rund um das Thema „Sitzen am Schreibtisch“ und wie Sie dabei unnötige Anspannung von vornerein vermeiden können. Wir schauen in diesem Kurs besonders auf das Becken, die Wirbelsäule und deren Verbindung zum Kopf, aber auch auf „das große Ganze“, probieren aus, erforschen und erleben, wie der Bauplan unseres Körpers funktioniert.

**A-230014** | VHS-Studienhaus  
5.3., So, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |  
**Diana Hansen**

### Mit mehr Körper-Bewusstsein im Büroalltag!

Der 4-teilige Kurs ist für Anfangende sowie auch für Wiedereinsteigende geeignet.

**A-230015** | VHS-Studienhaus  
4x, 9.3. – 30.3., Do, 20 – 21:30 Uhr |  
8 UStd | 33 € | **Diana Hansen**

### Wohlfühl-Gehen mit Alexander-Technik

Beschwerden in Knie, Hüfte, Füßen, Rücken oder in anderen Körperteilen? Besser gehen lernen hilft den Problemzonen etwas Gutes zu tun statt sie zu überlasten. Gehen ist das vielleicht ursprünglichste Fitnessprogramm der Menschheit. Wer richtig geht, kräftigt und dehnt mit jedem Schritt gezielt die passenden Muskeln, macht die Gelenke geschmeidig und unterstützt die Kreisläufe. Außerdem massiert sich der Körper dann bei der Fortbewegung fortlaufend selbst, eine Wohltat für verspannte Körperteile. Sie erhalten individuelles Feedback und Tipps zu: Fehlhaltungen und Fehlbelastungen, Schmerz und Verspannung fördern. Verbreitete Irrtümer über Knie, Hüfte, Füße und andere Körperteile. Bewegungsökonomischen, gesundheitsfördernden und wohltuenden Mechanismen des Gehens reaktivieren. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**A-230019** | Eingang Stadtwald, Nähe  
Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln  
10.6., Sa, 14:30 – 18 Uhr | 4.67 UStd |  
22 € | **WE** | **Hendrik Klein**



## Gelassenheit im Alltag

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Material für eigene Notizen mitbringen.**

### Stopschild für den Stress

#### Stressbewältigung durch Atemtherapie

Haben Sie häufig das Gefühl, Ihr Stresspegel ist zu hoch? Fällt es Ihnen schwer abzuschalten? Fehlen Ruhe und Gelassenheit? Der achtsame Umgang mit dem Atem kann Ihnen helfen, „Boden unter die Füße“ zu bekommen und endlich wieder durchzuatmen. Anspannung und Festhaltungen werden zunächst wahrgenommen und dann allmählich abgebaut. Der bewusst zugelassene, frei fließende Atem stellt die innere Balance wieder her, das hilft, die nötigen – oft kleinen – Veränderungen im Alltag anzugehen. Die Übungsweisen basieren auf der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Sie sind einfach zu erlernen und selbstständig zu Hause durchführbar. Im Seminar wird auch reflektiert,

welche Anwendungsmöglichkeiten es im Berufsalltag gibt. Hier wird sicher ein „langer Atem“ gebraucht. Aber der wächst – mit etwas Geduld – durch die erlernten Übungsweisen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**A-230100** | VHS-Studienhaus  
11.3., 12.3., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr |  
8 UStd | 41 € | **WE** | **Christa Zander**

### Mein Atem und ich

#### Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen

Der Atem reagiert seismographisch auf unsere körperliche und psychische Verfassung. Wenn wir Stress, Sorgen oder Ängste haben, wird er kleiner und flacher und steht nicht mehr mit seinem ganzen Potential zur Verfügung. Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, den freien Atemfluss wieder sanft in Gang zu bringen. Ziel ist es, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden.

Das geschieht nicht durch die Vermittlung von Atemtechniken, sondern durch Dehnen, Bewegung, Tönen und durch die akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens. Mit etwas Übung und Geduld können Sie wieder aufatmen, durchatmen, Atem schöpfen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen, die nach einer durchgestandenen Covid-19 Erkrankung noch mit Langzeitfolgen, insbesondere Atemproblemen zu tun haben. Die zwei Termine sind aufeinander aufbauend und daher nur zusammen buchbar.

**A-230101** | VHS-Studienhaus  
1.3., 15.3., Mi, 17 – 20 Uhr | 8 UStd |  
36 € | **Christa Zander**

### Rückenwind


Unser Rücken hat viel zu tragen und wird oft zu wenig bewegt. Er macht sich dann durch Verspannungen und schließlich Schmerzen bemerkbar. Die Atemtherapie (nach Prof. Ilse Middendorf) bietet die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken. Die einfachen Übungen lenken den Blick auf die Körperempfindungen und den Atem. Der achtsame Umgang mit beidem lässt Verspannungen mit der Zeit „abschmelzen“, die Wirbelsäule und der Schulterbereich werden beweglicher. Eine vom Atem getragene Haltung wird allmählich aufgebaut. Der Rücken wird gestärkt, wenn er für den Atem durchlässig ist. Die gelernten Übungen können zu Hause selbstständig angewandt werden. Für dieses Seminar sind Vorerfahrungen in der Atemarbeit hilfreich, aber keine Bedingung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

**A-230102** | VHS-Studienhaus  
21.4., Fr, 18 – 21 Uhr | 21 € | **WE** |  
**Christa Zander**

### Waldbaden intensiv

#### Eine Exkursion im Königsforst

Der Wald tut uns gut – zu jeder Jahreszeit. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen wir bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance. Wir vertiefen diese Praxis im schönen Naturschutzgebiet Königsforst.

 **P-230125** | Parkplatz Königsforst, Forsbacher Str. 29, 51107 Köln  
11.2., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Annette Schmitges**

 **P-230126** | Parkplatz Königsforst, Forsbacher Str. 29, 51107 Köln  
18.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Annette Schmitges**

### Waldbaden im Dünwald Wald

#### Ein Kurs für Einsteigende

Seit weltweit Wissenschaftler die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldaufenthalten belegen, wird Waldbaden immer beliebter. Im Fokus der Forscher steht nicht nur die wohltuende Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Auch die Ästhetik des Waldes wirkt sich nachweislich stimmungsaufhellend aus. Das Waldklima stärkt zudem das Immunsystem und fördert einen gesunden Schlaf. Für Stadtbewohnende und Berufstätige unter Dauerstress eine Wohltat der Natur! So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku“ ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie sind herzlich willkommen, in den vielschichtigen Farb- und Klangkosmos des rechtsrheinischen Dünwald Waldes einzutauchen und seine Welt mit allen Sinnen zu erspüren. In vier Stunden lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und lassen in der Ruhe der Natur die Seele baumeln. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.

**M-230128** | Parkplatz – Ecke Dünwald Wald  
Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln  
25.3., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** | **Benoît Marchal**



**M-230129** | Parkplatz – Ecke Dünwald Wald  
Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln  
6.5., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** | **Benoît Marchal**

### Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünwald Wald Vertiefungskurs

Sie haben bereits an einer Waldbaden-Führung teilgenommen und möchten dieses besondere Walderlebnis intensivieren. Zur nachhaltigen Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität tauchen Sie in die wohltuende Ästhetik des Dünwald Waldes ein und lassen Stress und Sorgen hinter sich. Ziel ist tiefe Naturverbundenheit mit allen Sinnen zu erfahren, um Stressabbau zu fördern und somit zu einer spürbaren Erholung und Regeneration von Körper und Psyche zu gelangen. Dafür praktizieren Sie leichte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schärfung der Sinneswahrnehmungen. Meditative Momente in der wohltuenden Stille des Waldes runden dieses 4-stündige Waldbaden ab. Mit jedem wiederholten Original „Shinrin Yoku“ in Form dieses Vertiefungskurses stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem, Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig sorgen Sie für einen tieferen und längeren Schlaf. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.

**M-230130** | Parkplatz – Ecke Dünwald Wald  
Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln  
22.4., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** | **Benoît Marchal**

**M-230131** | Parkplatz – Ecke Dünwald Wald  
Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln  
3.6., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** | **Benoît Marchal**

### Waldyoga – Workshop

Im Waldyoga erfahren Sie die entspannende Wirkung der Natur und des Yogas auf Körper, Geist und Seele. Yoga im Wald kann den Stress im Körper abbauen, den Blutdruck und die

Herzfrequenz senken und das Immunsystem stärken. Durch Körper- und Achtsamkeitsübungen, Pranayama und Meditation, die Sie erlernen, verbinden wir uns mit der Natur in uns und der Natur um uns herum. Die Bäume dienen dabei als Hilfsmittel, ganz bei uns anzukommen und uns zu spüren. Der Workshop richtet sich an alle Wald-Liebhabenden und jene, die Yoga im Einklang mit der Natur praktizieren möchten.

**M-230132** | Parkplatz – Ecke Dünwald Wald  
Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln  
27.5., Sa, 12 – 15 Uhr | 21 € | **WE** | **Kristina Tamkus**

### Entspannende Ruhepunkte – Atem, Balance, Meditation & Klang

Unzählige Aufgaben und Termine lassen uns Tag für Tag kaum zur Ruhe kommen. Diese Tagesauszeit soll Ihnen helfen für einige Stunden Ruhe zu finden, zu entschleunigen und aufzutanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, leichte Übungen zur Förderung der Körperbalance, Entspannungs- und Meditationsvarianten, den Vortrag inspirierender Lebensweisheiten sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

**L-230133** |  
23.4., So, 10:30 – 15 Uhr | 6 UStd | 31 € | **WE** | **Kristina Beyer**

### Oase der Ruhe: Stille und Klang

Egal wo wir gerade im Leben stehen – unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahr-

nehmung, den Wechsel von Meditation im Gehen und Sitzen sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

**P-230134** |  
12.2., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |  
**Kristina Beyer**

**SIS – Stark im Stress –  
Training zum guten und gesunden  
Umgang mit Stress und Emotionen  
Kurs mit optionaler Online-Unterstützung  
und Begleit-App**

Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Das Training „Stark im Stress“ basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; in Studien reduzierte es nachweislich das Stressempfinden und depressive Stimmungen. Lassen Sie sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.

**A-230151** | VHS-Studienhaus  
3x, 26.5. – 16.6., Fr, 17:50 – 21:30 Uhr |  
14.67 UStd | 75 €, Begleitheft + Online-  
Betreuung: 20 € | **Laura Jordaán**

**Stopp dem Gedankenkarussell –  
Die Kraft der Gedanken**

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun... Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Abend eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Dieser Workshop eignet sich für Anfangende und Fortgeschrittene, die diese Entspannungsmethoden kennenlernen oder auffrischen wollen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung am Abend ist selbst zu sorgen.

**A-230154** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |  
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

**Entspannt am Wochenende:  
Ein Wohlfühltag zur Selbstfürsorge –  
Eine Auszeit vom Alltag!**

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen. In diesem kreativen Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken, den sogenannten inneren Glaubenssätzen, die uns im Leben oft hindern, Freude, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzeehr ist selbst zu sorgen.

**L-230155** | VHS Lindenthal  
21.1., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |  
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

**Sicher und gelassen durch  
die Prüfungssituation!**

**Entspannungsmethoden für einen  
besseren Umgang mit Prüfungsstress**  
Prüfungssituationen wie z. B. Abitur- und Ausbildungsprüfungen sind für viele Menschen eine große, oftmals belastende Herausforderung, die den Körper und die Psyche unter Stress und Angst versetzen. Versagensängste und Selbstzweifel sowie Lernblockaden bis hin zum sogenannten „Blackout“ sind oftmals die Folge von zu viel Stress oder Angst. Die gute Nachricht ist: Gegen Prüfungsstress und Angst kann man aktiv etwas tun! In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Hintergründe von Stress sowie über die Ursachen von Prüfungsangst. Sie lernen praktische Tipps gegen den Prüfungsstress kennen und wie sie Ihr Gedankenkarussell („Kopfkino“) stoppen können. Weiterhin bekommen Sie leicht erlernbare und effektive Methoden, wie Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen, um gestärkt und sicherer durch die Prüfung gehen können.

**A-230155** | VHS-Studienhaus  
6.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € |  
**WE** | **Angelika Biert**

**Raus aus dem Alltagsstress –  
Ein Tag zum „Runterkommen“**

Für alle, die sich einmal einen Tag Pause gönnen wollen, die einfach einmal in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, sich aber dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Wir werden an diesem Tag unterschiedliche Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kennenlernen, z. B. Bodyscan, Meditation, sanfte Bewegungseinheiten aus dem Yoga und Qigong, Achtsamkeitsübungen und Progressive Muskelentspannung, die uns dazu verhelfen können, aus dem stressigen Alltag herauszukommen, Körper und Geist wieder bewusster wahr zu nehmen und zur Ruhe zu kommen.

**A-230156** | VHS-Studienhaus  
5.2., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |  
**WE** | **Thomas Freund**

**A-230157** | VHS-Studienhaus  
22.4., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |  
**WE** | **Thomas Freund**

**Abschalten und Auftanken**

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und „die Batterie wieder aufladen“ mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen sind einfach anzuwenden, helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.

**A-230181** | VHS-Studienhaus  
7x, 21.3. – 16.5., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |  
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

**Autogenes Training,  
Progressive  
Muskelentspannung**

**Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportkleidung ist nicht erforderlich.**

**Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Autogenes Training ist gut alleine auszuführen und unterstützt die Entspannungsbereitschaft insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.

**A-231300** | VHS-Studienhaus  
6x, 31.1. – 14.3., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |  
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

**A-231301** | VHS-Studienhaus  
9x, 21.3. – 16.5., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |  
18 UStd | 80 € | **Michaela Wende**

**L-231340** | VHS Lindenthal  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

**L-231341** | VHS Lindenthal  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |  
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Unter diesem Begriff, auch: Progressive (Muskel-)Relaxation genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden. Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen.

**A-232338** | VHS-Studienhaus  
6x, 31.1. – 14.3., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |  
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

**L-232340** | VHS Lindenthal  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 20 – 21:30 Uhr |  
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

**L-232341** | VHS Lindenthal  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

## Achtsamkeit und Meditation

### Einführung in die Zen-Meditation

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.

**A-233011** | VHS-Studienhaus  
4.2., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr | 5.33 UStd |  
28 € | **WE** | **Anita Wilmes**

### Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**A-233014** | VHS-Studienhaus  
25.2., 26.2., Sa, 10 – 13 Uhr,  
So, 9 – 11:30 Uhr | 7.33 UStd | 38 € |  
**WE** | **Monika Wirkkala**

**A-233015** | VHS-Studienhaus  
29.4., 30.4., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr |  
6.67 UStd | 34 € | **WE** |  
**Katha Thommesen-Kähler**

### Zen-Meditation

#### Ein Weg zu sich selbst

Die zentrale Meditations-Praxis des japanischen Zen-Buddhismus ist das „ZaZen“, was so viel bedeutet wie „Sitzen in Versenkung“. Diese jahrtausendealte besondere Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Methode, zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen. In diesem Kurs wird unter der Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi in die Anfänge der ZaZen-Meditation eingeführt. Ganz unabhängig von religiösen Inhalten wird zunächst an die physischen Aspekte, sozusagen die Technik des Meditierens auf der körperlichen Ebene herangeführt. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt und geformt. Nach längerer und regelmäßiger Übung kann dieser meditative Weg sehr viel weiter in die Tiefe des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie.

**A-233018** | VHS-Studienhaus  
5x, 3.3. – 31.3., Fr, 18 – 20:30 Uhr |  
16.67 UStd | 85 €, Materialkosten: 5 € |  
**Prof. Willy Decker**

**A-233019** | VHS-Studienhaus  
2.4., So, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd |  
28 €, Materialkosten: 5 € | **WE** |  
**Prof. Willy Decker**

### Yin & Yang – alles im Gleichgewicht

#### Die Verbindung zwischen Loslassen und Tun

Das eine kann ohne das andere nicht existieren: Tag/Nacht, Sonne/Mond, Freude/Traurigkeit, Hitze/Kälte, Mann/Frau – es gibt unendlich viele Gegensätze. In diesem Yoga-Workshop versuchen wir, diese beiden Energien zu harmonisieren und in Einklang zu bringen, um uns wohl und ausgeglichen zu fühlen. Zu Beginn des Workshops werden Sie durch einen kraftvollen Yang-Flow Kreislauf und Stoffwechsel, Muskulatur aktivieren. Yang verbindet uns mit unserer Kraft und Stärke. Im Anschluss werden wir durch Übungen des Yin Yoga-Haltungen mit einer verlängerten entspannten Verweildauer einnehmen ohne muskuläre Anspannung. Yin Yoga hilft zu regenerieren, Kraft zu schöpfen und wirkt auf die tiefen Schichten des Bindegewebes (Faszien).

**L-233059** | VHS Lindenthal  
26.3., So, 11 – 14 Uhr |  
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |  
**Elisabeth Althoff**

### Atemworkshop – vom Kopf in den Körper

Unsere bewusste Atmung kann den Geist stabilisieren und öffnen. Sie lässt uns Kraft, Konzentration, Entspannung und Meditation erfahren. Bewusstes Atmen heißt, die Atemluft ganzheitlich in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung. Lernen Sie durch unterschiedliche Atemübungen in Theorie und Praxis wie der Atem Sie trägt und kommen Sie vom Kopf in den Körper.

**L-233061** | VHS Lindenthal  
22.1., So, 11 – 14 Uhr |  
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |  
**Elisabeth Althoff**

### Bewusstseinstaining – eine Verabredung mit mir

Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.

**L-233063** | VHS Lindenthal  
12.3., So, 11 – 14 Uhr |  
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |  
**Elisabeth Althoff**

### Achtsamkeitsmeditation

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit ist ein guter Weg, Stress zu reduzieren, sich selber näher zu kommen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sitzmeditationen, Achtsamkeitsübungen und Bodyscan bilden den Kern des Programms, das zu einem wacheren Umgang mit den eigenen Gedanken und Mustern sowie zu mehr Wohlwollen



mit sich selbst und anderen verhilft. Durch das regelmäßige Üben von Achtsamkeit gelangt man langfristig zu mehr Energie und Lebensfreude.

**L-233065** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
40 UStd | 161 € | **Barbara Buggisch**

### Achtsamkeitsmeditation am Abend

#### Online-Kurs

Mit diesem Kurs können Sie auch von zu Hause aus aktiv entspannen und meditieren. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Ihnen gerade in diesen Zeiten ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

**O-233066** | →● Online  
19x, 24.1.–20.6., Di, 18–19 Uhr |  
24 UStd | 112 €, Schulungsunterlagen: 5 € |  
**Elisabeth Althoff**

### Yin & Yang Yoga

Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden. Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

**O-233069** | →● Online  
17x, 30.1.–19.6., Mo, 18–19 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Martina Will-Fall**

## Massage

### Ayurveda-Massage für Zwei

#### Für den Nacken- und Rückenbereich

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Ayurveda ist eine Lebensweise der Fülle. Nicht durch Verzicht pflegen wir Körper und Geist, sondern durch achtsamen Umgang und Behandlung. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine ausgesprochen sanfte Methode, dem Körper und Geist einer Freundin, eines Freundes oder Partners zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Wir massieren an Massagebänken. An diesem Wochenende

erlernen Sie Schritt für Schritt erholsame Massagetechniken für den Rücken, Nacken und das Dekolleté.

Bitte leichte Kleidung, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießgefäß (Milchkännchen o.ä.) sowie leichten Imbiss und Getränke mitbringen; bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person, zzgl. 10 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für zuhause.

**A-234033** | VHS-Studienhaus  
4.3., 5.3., Sa, 11–18 Uhr, So, 11–17 Uhr |  
17.33 UStd | 80 €, Material- und  
Schulungsunterlagen: 10 € | **WE** |  
**Claudia Berlinger**

#### Für den Kopf- und Nackenbereich, Arme und Hände

An diesem Wochenende erlernen Sie Schritt für Schritt Massagetechniken für Kopf, Gesicht, Nacken, Arme und Hände.

**A-234034** | VHS-Studienhaus  
10.6., 11.6., Sa, 11–18 Uhr,  
So, 11–17 Uhr | 17.33 UStd |  
80 €, Material u. Schulungsunterlagen: 10 € |  
**WE** | **Claudia Berlinger**

### Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei

#### Ein Sonntag für Paare

Unser Leben wird immer hektischer und gerade im Alltag passiert es leicht, dass man sich keine Zeit für Kommunikation über Berührung nimmt. Dabei gibt Berührung ein Gefühl von Sicherheit und Liebe – und beides braucht der Mensch. Massage ist da eine vorzügliche Methode, um das Tempo ein wenig zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit einigen grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zu Hause Oasen der Auszeit schaffen. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben. Bitte ein (altes) großes Handtuch und eine Decke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.

**A-234035** | VHS-Studienhaus  
26.3., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd |  
48 €, Materialkosten: 10 € | **WE** |  
**Stefanie Freiseis**

**A-234036** | VHS-Studienhaus  
7.5., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd |  
48 €, Materialkosten: 10 € | **WE** |  
**Stefanie Freiseis**

### Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wunderbare Massageform, um den Menschen über die Füße zu erreichen. Das Massieren der verschiedenen Reflexzonen am Fuß löst Blockaden, verbessert die Versorgung unseres Organismus und bringt Entspannung und

Wohlbefinden auf allen Ebenen. Probieren Sie es aus! In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Grifftechniken und Reflexzonen am Fuß kennen, um im Anschluss an den Kurs selbstständig eine Massage durchführen zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen sowie bequeme Kleidung mit, z. B. eine Hose mit weitem Bein. Der Kurs ist nur zu zweit buchbar. Es wird nur mit einem festen, nicht wechselndem Partner massiert. Entgelt und Skriptkosten pro Person.

**A-234080** | VHS-Studienhaus  
11.2., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 €,  
Schulungsunterlagen + Materialkosten: 5 € |  
**WE** | **Eva Landefeld**

### Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan Ein Sonntag für Zwei

Shiatsu – auf Japanisch „Fingerdruck“ – ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem Seminar selbstständig anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.

**A-234701** | VHS-Studienhaus  
4.6., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |  
**WE** | **Bernadette Calenberg**

### Thai-Shiatsu-Ganzkörpermassage für Paare

Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei noch viel Freude bereiten – nicht nur dem Empfangenden, sondern auch dem Gebenden. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörpermassage löst Muskelverspannungen, stärkt die Selbstheilungskräfte und trägt zu einem umfassenden körperlichen Wohlbefinden bei. Hier werden die ersten Techniken der Ganzkörpermassage (bekleidet) vermittelt; es wird unter Anleitung paarweise massiert. Bitte zu zweit anmelden. Entgelt und Skriptkosten pro Person.

**L-234702** | VHS-Studienhaus  
12.2., So, 11–14 Uhr |  
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |  
**Elisabeth Althoff**

### Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Wir begegnen uns selbst: In der Massage spürt unser Körper die wache Aufmerksamkeit der Hände, die die verschiedenen Körperbereiche wahrnehmen – zugewandt, erkundend und wohltuend. In sanften Deh-

nungen und mit Hilfe der Atmung gleitet die Wahrnehmung in unsere Innenräume, zu den eigenen Befindlichkeiten und Möglichkeiten – ohne diese zu beurteilen – erforschend und freundlich mit uns selbst. Diese Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung, stärkt die „Lebensgeister“ und führt zu mehr Leichtigkeit und innerer Ruhe. Do-In, ein alter Zweig asiatischer Heilkunde, ist hervorragend geeignet, uns selbst von innen her zu pflegen. „Do“ bedeutet „den Kanal öffnen“; „In“ heißt „dehnen, strecken, bewegen“. Diese Massage wird in bequemer Kleidung ausgeübt; bitte bringen Sie zudem ausreichend Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mit.

**A-234800** | VHS-Studienhaus  
21.5., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd |  
34 € | **WE** | **Anita Wilmes**

## Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und Praxis, die einen Weg „zur menschlichen Weiterentwicklung“ beschreibt. Das im Westen zumeist praktizierte Hatha-Yoga, das überwiegend auch in den VHS-Kursen unterrichtet wird, arbeitet mit Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen sowie bestimmten Körperhaltungen. Bei regelmäßigem Üben fördert Yoga eine innere Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hilft, neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren.

Das vielfältige Yoga-Angebot der VHS Köln gliedert sich wie folgt:

- | Yoga zum Kennenlernen
- | Thematische Yoga-Seminare
- | Yoga für Alle
- | Grundstufe
- | Aufbaustufe I
- | Aufbaustufe II

## Yoga zum Kennenlernen

### Yoga für Alle – Neumarkt

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

**A-235001** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–20.6., Di, 10 – 11:30 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Cordula Wolff**

**A-235002** | VHS-Studienhaus  
14x, 26.1.–15.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |  
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

### Yoga für Alle – Mülheim

**M-235003** | VHS Mülheim  
14x, 26.1.–15.6., Do, 17 – 18:30 Uhr |  
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

## Thematische Yoga-Angebote

**Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.**


### Selbstmassage erlernen – Selbstfürsorge aktivieren.

Mit einfachen Handgriffen lernen Sie, wie Sie Ihre Füße, Hände, Nacken und Gesicht selbst massieren können. Dabei ist das Ziel, müde Füße zu beleben, Verspannungen im Kiefer zu lockern und die „Computermaus-Hand“ zu stimulieren. Wir verwenden wohl duftende Öle um weitere Sinne anzusprechen, die uns zur Entspannung verhelfen. Bitte bringen Sie 1–2 Handtücher und Schreibmaterial mit.

**A-235137** | VHS-Studienhaus  
25.3., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd |  
41 €, Materialkosten (Schulungsunterlagen und Öle): 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

### Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens


Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu oder wieder-entdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohlthuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.

 **N-235150** | VHS Nippes  
19x, 24.1.–20.6.,  
Di, 18 – 19:30 Uhr | 36 UStd | 168 € |  
**Eva-Maria Vogt**


### Locker mit Hocker! – Yoga mit Senior\*innen

Für Yoga ist man nie zu alt, heißt es. Doch was ist, wenn man sich schon lange nicht mehr richtig bewegt hat und der Weg zum Boden zum Einsatz! Wir üben mit einem simplen Hocker als Hilfsmittel und holen uns so den Boden etwas näher. Schrittweise üben wir das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den

Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Ergänzend dazu helfen Faszien- und Atemübungen gegen innere Unruhe und zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. Die gelernten Übungsfolgen können auch zu Hause praktiziert werden können. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Spaß an der Bewegung haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.


 **A-235151** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–20.6., Di, 11:30 – 13 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Cordula Wolff**

### Locker mit Hocker! – Yoga für Senior\*innen


 **A-235153** | VHS-Studienhaus  
14x, 26.1.–15.6., Do, 11 – 12:30 Uhr |  
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

### Yoga – nur für Frauen

Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.

 **M-235165** | VHS Mülheim  
15x, 2.2.–15.6., Do, 10 – 11:30 Uhr |  
30 UStd | 133 € | **Gabriele v. Pikarski-Trenz**

### Yoga – nur für Männer

 **N-235174** | VHS Nippes  
20x, 25.1.–21.6., Mi,  
19:45 – 21:15 Uhr | 40 UStd | 177 € |  
**Harald Bortz**

## Yoga für Rücken und Gelenke

### Yoga für Rücken und Gelenke

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischenhaltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

**N-235242** | VHS Nippes  
19x, 24.1.–20.6., Di, 9 – 10:30 Uhr |  
36 UStd | 168 € | **Carola Muth**

**L-235222** | VHS Lindenthal  
19x, 24.1.–20.6., Di, 19:10 – 20:10 Uhr |  
25.33 UStd | 112 € | **Eva Nouzovska**

**N-235243** | VHS Nippes  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 9 – 10:30 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Carola Muth**

**K-235280** | VHS Kalk  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 17–18:30 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Kristina Tamkus**

**N-235249** | VHS Nippes  
18x, 27.1.–16.6., Fr, 10:30–12 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

**P-235275** | VHS Porz  
17x, 31.1.–20.6., Di, 17:45–19:15 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

**L-235224** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 15:15–16:45 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Gerlinde Riese**

### Yoga – für einen gesunden Rücken!

Rückenprobleme hängen oft mit Verspannungen zusammen, mit mangelnder Bewegung, mit Muskelschwäche, mangelnder Flexibilität – Beschwerden, die nicht durchs Schonen abnehmen, sondern im Gegenteil durch Anstrengung und Bemühung.

Wir starten sanft in den Workshop, werden dann aber mit muskelkräftigenden Übungen fordernder. Denn die Stabilität und Flexibilität der Rückseite – sowie die ihrer Gegenspieler – sollte in diesem Workshop gestärkt werden. Die Yogaübungen speziell für den Rücken helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen.

Neben diesen Übungen fließen auch Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation für mehr Energie und Lebensfreude in den Workshop ein.

**A-235240** | VHS-Studienhaus  
14.5., So, 10–13 Uhr | 21 € | **WE** |  
**Barbara Buggisch**

## Yoga für Alle

**Ob Anfängende oder bereits praktizierende Yogis – hier bekommen alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.**

### Der Montag-Morgen-Munter-Macher

Montagmorgen – eine (Arbeits-)Woche beginnt... Sie haben die Wahl: Entweder stürzen Sie sich direkt in den Alltag, um alle Pläne für diese Woche möglichst schnell in die Tat umzusetzen. Vielleicht merken Sie aber dann im Laufe der Woche, dass Ihr Energiespeicher nicht ganz bis zum nächsten Wochenende reicht ... oder Sie nehmen sich zunächst Zeit für diesen Yogakurs. Sie erlernen einfache Yogaübungen, mit deren Hilfe Sie Kraft schöpfen können und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor.



**A-235305** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 10:30–12 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Harald Bortz**

### Yoga für Alle – Neumarkt

Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.

**A-235311** | VHS-Studienhaus  
18x, 23.1.–19.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Susanne Marzak**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

**A-235312** | VHS-Studienhaus  
17x, 31.1.–13.6., Di, 16:30–18 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Elfi Riesen**

**A-235318** | VHS-Studienhaus  
15x, 2.2.–15.6., Do, 16:30–18 Uhr |  
30 UStd | 133 € | **Elfi Riesen**

### Ashtanga-Yoga für Alle

**A-235320** | VHS-Studienhaus  
19x, 27.1.–16.6., Fr, 16–17:30 Uhr |  
38 UStd | 168 € | **Elke Lehnert**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfängende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga-Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.

**A-235321** | VHS-Studienhaus  
19x, 27.1.–16.6., Fr, 10–11:30 Uhr |  
38 UStd | 168 € | **Elke Lehnert**

### Yoga für Alle – Lindenthal

Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders für anfängende Senior\*innen geeignet.

**L-235324** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Monika Zielinski**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.

**L-235329** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17:15–18:15 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Barbara Buggisch**

**L-235330** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18:15–19:15 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Barbara Buggisch**

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.

**L-235332** | VHS Lindenthal  
19x, 24.1.–20.6., Di, 17:30–19 Uhr |  
38 UStd | 168 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.

**L-235333** | VHS Lindenthal  
19x, 24.1.–20.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |  
38 UStd | 168 € | **Eva Nouzovska**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows Energie aufzutanken. Die Kombination aus Flows und

Asanas macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten, Stress abzubauen und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert. Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit

**L-235335** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 18:30–20 Uhr |  
40 UStd | 161 € | **Barbara Buggisch**

### Yin Yoga – Lindenthal

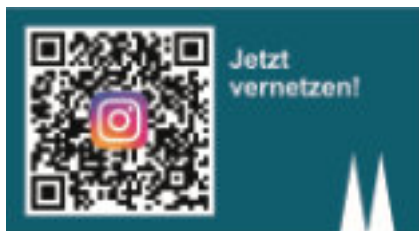
Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.

**L-235337** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 12–13:30 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Monika Zielinski**

### Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

**N-235342** | VHS Nippes  
18x, 24.1.–20.6., Di, 10:30–12 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**



Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. In diesem Kurs wollen wir die Grundhaltungen des Yoga erlernen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich, lassen wir unsere Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren, entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss jeder Yogastunde erfolgt eine längere Entspannungsphase.

**N-235350** | VHS Nippes  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

**N-235351** | VHS Nippes  
19x, 24.1.–20.6., Di, 16:30–18 Uhr |  
36 UStd | 168 € | **Carola Muth**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

**N-235352** | VHS Nippes  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 10:30–12 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.

**N-235354** | VHS Nippes  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 16–17:30 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Ines Menné-Wiska**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

**N-235357** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 16:30–18 Uhr |  
32 UStd | 142 € | **Ines Menné-Wiska**

**N-235358** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 142 € | **Ines Menné-Wiska**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.

**N-235359** | VHS Nippes  
15x, 2.2.–15.6., Do, 20–21 Uhr |  
20 UStd | 89 € | **Ina Hoff**

### Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.

**N-235360** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 10–11:30 Uhr |  
32 UStd | 142 € | **Monika Zielinski**

### Yoga für Alle

#### Online-Kurs

In diesem Yogakurs werden bekannte, vertraute Yogaübungen angeboten, die unseren Körper, Geist und unsere Seele vitalisieren und stabilisieren. Es gibt Raum für Atemübungen und Entspannung. Ob Anfängende oder bereits praktizierende Yogis – hier können alle mitmachen! Der Kurs läuft über die Plattform Zoom.

**O-235367** | →● Online  
21x, 1.2.–21.6., Mi, 19–20:30 Uhr |  
42 UStd | 169 € |

**Gabriele von Pikarski-Trenz**

Entwickeln Sie mit Yoga mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und für das innere Erleben. – Momente der Stille und der Bewegung, der Anspannung und der Entspannung, des Kluges und der Stille wechseln sich ab und helfen, Kontakt zu dem herzustellen, was schon da ist. Der Atemrhythmus führt durch die Yoga-Übungen (Asanas), die den gesamten Körper dehnen und kräftigen. Eine regelmäßige Yogapraxis kann unter anderem das Körperbewusstsein verfeinern, zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude führen und helfen, neue Kraft für den Alltag zu gewinnen.

**K-235373** | VHS Kalk  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 18:30–20 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Kristina Tamkus**

### Yoga für Alle – Mülheim

#### Yoga Flow und Entspannung

Entspannt und achtsam den Abend ausklingen lassen – dieser Kurs dient der Erholung vom stressigen Alltag. Im ersten Teil des Abends stehen dynamische Asanas (Yoga-Haltungen) im Fokus, bei welchen der Körper achtsam gestärkt und gedehnt wird. Die Verbindung von Bewegung und Atmung trägt hier zu einer bewussten und fokussierten Achtsamkeitspraxis bei. Anschließend folgt eine wohltuende Entspannungseinheit, bei welcher wechselnde Techniken (Bodyscan, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, etc.) eingesetzt werden. Da der Körper bei Entspannung schneller auskühlt, bringen Sie gerne wärmere und bequeme Kleidung mit ("Zwiebellook" ist sinnvoll); es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**M-235386** | VHS Mülheim  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18:30–20 Uhr |  
32 UStd | 142 € | **Kristina Tamkus**

## Yoga – Grundstufe

### Yoga – Grundstufe

#### Für Anfängende und Wiedereinsteigende

Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.

**A-235428** | VHS-Studienhaus  
18x, 23.1.–19.6., Mo, 18:30–20 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Susanne Marzak**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.

**N-235430** | VHS Nippes  
17x, 25.1.–14.6., Mi, 16:45–18:15 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Dagmar Weiß**



## Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

### Yoga für Fortgeschrittene II

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.

**A-235501** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |  
34 UStd | 137 € | **Gerlinde Riese**

### Yoga für Fortgeschrittene

**L-235504** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Gerlinde Riese**

### Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

**A-235504** | VHS-Studienhaus  
15x, 2.2. – 15.6., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |  
30 UStd | 133 € | **Elfi Riesen**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

**N-235541** | VHS Nippes  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

**N-235545** | VHS Nippes  
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 9 – 10:30 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

**P-235573** | VHS Porz  
17x, 31.1. – 20.6., Di, 19:30 – 21 Uhr |  
34 UStd | 150 € |  
**Gabriele von Pikarski-Trenz**

## Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

### Yoga für Fortgeschrittene II

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.

**A-235601** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |  
34 UStd | 137 € | **Gerlinde Riese**

### Yoga für Fortgeschrittene

#### Online-Kurs

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yogapraxis.

**O-235601** | → Online  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18:30 – 20 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Gerlinde Riese**

Für alle, die bereits einen Sonnengruß praktiziert haben und Spaß an etwas fortgeschrittenen Vinyas Flows haben.

**M-235602** | VHS Mülheim  
14x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

## Qigong und Taiji

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte „chinesische Heilgymnastik“ wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist das Zusammenspiel von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, erhöhter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten.

**Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen; bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss.**

### Energie tanken mit Qigong

#### Qigong Yangsheng in der Mittagspause

Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke

und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.

**A-236000** | VHS-Studienhaus  
16x, 25.1. – 7.6., Mi, 12:15 – 13 Uhr |  
16 UStd | 71 € | **Bernadette Calenberg**

### „In der Ruhe liegt die Kraft“ – Mit Qigong zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Wenn Anstrengung und Stress überhand nehmen, ist unsere Gesundheit auf Dauer in Gefahr. Wie komme ich zur Ruhe? Wie stärke ich mein Inneres, um mit größerer Gelassenheit durch den Tag zu gehen? Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und Schwerpunkt an diesem Tag. Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dazu erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heutzutage gelten. Dieser andere Blick kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.

**A-236001** | VHS-Studienhaus  
26.2., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |  
**WE** | **Bernadette Calenberg**

### Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „Himmelsäule“ und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.

**A-236002** | VHS-Studienhaus  
19.3., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |  
**WE** | **Anita Wilmes**

### Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.

**A-236003** | VHS Lindenthal  
13.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |  
**Dien-Hieu Vuong**

**Qigong Yangsheng**

Hier werden die „15 Ausdrucksformen“ des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.

**A-236300** | VHS-Studienhaus  
16x, 25.1.–7.6., Mi, 10:30–12 Uhr |  
32 UStd | 142 € | **Bernadette Calenberg**

**Die 8 Brokatübungen**

Die 8 Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.

**L-236304** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17–18:30 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

**Taijiquan-48er Pekingform – Aufbaustufe**

Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst.

**L-236324** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

**Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50**

**N-236510** | VHS Nippes  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 9:30–11 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Anita Wilmes**

**Qigong zum Kennenlernen**

Qi Gong ist eine sehr alte Methode der traditionellen chinesischen Medizin zur Gesundheitsprävention. Viele Übungen sind leicht erlernbar, sie verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit.

Durch sie wird das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Geistige Ruhe, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit können so gefördert werden. Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen, die sich leicht erlernen lassen und so auch selbstständig geübt werden können. Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen sind Übungspraxis. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

**A-236512** | VHS-Studienhaus  
5x, 25.1.–22.2., Mi, 19:15–20:15 Uhr |  
6.67 UStd | 34 € | **Thomas Freund**

**Qigong – Ferienintensivkurs**

**A-236514** | VHS-Studienhaus  
4x, 11.4.–14.4., Di–Fr, 17:30–19 Uhr |  
8 UStd | 41 € | **Thomas Freund**

**Qigong am Abend**

**A-236515** | VHS-Studienhaus  
8x, 19.4.–7.6., Mi, 19:15–20:15 Uhr |  
10.67 UStd | 55 € | **Thomas Freund**

**Daoyin Yangsheng Gong**

Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform und hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Qi – bezeichnet die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder beständiges Üben. Nach der chinesischen Medizin ist ein Mensch dann gesund, wenn die Lebensenergie ungehindert durch den Körper fließen kann. Qi Gong hilft dabei: Blockaden werden gelöst und die Gegensätze Yin und Yang kommen wieder ins Gleichgewicht. Der Kurs ist ein ideales Anti-Stress-Programm für Jung und Alt: Qi Gong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper und Seele in Gleichklang. Außerdem schult es die Körperwahrnehmung, die Atmung und die Koordination. Die Übungen sind sanft, fließend und gelenkschonend. Im Kurs erfahren Sie, wie die Weis-

heiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heute noch gelten und wie Sie die Übungen zur Achtsamkeit, Atmung und das Mindset in Ihrem Alltag praktisch anwenden können. Die Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

**N-236580** | VHS Nippes  
18x, 24.1.–20.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 159 € | **Andrea Reißmeier**

**Taiji Qigong**

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

**M-236992** | VHS Mülheim  
10x, 23.2.–11.5., Do, 20–21:30 Uhr |  
20 UStd | 89 € | **Monika Bothe**

**Feldenkrais**

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungskörperbewegung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.

**M-238104** | VHS Mülheim  
18x, 25.1.–14.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Ulrich Heidkamp**

**L-238102** | VHS Lindenthal  
15x, 26.1.–15.6., Do, 16:45–18:15 Uhr |  
30 UStd | 133 € | **Ulrich Heidkamp**

**N-238111** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr |  
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

**N-238131** | VHS Nippes  
19x, 25.1.–14.6., Mi, 9:30–11 Uhr |  
38 UStd | 168 € | **Ulrich Heidkamp**

**N-238134** | VHS Nippes  
19x, 25.1.–14.6., Mi, 11–12:30 Uhr |  
38 UStd | 168 € | **Ulrich Heidkamp**



## Bewegung

In allen Kursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zu Hause weiterführen können.

Auch alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden nach Möglichkeit vermittelt und eingeübt.

## Zusammen stark – Bewegung für alle

Die VHS steht für Bildung für alle. Hier kommen Menschen aus ganz Köln und darüber hinaus zusammen, um mit- und voneinander zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der gemeinsame Nenner ist in jedem Fall vorhanden: Die eigene Fitness erhalten oder verbessern. Dieses Ziel verbindet Menschen – typisch Volkshochschule.

## Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

### Rücken-Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

**C-241101** | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln  
20x, 10.1.–20.6., Di, 20–21 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Armin Jens Hellmich**

**N-241102** | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln  
18x, 12.1.–15.6., Do, 19–20 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Armin Jens Hellmich**

**N-241103** | VHS Nippes  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19–20 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Tobias Gätgens**

**N-241104** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18:30–19:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

**N-241105** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17:30–18:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

**N-241106** | VHS Nippes  
18x, 24.1.–20.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

**L-241101** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

**A-241100** | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 17:30–18:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

**P-241100** | VHS Porz  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19–20 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € |  
**Ursula Seidenath-Strupp**

**N-241107** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 10–11 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

**A-241101** | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:30–20:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

**N-241100** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19–20:15 Uhr |  
26.67 UStd | 107 € | **Carola Muth**

**L-241100** | Johanner-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln  
18x, 27.1.–16.6., Fr, 17–18 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Michaela Klein**

**N-241108** | VHS Nippes  
18x, 27.1.–16.6., Fr, 10–11 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

### Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die

Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

**C-241110** | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln  
20x, 10.1.–20.6., Di, 19–20 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Armin Jens Hellmich**

### Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zu Hause weiterführen können.

**L-241110** | Johanner-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln  
16x, 16.1.–12.6., Mo, 18–19 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

**N-241110** | VHS Nippes  
16x, 17.1.–13.6., Di, 15–16 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

### Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie jede Woche Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Somit wird die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke erhalten und verbessert und erzeugt eine gesündere Körperhaltung, sowie verbessertes Körpergefühl. Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

**K-241130** | VHS Kalk  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17–18 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

### Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauererschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

**N-241131** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19:30–20:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

### Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter-Nackermuskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

**L-241135** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 17:35 – 18:35 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

### Die kleine Nackenschule

#### Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...

Wer kennt sie nicht, die leichten Verspannungen im Nacken. Aber bis wir dagegen aktiv werden, muss es oft erst zu handfesten Schmerzen oder Armproblemen kommen. Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungstechniken können Sie viele Beschwerden selbst beseitigen und verhindern. Sie erleben, wie Sie an jedem Ort, egal ob Arbeitsplatz oder Ferieninsel, mit kurzen Bewegungspausen wieder einen klaren Kopf und starke Schultern erreichen.

**A-241137** | VHS-Studienhaus  
11.2., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |  
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

### Knackpunkt Knie

Unsere Kniegelenke müssen viel aushalten und bei vielen Menschen kommt es irgendwann zu ersten unangenehmen Empfindungen in den Knien. Beim Treppensteigen oder im Bergurlaub spüren wir dann vielleicht zum ersten Mal unsere Kniegelenke. Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für Schmerzen in den Knien. Aber auch die Veranlagung zu Gelenkproblemen und der „falsche“ Sport, können zu Beschwerden führen. Die Hauptursache für Probleme mit den Knien sind allerdings meist fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. Dagegen können wir etwas tun. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege“ betreiben können. Sie probieren einfache Kräftigungs- und Dehnübungen aus, die Sie in (fast) jeder Alltagssituation ausführen können. Schließlich ermöglichen Ihnen Erfahrungen aus der Spiraldynamik und der Physiotherapie ein Verständnis wie wichtig auch die Füße, die Hüftgelenke und Ihre gesamte Körperhaltung für gesunde Knie sind. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden einen Tennisball und eine Faszienrolle mit. Sportkleidung mit kurzer Hose ist ideal, damit Sie auch ihre Knie sehen können!

**A-241138** | VHS-Studienhaus  
4.3., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |  
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

### Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszien-gewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Faszien sind ein Geflecht aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Bindegewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch die Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training unsere Faszien stärken und wieder beweglich machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben die Bedeutung der Faszien für Ihren eigenen Körper. Sie erlernen einfache Übungseinheiten für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk.

**A-241139** | VHS-Studienhaus  
17.6., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |  
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

### Workshop Wirbelsäule

#### Der Weg zu einem gesunden Rücken

Erhalten Sie in unserem Workshop alle wichtigen Informationen rund um das Thema Rückengesundheit und lernen Sie, Ihren Rücken zu verstehen. Im Workshop werden Sie üben, Ihren Rücken zu stärken, beweglich zu halten, Schmerzen präventiv vorzubeugen oder zu verbessern. Sie setzen Übungen direkt vor Ort um und erhalten zusätzlich Tipps und Übungen für zu Hause und Ihren Alltag. Auch wenn sich der Workshop eignet, um bereits bestehende Rückenschmerzen präventiv zu verbessern, ersetzt er keine ärztlich verordnete Therapie.

**A-241140** | VHS-Studienhaus  
11.3., Sa, 10 – 15 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |  
**WE** | **Kimberley Bettmann**

**A-241141** | VHS-Studienhaus  
29.4., Sa, 10 – 15 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |  
**WE** | **Kimberley Bettmann**

### Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die „Spiraldynamik – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

**A-241143** |  
29.1., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |  
**WE** | **Ulrich Herbeck**

**A-241144** | VHS-Studienhaus  
19.3., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |  
**WE** | **Ulrich Herbeck**

**A-241145** | VHS-Studienhaus  
14.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |  
**WE** | **Ulrich Herbeck**

**A-241146** | VHS-Studienhaus  
22.10., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |  
**WE** | **Ulrich Herbeck**

**A-241147** | VHS-Studienhaus  
3.12., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |  
**WE** | **Ulrich Herbeck**

### Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

**L-241150** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 11 – 12 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € |

### Heidrun Fuhrmann-Kappen

### Stretch and Relax

#### Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stress-Modus

Oftmals spüren wir gar nicht mehr, dass wir uns körperlich beständig im so genannten Stress-Modus befinden und erst Erkrankungen und Entzündungen des Körpers machen uns den fehlenden Ausgleich bewusst. In dieser sanften Praxis liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen und Hydrieren unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Mit diesen Techniken wirken wir regulierend auf unser Nervensystem ein und aktivieren gezielt Anteile des Vagus Nervs, die für die Erholung und „Entspannung“ unseres Körpersystems zuständig ist. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend. Je nach individuellem Bedarf können wir uns mit weichen Decken, festen Kissen, Gurten oder Blöcken darin unterstützen, Posen bequem einzunehmen, darin länger zu verweilen und tiefer zu entspannen.

**M-241151** | VHS Mülheim  
17x, 24.1.–13.6., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Dorothea Passon**

### Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszien-gewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis



hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.

**A-241160** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |  
21.33 UStd | 86 €

### Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

**R-241170** | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Ruth Pogoda**

**L-241170** | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19 – 20 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Ruth Pogoda**

### Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen

**R-241171** | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 18 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € |

**Gudrun Wagner-Marquardt**

**R-241172** | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18 – 19 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € |

**Gudrun Wagner-Marquardt**

## Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

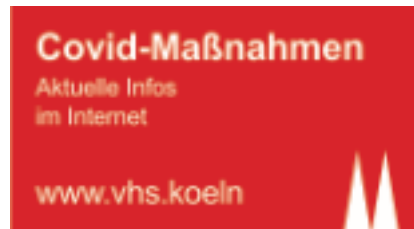
### Ganzkörper-Workout

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und

Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

**N-241200** | VHS Nippes  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 20:15 – 21:30 Uhr |  
26.67 UStd | 107 € | **Carola Muth**

**L-241202** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**



### BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

**N-241210** | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln  
20x, 10.1. – 20.6., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |  
40 UStd | 177 € | **Tina Johnke**

**L-241211** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Kathleen Brendel**

**A-241210** | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

**N-241211** | VHS Nippes  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 11 – 12 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

**N-241212** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 11 – 12 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

**A-241212** | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

### Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.

**N-241213** | VHS Nippes  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

**N-241216** | VHS Nippes  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

**L-241215** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Kathleen Brendel**

### After-Work-Fitness

#### Stressabbau zum Feierabend

Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

**N-241220** | VHS Nippes  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:30 – 19 Uhr |  
32 UStd | 129 € | **Carola Muth**

### Konditionsfitness und Kräftigung

Mit „Power“ erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützapparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.

**N-241230** | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln  
18x, 12.1. – 15.6., Do, 18 – 19 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Armin Jens Hellmich**

### Tabata

#### Fit im Sekundentakt

Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (H.I.I.T.), welches sich durch sehr intensive, kurzweilige Bewegungsintervalle und schnelle Trainingserfolge auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Jeweils 8 Intervalle à 20 Sekunden mit 2 – 3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das absolute Highlight einer Tabata-Einheit ist jedoch das Gefühl nach der finalen Runde. Komplett ausgepowert werden Endorphine ausgeschüttet und jeder Trainierende kann nach einem Tabata-Zirkel stolz auf das Geleistete zurückblicken und mit einem guten Gefühl den Feierabend beenden. Vorkenntnisse im Krafttraining empfohlen.

**K-241235** | VHS Kalk  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

**N-241236** | VHS Nippes  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Tobias Gätgens**

**A-241236** | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

### Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst)-Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

**A-241237** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19:30–21 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Marit Schönfeld**

### DEEPWORK

DEEPWORK ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des DEEPWORK-Trainings sind nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Bei motivierender Musik werden Koordination, Kondition und Kraft trainiert. Das schweißtreibende Ganzkörpertraining beginnt ruhig, dann folgen dynamische Ausdauer- und funktionelle Kraftübungen. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden). Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

**A-241250** | VHS-Studienhaus  
19x, 25.1.–14.6., Mi, 20–21 Uhr |  
25.33 UStd | 97 € | **Roseta Heyn**

### Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.

**N-241261** | VHS Nippes  
17x, 8.2.–14.6., Mi, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Altera Piccolo**

**N-241262** | VHS Nippes  
17x, 8.2.–14.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 150 € | **Altera Piccolo**

### BODYART

Das BODYART Trainingskonzept basiert auf den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und trainiert den Menschen ganzheitlich, sprich als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden und die Körperhaltung werden verbessert. Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte, die das einzigartige Training mit sich bringt. Der Körper wird durch ein regelmäßiges und kontinuierliches Training athletisch geformt und energetisiert, sodass er sich im Alltag wieder gestärkt und

vitaler anfühlt. Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden).

**A-241278** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–13.6., Di, 17–18 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Roseta Heyn**

## Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

### Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

 **L-241300** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 10–11 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € |  
**Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**L-241301** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 19:45–20:45 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Julia Blum**

**L-241302** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 16:35–17:35 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

**L-241303** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 17:20–18:20 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € |  
**Ava Cimiotti-Keuthen**

### Pilates für Anfängende und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

**L-241313** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 16–17 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

**N-241319** | VHS Nippes  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17–18 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

**N-241314** | VHS Nippes  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18–19 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

**A-241314** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–20.6., Di, 14:45–15:45 Uhr |  
24 UStd | 106 € |  
**Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

**L-241316** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

**L-241317** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

**N-241318** | VHS Nippes  
18x, 24.1.–20.6., Di, 11:30–12:30 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

**P-241313** | VHS Porz  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 10–11 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Melanie Sommer**

**M-241319** | VHS Mülheim  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 18–19 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Renate Landwehr,  
Ines Menné-Wiska**

**Pilates für Fortgeschrittene**  
Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

**L-241330** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17–18 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

**N-241331** | VHS Nippes  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 16–17 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

**M-241330** | VHS Mülheim  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 19–20 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Ines Menné-Wiska**

**L-241332** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1.–15.6., Do, 9:30–10:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Claudia Cristina Schmitz**

### Pilates online

#### Fit in den Tag!

Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates-Einheit – bequem von zu Hause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme

benötigen Sie: Eine Matte, sowie ausreichend Platz, um sich frei bewegen zu können. Zudem benötigen Sie einen PC, Laptop, Tablet mit Webcam und Mikrofon oder zumindest ein Smartphone, eine stabile Internetverbindung sowie einen Browser (Firefox oder Chrome) in der aktuellen Version.

#### Pilates online am Abend

**O-241335** | →● Online  
19x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |  
25.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

**O-241333** | →● Online  
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 8 – 8:45 Uhr |  
18 UStd | 80 € | **Claudia Cristina Schmitz**

#### Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

**L-241341** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18:45 – 19:45 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Julia Blum**

**L-241340** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 10:30 – 11:30 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Claudia Cristina Schmitz**

**P-241342** | VHS Porz  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:50 – 18 Uhr |  
3.56 UStd | 16 € | **Renate Landwehr**

#### Faszientraining und Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem sanften Training liegt der Fokus auf Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, besonders der Hüften und auf der Stärkung unserer tiefen und stabilisierenden Muskelgruppen, besonders die unserer Körpermitte, dem sog. Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates-Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings. Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrechterhaltung und reduzieren fasziale Schmerzen.

**M-241343** | VHS Mülheim  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Dorothea Passon**

**M-241344** | VHS Mülheim  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Dorothea Passon**

#### Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers,

indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.

**P-241350** | VHS Porz  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 16:50 – 17:50 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Renate Landwehr**

#### Pilates im Stadtwald

**L-241350** | Hanns-Martin-Schleyer-Entführung-Mahnmal am Stadtwald, Eingang Stadtwald, Friedrich-Schmidt-Str. 68, 50933 Köln  
4x, 5.4. – 26.4., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr |  
5.33 UStd | 22 € | **Claudia Cristina Schmitz**

#### Pilates und Dehnung

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Dehnung und Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt in die Woche starten können.

**N-241360** | VHS Nippes  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 10 – 11:30 Uhr |  
36 UStd | 159 € | **Sibylle Schumacher**

#### Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

**Eine bunte Mischung mit Elementen aus klassischer Gymnastik, Pilates und Yoga**  
Mit einer Vielzahl an Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, gezielt Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit verbessert, Stress abgebaut, das Wohlbefinden somit gesteigert und Sie erleben Freude, Entspannung und Regeneration.

**L-241361** | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |  
26.67 UStd | 107 € | **Sabine Klie**

#### Pilates und Yoga

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

**M-241361** | VHS Mülheim  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 20 – 21 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Ines Menné-Wiska**

#### Pilates ganz entspannt

In diesem sanften aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilates-Methode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung

einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können.

**L-241370** | VHS Lindenthal  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18:20 – 19:20 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**



## Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

Bewegung an der frischen Luft tut gut – es geht auch ganz ohne Dach über dem Kopf! Gerade der Wechsel zwischen heiß und kalt, Trockenheit und Regen bringt Teilnehmenden an Bewegungskursen nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

#### Outdoor-Fitness im Blücherpark

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zu Hause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form! Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können. Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor-Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, sich auf Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und ältere Menschen herzlich willkommen. Aber auch trainierten Menschen wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch, eigene Matte.

**L-241405** | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz  
18x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Kathleen Brendel**

**N-241402** | Blücherpark, Eingang  
Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75,  
50739 Köln, Bilderstöckchen  
22x, 25.1.–21.6., Mi, 16:30–17:15 Uhr |  
22 UStd | 98 € | **Lydia Ohles**

#### Outdoor Fitness im Beethovenpark

**L-241404** | Spielplatz im Beethovenpark  
Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41,  
50939 Köln, Sülz  
22x, 25.1.–21.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |  
29.33 UStd | 130 € | **Kathleen Brendel,  
Shulin Xu**

#### Outdoor Fitness im Volksgarten

**A-241403** | Volksgarten Köln,  
Spielplatz historische Laterne  
18x, 26.1.–15.6., Do, 17–18 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Kathleen Brendel**

#### Outdoor-Fitness im Stadtwald – Schwerpunkt Rücken

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zu Hause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form! Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können. Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor Training geeignet. Schwerpunkt bilden Rücken und Rumpf, aber der gesamte Körper kommt in Bewegung. Wer Lust hat, sich auf ein Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteigende und ältere Menschen herzlich willkommen. Aber auch trainierten Menschen wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.

**L-241406** | Ecke Lindenthalgürtel /  
Dürener Straße  
21x, 24.1.–20.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |  
28 UStd | 113 € | **Julia Blum**

#### Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfangende

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zu Hause noch mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freiem Himmel können unsere Parks mit ihren Möglichkeiten vielfältig für unterschiedlichste Trainingsformen genutzt werden und bieten neben dem Abschalten

vom Alltag natürlich auch eine Menge neue Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänken, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. Insbesondere werden im Training die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern. Die Gruppe hat sich über die regelmäßigen Teilnahme zum Level „Fortgeschrittene Anfangende“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch.  
**N-241407** | Blücherpark, Eingang  
Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75,  
50739 Köln, Bilderstöckchen  
22x, 25.1.–21.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |  
29.33 UStd | 130 € | **Sven Jacobsen,  
Lydia Ohles**

#### Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mit bewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.  
**L-241420** | Spielplatz Beethovenpark Nord,  
Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz  
22.4., 23.4., Sa, 10:30–13:30 Uhr, So,  
10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE |  
Michaela Nagel**



## Ab ins Wasser! – Kurse im Schwimmbad

Das nasse Element bietet Vorteile, die nur hier zu finden sind: aufgrund des Auftriebs sind Bewegungen im Wasser in der Regel gelenkschonender als an Land. Gleichzeitig bringt der Wasserwiderstand einen zusätzlichen Trainingseffekt. Schonend, aber anstrengend – das ist hier kein Widerspruch!

#### Wassergymnastik

Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und regt Herz und Kreislauf an. Die Übungen werden durch zusätzliche Spielformen ergänzt und mit Musik unterlegt.

**A-241503** | Holmes Place, Gürzenichstr. 6,  
50667 Köln  
21x, 24.1.–20.6.,  
Di, 17–17:45 Uhr | 21 UStd |  
Eintritt Schwimmbad: 87 €, Entgelt: 93 € |  
**Lena Mareike Hofferbert**

**A-241504** | Holmes Place, Gürzenichstr. 6,  
50667 Köln  
21x, 24.1.–20.6.,  
Di, 17:45–18:30 Uhr | 21 UStd |  
Eintritt Schwimmbad: 87 €, Entgelt: 93 € |  
**Lena Mareike Hofferbert**

#### Aquajogging

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

**L-241513** | Stadionbad, Olympiaweg 20,  
50933 Köln  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 15:30–16:30 Uhr |  
22.67 UStd | 100 €, Eintritt Schwimmbad:  
119 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**A-241510** | →● Hallenbad Lentpark, Foyer,  
Lentstr. 30, 50670 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 17–17:40 Uhr |  
14.22 UStd | 63 €, Eintritt Schwimmbad:  
38 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**A-241511** | →● Hallenbad Lentpark, Foyer,  
Lentstr. 30, 50670 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 17:40–18:20 Uhr |  
14.22 UStd | 63 €, Eintritt Schwimmbad:  
32 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**A-241512** | →● Hallenbad Lentpark, Foyer,  
Lentstr. 30, 50670 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18:20–19 Uhr |  
14.22 UStd | 63 €, Eintritt Schwimmbad:  
32 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

## Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen


Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle – aber die eine oder andere Übung fällt einigen Teilnehmerinnen leichter, wenn sie unter sich bleiben können. Die folgenden Kurse sind daher weiblichen Teilnehmenden vorbehalten – die Kursleitung kann allerdings auch männlich sein.


## Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

### Nur für Frauen: Rücken-Fitness


Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

 **A-242100** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 16 – 17 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

 **A-242101** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

### Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

 **R-242115** | TV Rodenkirchen,  
Mettfelder Straße 21, 50996 Köln  
18x, 16.1. – 19.6., Mo, 9 – 10 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Julia Adam**

### Älter und aktiv


  **L-242112** | Johanniter-Schule,  
Kölner Str. 37, 50859 Köln  
16x, 16.1. – 12.6., Mo, 17 – 18 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

 **L-242110** | Johanniter-Schule,  
Kölner Str. 37, 50859 Köln  
16x, 16.1. – 12.6., Mo, 19 – 20 Uhr |  
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

### Älter und aktiv

  **A-242116** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 20.6., Di,  
10 – 11 Uhr | 24 UStd | 106 € |  
**Gudrun Wagner-Marquardt**


 **L-242111** | Johanniter-Schule,  
Kölner Str. 37, 50859 Köln  
17x, 24.1. – 20.6., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |  
22.67 UStd | 91 € | **Claudia Kürsch**

 **P-242116** | Max-Planck-Realschule,  
Planckstr. 14, 51145 Köln  
15x, 1.2. – 7.6., Mi, 18 – 19 Uhr | 20 UStd |  
89 € | **Liane Marx-Laukamm**



### Functional Training für Frauen: Fit und beweglich in die kalte Jahreszeit

Für alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und straffen und dabei Beweglichkeit und Ausdauer steigern möchten. Hier wird der Körper mit einem Programm aus vielschichtigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellem Trainingsequipment ganzheitlich, gesund und intensiv trainiert. Für Anfängende und Fortgeschrittene geeignet.

 **P-242117** | VHS Porz  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 11 – 12 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Melanie Sommer**



### Nur für Frauen:

#### Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und rückenschonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

 **A-242133** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 19 – 20 Uhr |  
24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**


### Älter und aktiv


  **P-242134** | GGS Wahn, Adolph-  
Kolping-Str. 41, 51147 Köln  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € | **Regine Rohlf**

### Nur für Frauen:

#### Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszien- gewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.


 **L-242151** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Margarita Gkritzali**

 **L-242152** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1. – 19.6., Mo,  
20:30 – 21:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 € |  
**Margarita Gkritzali**

### Nur für Frauen:

#### Coretraining

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und, Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbstständig durchführen zu können.

 **A-242154** | VHS-Studienhaus  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |  
26.67 UStd | 118 € |

**Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Nur für Frauen:

#### Ein Tag für meine Mitte

#### Neue Kraft für den Beckenboden

Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor: „Jetzt bloß nicht lachen oder niesen?“ Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie nicht sicher sind, ob sie bis zur nächsten Toilette durchhalten.

Sie erlernen ein alltagstaugliches Kräftigungsprogramm und erfahren alles Wichtige über den Zusammenhang zwischen Bauch, Rücken und Beckenboden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden den Tag ab und lassen Sie gestärkt ins Wochenende gehen.

Sportkleidung ist nicht erforderlich; bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.


 **A-242180** | VHS-Studienhaus  
28.10., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr |  
5.33 UStd | 28 € | **WE** |  
**Regina Flug-Jockenhöfer**

## Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!


### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und rückschonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle.


 **L-242200** | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18 – 19 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Sabine Klie**

### Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.


 **L-242211** | VHS Lindenthal  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Margarita Gkritzali**

### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

 **L-242212** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:30 – 18:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

### Nur für Frauen: Balance und BOP

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, gepaart mit Balancetraining, verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbessert sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Rückenschmerzen kann vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

 **K-242215** | VHS Kalk  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

### Nur für Frauen: After Work Fitness

#### Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

Eine Stunde schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim

Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

 **A-242220** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18 – 19 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

### Nur für Frauen: Tabata

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, aber auch Ihre koordinativen Fähigkeiten werden verbessert. Es spielt keine Rolle ob Sie Anfängerin oder Fortgeschrittene sind: Sie bestimmen bei jeder Übung Ihr Trainingstempo. Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-Up mit anschließenden Tabata-Übungen und endet mit einem gemeinsamen Ausdehnen.


 **A-242230** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 20 – 21 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

## Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

### Nur für Frauen: Pilates für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene


Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

 **A-242300** | VHS-Studienhaus  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 17 – 18 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |

**Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

 **A-242310** | VHS-Studienhaus  
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18 – 19 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |

**Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**


## Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

### Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!


### Pilates für Männer

In diesem Pilateskurs sind Männer einmal nicht die Minderheit! Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Auch auf die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit wird großer Wert gelegt. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Pilates eignet sich in besonderer Weise für das Training der Rumpfmuskulatur und die Bearbeitung von Verspannungen und Verkürzungen und wirkt dadurch besonders präventiv gegen Rückenprobleme und deren Folgen. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt, praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

 **A-243314** | VHS-Studienhaus  
18 x, 24.1. – 20.6., Di, 15:45 – 16:45 Uhr | 106 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Fitness für Männer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten, aber ohne komplizierte Tanzschritte. Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!

 **A-243100** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Kathleen Brendel**

## Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

Fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität ist körperliche und damit auch oft einhergehende geistige Fitness. Ausdrücklich sind auch ältere Teilnehmende in unseren Kursen „Für alle“ sehr willkommen und oft zeigt sich auch, dass Alter kein Maßstab für Fitness ist. Wer sich aber ohne „junge Hüpfen“ einfach wohler fühlt, der ist hier richtig.

## Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

### Älter und aktiv: Rücken-Fitness Nur für Frauen

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

 **A-244100** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 14–15 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

 **A-244101** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 15–16 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

### Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik Älter und aktiv

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.


 **K-244110** | VHS Kalk  
17x, 24.1.–13.6., Di, 11–12 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Hildegard Strotkoetter**

 **A-244111** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–20.6., Di, 11–12 Uhr |  
24 UStd | 106 € |

**Gudrun Wagner-Marquardt**

### Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball


Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In diesem Kurs wird das Volleyballspiel als eine zentrale Methode eingesetzt.

 **R-244114** |  
Gemeinschaftshauptschule,  
Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln  
18x, 27.1.–16.6., Fr, 18–19 Uhr |  
24 UStd | 106 € |

**Gudrun Wagner-Marquardt**

### Älter und aktiv: Fit in den Tag

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft. Damit sind Sie für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet.

 **L-244116** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1.–15.6., Do,  
11:30–12:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € |

**Julia Blum**

### Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik Älter und aktiv

Verbessern Sie Haltung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und kleinen tänzerischen Bewegungsabläufen nach Musik werden (oder bleiben) Sie fit und haben Freude an der Bewegung.


 **A-244130** | VHS-Studienhaus  
17x, 1.3.–21.6., Mi, 11–12 Uhr |  
22.67 UStd | 100 € | **Stefan Gumbold**


### Älter und aktiv: „fit für 100“

#### Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmenden an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Senior\*innen, das Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch

aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines jeden persönlich abgestimmt, sodass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Senior\*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen ist dabei im Fokus.

 **L-244150** | VHS Lindenthal  
38x, 25.1.–21.6., Mi, 9:55–10:55 Uhr,  
Fr, 9:55–10:55 Uhr | 50.67 UStd |  
224 € | **Anke Geylenberg**

 **L-244151** | VHS Lindenthal  
38x, 25.1.–21.6., Mi,  
10:55–11:55 Uhr, Fr, 10:55–11:55 Uhr |  
50.67 UStd | 224 € | **Anke Geylenberg**


### Älter und aktiv: Sitzgymnastik

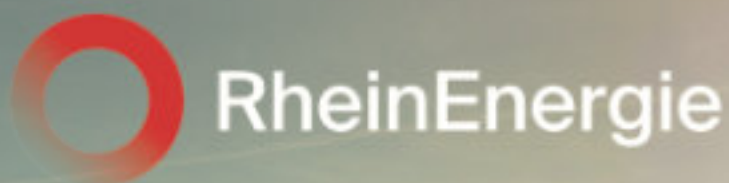
Auch bei altersbedingten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen bietet diese Art der Gymnastik eine tolle Möglichkeit, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Durch verschiedene Übungen, weitestgehend im Sitzen, auch unter Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Tüchern oder Fitnessbändern trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und schulen vor allem Ihre Koordination. Durch das ganzheitliche Training verbessern Sie Ihre Reaktions- und Orientierungsfähigkeit und beugen somit Stürzen vor. Wir bringen den Körper mit Musik von Kopf bis Fuß in Bewegung. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zu Hause weiterführen können.

 **N-244153** | VHS Nippel  
16x, 17.1.–13.6., Di, 14–15 Uhr |  
21.33 UStd | 112 € |  
**Gabriele Deckelmann**

### Älter und aktiv: Fit im Alter

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Sie werden angeleitet, sich Ihrem Alter entsprechend, nach Vorgaben der Pilates- und Yogagymnastik fit zu halten. Übungen, die zur Bewegung anregen, das Gleichgewicht fördern, die Muskulatur stärken und die Koordinationsfähigkeit unterstützen sind Ziel dieses Kursangebots. Menschen, die bereits Einschränkungen des Bewegungsapparats aufweisen, werden gefördert.

 **M-244153** | VHS Mühlheim  
20x, 25.1.–21.6., Mi,  
9:55–10:55 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |  
**Ines Menné-Wiska**



RheinEnergie



# Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland  
mit Strom, Erdgas, Wasser  
und Lösungen für ein neues  
Energiezeitalter.

**RheinEnergie.**  
**Die Energie einer ganzen Region.**





# Kunst | Kultur | Kreativität

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: [vhs-kultur@stadt-koeln.de](mailto:vhs-kultur@stadt-koeln.de) | per Fax: 0221 221-6569289

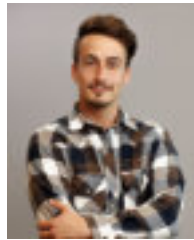
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 15)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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



**Bianca Jäger**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-27083  
Tanz, Train the Trainer/  
Fortbildungen für  
Lehrende



**Paul Hamacher**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-93754  
Malen u. Zeichnen,  
Textiles Gestalten,  
Keramik, Holz, Metall,  
Schmuck, Kunstgeschichte,  
talent-CAMPus,  
Theater, Literatur,  
Schreibwerkstätten



**Jennifer Zitza**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-93579  
Musik



**Klaus Schneider**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-93578  
Kund\*innenservice,  
Onlineverwaltung der  
Veranstaltungen in der  
Kulturellen Bildung,  
LESEMENTOR Köln



**Gabriele Siegmund**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-23302  
Fotografie

**Nicht Abgebildet:**  
**Ilona Schäfer**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-31707  
Kund\*innenservice

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



**Doris Dieckmann**  
Programmbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-93580  
Politische und Kulturelle Bildung,  
LESEMENTOR  
Köln linksrheinisch



**Moritz Alexander Berg**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-93576  
Malen und Zeichnen, Textiles  
Gestalten, Keramik, Holz,  
Metall, Schmuck, Kunst-  
geschichte, talentCAMPus



**Thomas Boxberger**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-22616  
Fotografie



**Irene Ofteringer**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23182  
Tanz, Theater, Literatur,  
Schreibwerkstätten,  
Train the Trainer/  
Fortbildungen für Lehrende



**Cordula Caso**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-29746  
Musik



**Ilka Tenne-Mathow**  
Fachbereichsleitung Musik  
Tel.: 0221 221-27228



**Anna Lena Schattenhofer**  
Pädagogische Assistenz  
Tel.: 0221 221-99884  
Kulturelle Bildung im  
Stadtbezirk Mülheim, LESE-  
MENTOR Köln rechtsrheinisch



**Max Eggers**  
Pädagogische Assistenz  
Tel.: 0221 221-97002  
Kulturelle Bildung im  
Stadtbezirk Porz

## **Kunst | Kultur | Kreativität**

<b>Qualifizierungsangebote und Projekte .....</b>	<b>97</b>
<b>Besondere Veranstaltungen .....</b>	<b>98</b>
<b>Führungen und Exkursionen .....</b>	<b>99</b>
<b>Kunst- und Kulturgeschichte .....</b>	<b>103</b>
<b>Kultur mobil .....</b>	<b>103</b>
<b>Malen und Zeichnen .....</b>	<b>105</b>
<b>Keramik – Arbeiten mit Ton .....</b>	<b>116</b>
<b>Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik .....</b>	<b>118</b>
<b>Bildhauerei – Ton, Stein, Papier .....</b>	<b>120</b>
<b>Textiles Gestalten .....</b>	<b>121</b>
<b>Fotografie .....</b>	<b>124</b>
<b>Musik .....</b>	<b>129</b>
<b>Tanz .....</b>	<b>139</b>
<b>Theater / Stimme .....</b>	<b>143</b>
<b>Literatur / Schreibwerkstätten .....</b>	<b>146</b>

Kulturelle Bildung ist bunt.  
Begegnen und gestalten Sie Vielfalt!

Was empfinden Sie eigentlich als stimmig oder harmonisch, als kulturell zu sich gehörig? Je nach Lebensalter, Religion oder Herkunft, in Cliques und Clubs kann das sehr unterschiedlich sein. Aber was ist langweiliger als Gleichklang, was inspirierender als Verschiedenheit? In Musik, Literatur und Tanz begegnen Sie verschiedenen Sichtweisen, Zeiten, Kulturen oder Traditionen und teilen Ihr Erleben mit anderen. Wer selbst gestaltet, ob schreibend, fotografierend, zeichnend oder malend, bringt eine eigene Perspektive und Ästhetik zum Ausdruck. Im Kurs sehen Sie Dinge auch einmal mit den Augen anderer. Sie werden spannende Unterschiede und vielleicht überraschende Gemeinsamkeiten erfahren.

Vielfalt in der kulturellen Bildung, das bedeutet für uns auch, möglichst vielen Menschen Zugang zu Kultur und Bildung zu ermöglichen. Wer gut lesen kann und darin geübt ist, auch komplexe Texte zu verstehen, hat bessere Bildungschancen. Lesementor\*innen machen Kindern Lust aufs Lesen, damit sie für sich selbst entscheiden können welchen Weg sie einschlagen möchten, und nicht an Barrieren des Bildungssystems scheitern. Bei uns können Sie Lesementor\*in werden!

Zugänge eröffnet die kulturelle Bildung auch, weil Sprachkenntnisse oft nicht so wichtig sind. Bilder, Musik und Tanz sprechen ihre eigene Sprache. Der Square Dance Kurs ist auch für Hörgeschädigte konzipiert und wird entsprechend per App unterstützt. Wenn Sie konkrete Hilfe benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

Wir laden Sie ein zu Begegnungen jenseits Ihrer üblichen Pfade. Herzlich willkommen!

### **Qualifikation der Dozierenden**

Im Bereich „Kunst – Kultur – Kreativität“ unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen – das kann eine handwerkliche oder künstlerische Ausbildung, aber auch ein Hochschulstudium sein. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert\*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Sie vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. Sie als Teilnehmende stehen im Mittelpunkt! So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.

## Qualifizierungsangebote und Projekte

### Denn wer lesen kann, ist stärker...!

#### Bildung durch Bindung

LESEMENTOR Köln fördert seit 2010 die Lesekompetenz von Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 16 Jahren. Die Träger\*innenorganisationen der Initiative koordinieren ihre vielfältigen Aktivitäten gemeinsam mit ehrenamtlichen Kräften: das Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, die Lernende Region – Netzwerk Köln e.V., die SK Stiftung Kultur der Sparkasse KölnBonn und die Volkshochschule Köln.

Die Ehrenamtlichen treffen einmal wöchentlich ein Kind oder einen Jugendlichen in der Schule, um beim Lesen zu unterstützen und Freude am Lernen zu vermitteln. Es geht um gemeinsame Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Mentor\*innen lernen die Kinder und Jugendlichen ein Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, ihre Vorstellungskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Derzeit begleiten über 500 aktive Lesementor\*innen 720 Kinder und Jugendliche an 118 Kölner Schulen aller Schulformen in allen Stadtbezirken. Die Volkshochschule Köln unterstützt die Ehrenamtlichen an Standorten im gesamten Stadtgebiet mit regelmäßigen Qualifizierungen, inhaltlichen Vertiefungen und Vorträgen zu aktuellen Themen. Sie wollen sich auch für Kinder und Jugendliche engagieren?

Ihre Ansprechpartnerinnen für die VHS:

Doris Dieckmann,  
Telefon 0221 221-93580 (linksrheinisch)  
Anna Lena Schattenhofer,  
Telefon 0221 221-99884 (rechtsrheinisch)  
vhs-kultur@stadt-koeln.de  
Weitere Informationen finden Sie unter  
www.lesementorkoeln.de.

#### Jahrestreffen 2023 von LESEMENTOR Köln Jubiläumsveranstaltung für Lesementor\*innen

Einmal im Jahr haben Sie die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, der Steuerungsgruppe Anregungen zu geben und sich auf einen besonderen Gast zu freuen. Interessierte Kölner\*innen sind herzlich eingeladen das Projekt „LESEMENTOR“ kennenzulernen.

**A-300000** | FORUM Volkshochschule  
25.4., Di, 15:30 – 17:30 Uhr | entgeltfrei |  
★ | **Doris Dieckmann**

#### Qualifizierung zu Lesementor\*innen in Lindenthal

"Denn wer lesen kann, ist stärker...!"

**LESEMENTOR Köln**

In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentor\*innenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor\*innen kennen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.

Die Anmeldung zu den Einstiegsseminaren erfolgt über die Webseite von LESEMENTOR Köln: [www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html](http://www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html). Für den Anmeldelink müssen Sie auf Ihren Wunschtermin klicken.

**L-300010** | VHS Lindenthal  
1.2., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |  
entgeltfrei |

**AWO – Büro für Bürgerengagement**

#### Qualifizierung zu Lesementor\*innen in Chorweiler

**C-300012** | VHS im Handwerkerhof  
19.4., Mi, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |  
entgeltfrei |

**AWO – Büro für Bürgerengagement,  
Christina Gürth**

#### Qualifizierung zu Lesementor\*innen in der Innenstadt

**A-300013** | VHS-Studienhaus  
6.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |  
entgeltfrei | **WE** |

**AWO – Büro für Bürgerengagement,  
Leonie Regina Twente**

#### Einstiegsseminar für Lesementor\*innen an Förderschulen in Mülheim

"Denn wer lesen kann, ist stärker...!"

**LESEMENTOR Köln**

Besonders Kinder und Jugendliche an Förderschulen haben häufiger im schriftsprachlichen Gebrauch wie dem Lesen, Leseverstehen und Schreiben von Texten zu geringe Kompetenzen. Wir unterstützen Sie intensiv bei der Vorbereitung für Ihr Engagement an diesen Schulformen. In der Qualifikation erhalten Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentor\*innenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor\*innen kennen und tauschen sich aus.

Die Anmeldung zu den Einstiegsseminaren erfolgt über die Webseite von LESEMENTOR Köln: [www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html](http://www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html). Für den Anmeldelink klicken Sie bitte auf Ihren Wunschtermin.

**M-300021** | VHS Mülheim  
11.3., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |  
entgeltfrei | **WE** | **AWO – Büro für  
Bürgerengagement, Christina Gürth**

#### Einstiegsseminar für Lesementor\*innen an Förderschulen in Porz

**P-300022** | VHS Porz  
6.6., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd |  
entgeltfrei | **WE** | **AWO – Büro für  
Bürgerengagement, Christina Gürth**

#### Lern-Apps und Lern-Spiele Vertiefung für Lesementor\*innen

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor\*innenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem wichtigen Thema „Lern-Apps und Lern-Spiele“. Im Internet finden sich zahlreiche Angebote für digitale Lern-Apps und Lern-Spiele. Doch ohne Orientierung kann es schwer sein, sich für das richtige digitale Werkzeug zu entscheiden. Wir möchten Ihnen in dieser Qualifikation Anregungen zu guten digitalen Lernmethoden, -spielen und -apps vorstellen, die Ihre Lesestunde bereichern können. Sie können andere Mentor\*innen kennen lernen und sich gemeinsam über Ihre praktischen Erfahrungen austauschen.

**M-300041** | VHS Mülheim  
7.2., Di, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |  
**Timo Kann**

#### „Wer lesen kann, ist stärker?“ Ja – aber man muss den Text auch verstehen.

Zunächst zeigt der Referent an mehreren Beispielen auf, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um einen Text richtig zu verstehen. Im zweiten Teil sichten die Teilnehmer\*innen Materialien und erörtern sie unter der Fragestellung, welchen Beitrag sie zur Förderung der Lese- und Verstehenskompetenz leisten. Hinweise auf Textangebote im Netz runden die Veranstaltung ab. Es handelt sich um denselben Kurs, der bisher unter der Überschrift „Inhaltliche Vertiefung zum Thema: Faktoren des Leseverstehens“ angeboten wurde.

**L-300042** | VHS Lindenthal  
8.3., Mi, 14 – 16:15 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Heinz Gierlich**

#### Leseflüssigkeit trainieren

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor\*innenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „Leseflüssigkeit“. Denn flüssiges Lesen bildet eine wichtige Voraussetzung zum Textverstehen und erweist

sich häufig als besondere Herausforderung für ungeübte Leser\*innen. Sie lernen geeignete Materialien kennen und erproben gemeinsam verschiedene Formen der (kreativen) Umsetzung von sogenannten Lautleseverfahren, mit denen Leseflüssigkeit erfolgreich trainiert werden kann. Sie erhalten Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Lesementor\*innen über Ihre praktischen Erfahrungen auszutauschen.

**P-300043** | VHS Porz  
28.3., Di, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |  
**Christina Gürth**

### Interkulturelles Lernen

#### Vertiefung für Lesementor\*innen für die Arbeit mit geflüchteten Kindern

Der Austausch der Lesementor\*innen steht im Mittelpunkt der Vertiefungsveranstaltung. Sie erhalten grundlegende Informationen zum Interkulturellen Lernen, seinen Herausforderungen und Chancen. Sie erhalten Informationen zu geeigneten Materialien und trainieren in der Gruppe Ihre interkulturellen Kompetenzen. Sie lernen andere Mentor\*innen kennen, bekommen Tipps für die Praxis und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.

**M-300044** | VHS Mülheim  
26.4., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei |  
**Christina Gürth**

### Sprache – Spiel – Natur

#### Vertiefung für Lesementor\*innen

Fragen und Herausforderungen aus den wöchentlichen Mentor\*innenstunden stehen im Mittelpunkt des Treffens. Neben dem Austausch beschäftigen Sie sich an diesem Nachmittag mit dem Thema „Sprache – Spiel – Natur“- oder kurz: „Sprachspinat“. Dr. Sonja Eisenbeiß stellt das Projekt und verschiedene Methoden vor, die sich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eignen – wie zum Beispiel: das Pflanzennamenquiz oder den Wurmkompost, der unerwartete Gelegenheiten zur Sprachbildung bietet. Sie erfahren mehr über die Verbindung von Sprache, Spiel und Natur und entwickeln in der Gruppe eigene Ideen, wie Sie das Gelernte mit den Lesekindern ein- und umsetzen können. Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie die Lesekinder motivieren können und welche Medien und Methoden sich dafür am besten eignen. Zum Beispiel: aus Naturmaterialien oder recycelten Gegenständen unterhaltsame und effektive Sprachspiele gestalten. Dies hilft den Kindern und Jugendlichen, spielerisch Wortschatz und Grammatik zu entwickeln und zu bewahren. Sie bekommen viele praktische Tipps und Tricks für Ihre Lesestunden und können sich mit anderen Lesementor\*innen über Ihre Erfahrungen austauschen.

**M-300046** | VHS Mülheim  
1.6., Do, 17 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Sonja Eisenbeiß**

## Besondere Veranstaltungen

### Events

#### Goethe-Gesellschaft zu Gast im FORUM Volkshochschule

Bereits seit mehreren Jahren hat sich das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt als zentraler Veranstaltungsort für die renommierte Kölner Goethe-Gesellschaft etabliert. In der Regel finden die monatlichen Vorträge hier statt. Das aktuelle Programm und weiterführende Informationen zur Goethe-Gesellschaft finden Sie im Internet unter: [www.goethegesellschaft-koeln.de](http://www.goethegesellschaft-koeln.de) und auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln).

#### Es wird ein Mensch gemacht – Goethes Selbstfindung in Italien

##### Referent: Denis Scheck

Denis Scheck, der den deutschsprachigen Literaturbetrieb wie seine Westentasche kennt, wird in seinem Vortrag verraten, warum er Goethes Faust in seinen Kanon der hundert wichtigsten Werke der Weltliteratur aufnahm, und das Publikum zu einem großen Abenteuer einladen: ihm auf den Spuren Goethes nach Italien zu folgen. Goethes Italienische Reise ist für die deutsche Literatur das Urmodell aller Reiseerzählungen, das bis in die Literatur unserer Gegenwart wirkt. Sie ist aber auch die Suche Goethes nach einem neuen Leben, ein sogenannter „Selbstfindungstrip“. Das macht diese Reiseerzählung auch heute noch so aktuell. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft. **Wir bitten um Anmeldung.**

**A-301112** | FORUM Volkshochschule  
31.1., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei

#### Das rheinische Schunkeln, Goethes „Doppelblick“ und die „doppeltblickende“ Arbeitsweise des Kölners Hans Mayer

##### Referent: Prof. Dr. Leo Kreutzer

Der Kölner Psychologe Stephan Grünewald hat Schunkeln als Ausdruck der „Unzerstörbarkeit der Sehnsucht zwischen Metropole und Kaffeebud“ interpretiert. Und weil man sich dabei ständig nach beiden Seiten, aber „nicht nach vorne“ bewege, versteht er es als „rotierende Richtungssuche“. Mit Goethes „Doppelblick“ lässt sich das Schunkeln anders verstehen. Durch ein wiederholtes Hin- und Herblicken verweigert er sich einer „Aufhebung“ von Gegensätzen, ihrer gedanklichen „Versöhnung“ durch eine ideelle Synthese; stattdes-

sen erscheinen sie ihm als „real gegeben“. Geschieht nicht etwas Vergleichbares bei der Choreographie des Schunkelns? In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

**A-301113** | FORUM Volkshochschule  
28.2., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei

#### Vom unterschiedlichen Umgang Goethes und Jean Pauls mit der Naturwissenschaft ihrer Zeit

##### Referent: Prof. Dr. Hans Esselborn

Goethe, der noch selbst Experimente machte, und Jean Paul, der sich auf wissenschaftliche Veröffentlichungen konzentrierte, stehen diesseits bzw. jenseits des damals stattfindenden Paradigmenwechsels in der Naturwissenschaft von einer anschaulich sammelnden zur mathematisch erklärenden Methode. Dies soll einerseits an Goethes Bemühung um die Einheit von Ästhetik und Wissenschaft in seiner Farbenlehre und andererseits an Jean Pauls Exzerpten zur Optik und seiner literarischen Verwendung des Naturwissens gezeigt werden. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

**A-301114** | FORUM Volkshochschule  
28.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei

#### Prozessionen als Demonstrationen.

#### Mit einem neuen Blick auf Goethes Sankt-Rochus-Fest in Bingen

##### Referent: Prof. Dr. Karl-Heinz Göttert

Seit der Reformation gerieten katholische Prozessionen in Deutschland in das Spannungsfeld der Religionen. Sabotage von protestantischer Seite stand neben katholischen Provokationen. Im 19. Jahrhundert befeuert der Kulturkampf die alten Fronten. 1814 aber ist das Bild ein ganz anderes. Goethe beschreibt mit Empathie die Prozessionen beim Sankt-Rochus-Fest zu Bingen, die auch von Protestanten unterstützt wurden, allerdings ein gemeinsames (Neben)ziel besaßen: das festliche Begehen der Befreiung von Napoleon auf dem linken Rheinufer. Dabei führt der Anlass den protestantisch geprägten Goethe zu einem grundsätzlichen Nachdenken über katholische Bräuche, die ihn noch im gleichen Jahr zur Stiftung eines Motivbildes für die Rochus-Kapelle anregten. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

**A-301116** | FORUM Volkshochschule  
21.4., Fr, 20 – 21:30 Uhr | entgeltfrei

#### Ein Diamant sagt es. Für immer.

#### Der „König der Edelsteine“ als Gegenstand der Naturkunde und Lyrik im 17. und 18. Jahrhundert

##### Referent: Prof. Dr. Rudolf Druх

Der Diamant wird in der Literatur der Frühen Neuzeit gerne als Sinnbild für unerschütterliche Tugend, Standhaftigkeit und Treue herangezogen (was noch heute für Werbeanzeigen der Juwelenindustrie gilt). Dabei wird die Annahme, dass der härteste Edelstein nicht zerstückelt werden könne, als unbestreitbares Faktum vor-

ausgesetzt und in zahlreichen Bildern und Texten veranschaulicht – sogar von solchen Autor\*innen, die in diversen Versuchsanordnungen die leichte Zertrümmerung des Diamanten selbst nachgewiesen haben. Das komplexe Bedeutungsspektrum des „Königs der Edelsteine“ sucht der Vortrag mit Blick auf seine pragmatische, lyrische und satirische Darstellung vom Frühbarock bis zur Spätaufklärung (u. a. bei F. Spee, M. Opitz, Jean Paul und Lichtenberg) nachzuzeichnen und zu erklären. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

**A-301117** | FORUM Volkshochschule  
10.5., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei

### „Entscheiden“ in Goethes autobiographischen Schriften

Referentin: **Prof. Dr. Martina Wagner-Egelhaaf**

Goethes autobiographische Schriften, insbesondere Dichtung und Wahrheit, liest der Vortrag vor dem Hintergrund neuerer theoretischer Ansätze und einiger grundsätzlicher Strukturüberlegungen zur Gattung als eine Szenenfolge des Entscheidens. Eine hervorgehobene Rolle spielt dabei das Narrativ von Herkules am Scheideweg. Es wird gezeigt, dass die Berufsentscheidung als zentrale Lebensentscheidung Goethes autobiographische Schriften durchzieht und diese grundlegend bestimmt. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

**A-301118** | FORUM Volkshochschule  
14.6., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei

## Konzerte

**beflügelt: Der Bösendorfer**

**Musizierende der Hochschule für Musik und Tanz Köln zu Gast im FORUM Volkshochschule**

Ob Jazz oder Klassik, neue Musik oder Pop: Unser Bösendorfer-Flügel kann es und wir lassen Sie es erleben. In einer Kooperation mit der Hochschule für Musik und Tanz möchten wir Ihnen das wunderbare Instrument und die talentierten Meisterschüler\*innen zu Gehör bringen. Das genaue Programm erscheint, sobald es feststeht, auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

**A-301215** | FORUM Volkshochschule  
23.3., Do, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

### Musikabend

Sie sind herzlich eingeladen zu einem spannenden Abend kultureller Vielfalt. Dozierende und Teilnehmende aus den laufenden Musikkursen spielen Musik aus aller Welt und aus unterschiedlichen Epochen: Trommelrhythmen aus Afrika und Lateinamerika, Folk- und Popsongs aus Europa und den USA, auf Gitarren begleitet, jazzige Harmonien und groovige Songs vom Chor gesungen.

**M-301225** | VHS Mülheim  
20.6., Di, 19 – 21:30 Uhr | entgeltfrei | **WE**



## Ausstellungen

**GELUNGENE INTEGRATION – Portraits und Erfolgsgeschichten von 30 Frauen mit Migrationsbiografie**  
Fotos und Texte: **Hildegard Fritsch**

Die Fotografin Hildegard Fritsch hat 30 Frauen portraitiert und interviewt, die aus 20 verschiedenen Ländern nach Deutschland gekommen sind und sich hier erfolgreich integriert haben. Die im privaten Umfeld der Frauen entstandenen Farbfotos und die Erfolgsgeschichten sollen die Buntheit und Vielfalt unserer deutschen Gesellschaft zeigen. Das Thema hat für Hildegard Fritsch einen sehr persönlichen Hintergrund, da sie selbst eine Migrantin ist, die im Alter von zehn Jahren mit ihrer deutschstämmigen Familie aus Rumänien nach Deutschland gekommen ist. Hildegard Fritsch ist studierte Diplom-Fotoingenieurin. Sie lebt und arbeitet in Köln als freie Fotografin. Zudem ist sie Fotodozentin – unter anderem in der VHS Köln – und gibt in Fotoworkshops und auf Fotoreisen ihr fotografisches Wissen weiter.

### Ausstellungseröffnung:

Freitag, 27.1.2023, 19 Uhr,

**Ausstellungsdauer:** 27.01–19.5.2023,

**Öffnungszeiten:** Mo – Fr, 9 – 21:30 Uhr,

an Wochenenden von 10 – 17:30 Uhr.

Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.

**A-301310** | VHS-Studienhaus  
27.1., Fr, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |

**Hildegard Fritsch**

## Führungen und Exkursionen

## Historisches Köln

**Bergische Geschichte am Porzer Rheinbogen**

**Spaziergang vom Porzer Rathaus zur Zündorfer Groov**

Vom Porzer Rathaus aus führt uns der Spaziergang entlang der einstmals prosperierenden Industrie am Rhein nach Zündorf. Im Mittelalter war der alte Schifferort ein Handelsplatz für das Bergische Land und profitierte von der Umgehung des Kölner Stapelrechtes. Ende wird der Spaziergang in Zündorf, das noch heute durch die Fachwerkhäuser und die romanischen Kirchen etwas vom alten Glanz erahnen lässt.

**P-121064** | →● Haupteingang (Innenhof) zur VHS im Bezirksrathaus Porz  
13.5., Sa, 14:30 – 16:45 Uhr | 11 € |


**WE** | **Frank Schwalm**


**Führung über den Kulturpfad „Historische Eisenbahnersiedlung Gremberghoven“**

**Spaziergang**

Das Freilichtmuseum, die historische Sonnenuhr und das Torbogenhaus – das sind drei von sechs bedeutsamen Objekten, die der Kulturpfad durch den historischen Kern der Eisen-

bahnensiedlung Gremberghoven untereinander verbindet. Inhaltlich thematisiert die Führung die bauhistorische Geschichte Gremberghovens und die soziale Entwicklung des Stadtteils. Der Kulturpfad ist eine Station der rechtsrheinischen Route des Industriekulturpfades „Via Industrialis“ des Vereins Rheinische Industriekultur e. V., der an den wichtigsten Industriebauten Kölns entlang führt.

 **P-121067** | Freilichtmuseum Via Industrialis am Bahnhofplatz, Talweg, 51149 Köln  
19.5., Fr, 16 – 18:15 Uhr | 12 € |  
**Marc Jungmann**

 **P-121068** | Freilichtmuseum Via Industrialis am Bahnhofplatz, Talweg, 51149 Köln  
18.8., Fr, 16 – 18:15 Uhr | 12 € |  
**Marc Jungmann**

## Fremdsprachige Führungen

**Visita dialogada: Otras miradas en el Museo Wallraf-Richartz**

**Spanischsprachige Führung im Wallraf-Richartz-Museum**

En nuestra visita al museo vamos a ser testigos, a través del arte, de las “relaciones prohibidas” de amor entre personas del mismo sexo, de diferentes clases sociales y otras etnias. Vamos a analizar obras de carácter mitológico y bíblico que fueron destinadas a espacios privados reservados a la mirada del poder: solo los poderosos las podían contemplar. Comenzamos con imágenes de la Edad Media y veremos cómo han evolucionado hasta llegar a la Edad Moderna.

**Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich. Museums-eintritt extra.**


 **A-460011** | →● Wallraf-Richartz-Museum, Martinstr. 39, 50667 Köln  
11.2., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Marina Gallastegui**

**Visita dialogada: La diversidad y las culturas del mundo. Museo Rautenstrauch-Joest**

**Spanischsprachige Führung im Rautenstrauch-Joest-Museum**

La sociedad postmigrante es una realidad. Las ciudades se caracterizan por la diversidad social, con este motivo los museos han empezado a reflejar la nueva sociedad urbana en su programación. En nuestra visita hablaremos sobre la diversidad cultural de las ciudades y cómo se refleja en las obras del museo, y de qué manera se empiezan a escuchar las voces de las comunidades de las que proce-

den los objetos de la colección de un museo.  
**Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich. Museums-eintritt extra.**

 **A-460012** | Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Foyer  
11.3., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Marina Gallastegui**

**Visita dialogada: Gerling Quartier – entre ayer y hoy**

**Spanischsprachige Stadtführung durch das Gerling Quartier**

El barrio Gerling fue planeado, a principios del siglo XX, por Hans Gerling el dueño de la compañía de seguros y que da nombre a este barrio. Después de muchos años de remodelación ahora nos encontramos con lugar lleno de sorpresas que nos hablan de la relación entre la arquitectura de ayer y de hoy, tomando como punto de partida la Iglesia de St. Gereon haremos un recorrido a pie por el barrio. **Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**

 **A-460013** | →● St. Gereon, Eingangsportal, Gereonskloster/ Christophstr., 50670 Köln  
22.4., Sa, 14 – 16 Uhr | 12 € | **WE** |  
**Marina Gallastegui**

**Visita dialogada: Brujas de Colonia**  
**Spanischsprachige Stadtführung:**

**Hexen in Köln**

Las brujas sólo eran mujeres con conocimientos. El modelo masculino las hizo ver como amenaza, el saber de las brujas fue considerado amenazante, por lo que fue perseguido y destruido junto con ellas en las hogueras. Durante los inicios de la Edad Moderna, Colonia se consideró como un bastión en las persecuciones de brujas. La más famosa se llamaba Katharina Henot y su historia ha llegado hasta nuestros días. Partiendo de la iglesia de San Andreas continuamos nuestra visita por el centro de Colonia por diferentes estaciones que nos relatan el destino de estas mujeres. **Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**


 **A-460014** | St. Andreas, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln, Altstadt/Nord  
17.6., Sa, 14 – 16 Uhr | 12 € | **WE** |  
**Marina Gallastegui**

## Tierisch Köln

**Unsere bemerkenswerte Verwandtschaft – Primaten im Kölner Zoo**

Affen faszinieren uns. Sie sind uns ähnlich und doch ganz anders. Es gibt fast 500 verschiedene Primatenarten, von denen 18 im Kölner Zoo leben und uns einen Eindruck von der Vielfalt unserer nächsten Verwandten geben. Wir


gehen schwerpunktmäßig in die Häuser, beginnen diesmal mit den Menschenaffen und den Pavianen, bevor wir uns ansehen, wie sich die Vergesellschaftung der Arten im Reichertshaus entwickelt hat. Wissenswertes über das Sozialverhalten, Anpassungen an den jeweiligen Lebensraum in der Natur und Ansprüche an Futter und eine artgerechte Haltung sind ebenso Thema wie die Gründe für das Schrumpfen der Bestände in der freien Wildbahn. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

 **A-127011** | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln  
4.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |  
**Monika Bugdahn**

**Wieso? Weshalb? Warum? –**

**Exotische Tiere und ihre Besonderheiten**

Wieso haben Erdmännchen Augenringe? Weshalb besitzen Wasserschweine Schwimmhäute? Warum haben Giraffen einen so langen Hals? Wieso tragen Paviane einen Mantel? Weshalb haben Faultiere oft ein grünes Fell? Warum stehen Flamingos nachts im Wasser? Antworten auf diese Fragen und verblüffende Fakten über Besonderheiten im Tierreich gibt Ihnen dieser Rundgang durch den Kölner Zoo. Kommen Sie gerne mit Ihrer Familie in den Zoo und stellen Sie alle Fragen, die Sie immer schon einmal beantwortet haben wollten.

 **A-127013** | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln  
25.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |  
**Dr. Britta Göhlen**

**Vogelstimmen in der Wahner Heide**


Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Waldvogelarten beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

 **P-127016** | →● KVB Linie 9, Haltestelle Königsforst, 51107 Köln  
1.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr | 5 UStd | 16 € |  
**WE** | **Holger Sticht**

**Am liebsten Fleisch – eine Führung zu Beutegreifern im Kölner Zoo**


Im Gegensatz zu uns Menschen können manche Tiere auf Fleisch nicht verzichten oder essen es sogar ausschließlich. Dazu gehören Krokodile und Schlangen ebenso wie Erdmännchen, Katzen, Seelöwen und Ameisenbären. Bären ernähren sich von pflanzlicher und tierischer Kost. Fast alle Vögel brauchen Tierisches zur Ernährung ihrer Küken,

und Arten wie Pinguine, Eulen und Greifvögel sind zum Überleben auf Jagderfolge angewiesen. Wir besuchen eine Auswahl von Fleischfressern und erfahren auch über die Ernährung hinaus Spannendes. Zuzüglich 23 Euro Zoeeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Treffpunkt: Zoohaupteingang am Rondell hinter den Drehkreuzen.

 **A-127018** | →● Kölner Zoo,  
Rondell im Eingangsbereich,  
Riehler Str. 173, 50735 Köln  
22.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |  
**Monika Bugdahn**

### Fortpflanzungsstrategien im Tierreich

Betörende Düfte, bezaubernde Federkleider, trillernde Gesänge und weitere Verlockungen in der Tierwelt dienen der Fortpflanzung. Sex steigert die Überlebenschancen, denn durch Reproduktion wird der Bestand der Arten gesichert. Sexualhormone und Schlüsselreize steuern das dafür notwendige Verhalten. Wie aber sieht es mit der Paarbindung und der Nachwuchsbetreuung aus? Welche Tiere leben in Großfamilien, welche sind „alleinerziehend“? Bei dieser Führung erfahren Sie mehr über die unterschiedlichsten Partnerschafts- und Familienmodelle im Tierreich. Zuzüglich 23 Euro Zoeeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

 **A-127020** | →● Kölner Zoo,  
Rondell im Eingangsbereich,  
Riehler Str. 173, 50735 Köln  
17.6., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** |  
**Dr. Britta Göhlen**

### Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten gute Gelegenheit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.


 **P-127022** | →● S-Bahn Linie 11,  
Haltestelle Dellbrück  
27.5., Sa, 7 – 9 Uhr | 10 € | **WE** |  
**Holger Sticht**

## Ab ins Grüne: Wanderungen und Touren

### Schneeglöckchen und Grüne Nieswurz – Botanische Vorfrühlingswanderung


Wir wandern diesmal sehr früh im Jahr von Bergisch Gladbach zum Altenberger Dom. Dabei folgen wir zunächst der Strunde und

dann dem Bergischen Weg, der uns abwechslungsreich durch Wald, entlang von Wiesen und mit schönen Aussichten durch das Bergische Land leitet. Als botanische Rarität ist die blühende Grüne Nieswurz zu bestaunen, aber auch die Schneeglöckchenfelder sind eine Augenweide. Was wir sonst noch finden, wird vom Winterwetter abhängen, sich aber von dem unterscheiden, was wir im April 2022 gesehen haben. Insgesamt sind 15 Kilometer auf leichten Wegen mit mäßigen Steigungen zu bewältigen, und eine schöne Zwischeneinkehr ist geplant. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

 **A-128030** | →● HBF Köln,  
Blumengeschäft, Eingang Domseite,  
Trankgasse 11, 50667 Köln  
11.3., Sa, 8:50 – 19 Uhr | 13.56 UStd |  
28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

### Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im südlichen Chorbusch


Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr der beste Zeitpunkt, auf Entdeckungstour zu gehen. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Das A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Arnstabs verwechseln. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora mit ihren ökologischen Besonderheiten beobachten, die in diesem Hartholzauwald schön ausgeprägt ist. Fotograf\*innen werden auf ihre Kosten kommen! Der Chorbusch, eines der wenigen Altwaldgebiete in Köln, ist Naturschutzgebiet. Hier dürfen keine Pflanzen gesammelt werden, vielmehr liegt der Schwerpunkt der Tour auf dem Kennenlernen der Arten. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Taschenmesser, Tüte oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

 **A-128032** | Wanderparkplatz  
Lehmbergweg am Südrand des  
Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further  
Weg, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven  
17.3., Fr, 14 – 17 Uhr | 14 € |  
**Dr. Regina Thebud-Lassak**

### Endlich Frühling! Botanische Wanderung im Bergischen Land


Wenn im April die Tage länger werden, haben es die Pflanzen plötzlich eilig! Der Waldboden bedeckt sich mit Frühjahrsblüher und die Laubbäume entfalten ihre Blätter oder blühen sogar. Warum das so ist, lernen Sie auf dieser Wanderung ebenso wie die Besonderheiten


der für das Frühjahr typischen Blühpflanzen. So manche Pflanze wird sechs Wochen später nicht mehr auffallen, ist jetzt aber bestandsbildend. Wir wandern mit leichten Steigungen 15 Kilometer auf meist breiteren Wegen von Honrath über Schloss Auel und die Gammersbacher Mühle (Einkehr) nach Hoffnungsthal. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

 **A-128040** | →● HBF Köln,  
Blumengeschäft, Eingang Domseite,  
Trankgasse 11, 50667 Köln  
1.4., Sa, 9:10 – 19:20 Uhr | 13.56 UStd |  
28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

### Ökologische Pilzwanderung

Bei dieser zweistündigen Wanderung sollen den Teilnehmenden die Vielfalt und Ökologie der Pilze nähergebracht werden. Mit ersten Schritten in der Bestimmung mit Hilfsmitteln werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, die heimischen Pilze in ihren spezifischen Lebensräumen zu unterscheiden und ihre vielfältigen Lebensweisen und Verbreitungsformen kennenzulernen. Es werden nicht primär essbare Pilze thematisiert, sondern die gesamte Vielfalt der Pilze und der richtige Umgang mit ihr.


 **A-128042** | Haltestelle Leverkusen-  
Schlebusch KVB Linie 4, An der  
Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg,  
51063 Köln, Mülheim  
22.4., Sa, 11 – 13 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Johann Cesarz**

 **A-128044** | Haltestelle Leverkusen-  
Schlebusch KVB Linie 4, An der  
Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg,  
51063 Köln, Mülheim  
29.4., Sa, 12 – 14 Uhr | 11 € | **WE** |  
**Johann Cesarz**

### Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig? Botanische Exkursion am Rand von Worringen

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

Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

 **A-128050** | S-Bahn Linie 6, 11,  
Haltestelle Köln-Worringen  
7.5., So, 15–18 Uhr | 14 € | **WE** |  
**Dr. Regina Thebud-Lassak**


### Giesterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der namengebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

 **P-128052** | →● Regionalbahn 25,  
Haltestelle Rösrath-Stümpen,  
51503 Köln  
13.5., Sa, 9:40–12:40 Uhr | 14 € | **WE** |  
**Holger Sticht**

### Botanisch unterwegs in der Eifel – Wiesen, Blüten, Schmetterlinge


Wiesen zählen zu unseren artenreichsten Lebensräumen, insbesondere was Blumen, Insekten und auch Vögel betrifft. Durch zunehmende Bebauung, Überdüngung und die intensive Landwirtschaft sind diese Biotope stark bedroht. Auf unserer Wanderung über die Höhen zwischen Urft und Nettersheim sind blumenreiche extensiv genutzte Wiesen noch zu finden und in ihrer Schönheit zu erleben. An sonnig-warmen Tagen kann man auch Schmetterlinge beobachten, die Insektengruppe, der wir neben den Blumen und Gräsern diesmal unsere besondere Aufmerksamkeit widmen. Wir wandern mit nur leichten Steigungen 15 Kilometer auf bequemen Wegen mit Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumen-geschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.


 **A-128054** | →● HBF Köln,  
Blumengeschäft, Eingang Domseite,  
Trankgasse 11, 50667 Köln  
27.5., Sa, 8–19 Uhr | 14.67 UStd | 28 € |  
**WE** | **Monika Bugdahn**

### Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack, reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet


meinen Blick für den Augenblick. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen, die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten. Treffpunkt am Bahnhof Overath am Taxistand (gegenüber der Bäckerei Müller). Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17 Uhr am Bahnhof Overath. Strecke: ca. 10 bis 13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)

 **P-128060** | Bahnhof Overath,  
Taxistand gegenüber der Bäckerei  
Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath  
3.6., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 25 € |  
**WE** | **Ulrike Wittrock**

 **P-128066** | Bahnhof Overath,  
Taxistand gegenüber der Bäckerei  
Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath  
17.6., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 25 € |  
**WE** | **Ulrike Wittrock**


### Brühler Schlosspark – Barock trifft Natur

Bei dieser Parkwanderung durch das UNESCO-Weltkulturerbe in Brühl sehen wir die Kombination barocker Gartenpracht des 18. Jahrhunderts mit Elementen Englischer Landschaftsgärten aus der Zeit, als die Preußen im Rheinland das Sagen hatten. Dabei betrachten wir auch den erst kürzlich wiedereröffneten Parkteil östlich der Bahnlinie, insbesondere interessante Parkbäume.

Treffpunkt: vor dem Bundesbahnhof Brühl, Strecke: ca. 3 km, Dauer: ca. 2,5 Stunden  
 **A-128061** | Vor dem DB-Bahnhof Brühl  
3.6., Sa, 14–16:30 Uhr | 14,30 € |  
**WE** | **Wilfried Schultz-Rotter**

### Orchideen bei Bad Münstereifel

Orchideen wachsen nicht nur in den Tropen, sondern auch bei uns. Man muss aber wissen, wo sie zu finden sind und wie man sie erkennt. Am Ende dieser Wanderung bei Bad Münstereifel werden Sie verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten erkennen können und außerdem viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie wissen. Die Wanderung ist 15 Kilometer lang, hat eine schöne Zwischeneinkehr und wenig Steigungen. Lediglich die Pfade auf den Orchideenhängen sind etwas steil. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

 **A-128063** | →● HBF Köln,  
Blumengeschäft, Eingang Domseite,  
Trankgasse 11, 50667 Köln  
10.6., Sa, 8–19 Uhr | 14.67 UStd | 28 € |  
**WE** | **Monika Bugdahn**

### Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns


Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Seit einigen Jahren ist der Königsforst ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet, in dem seltene Arten und Lebensräume stellenweise überdauern konnten. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besuchen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

 **P-128064** | →● KVB Linie 9,  
Haltestelle Königsforst, 51107 Köln  
10.6., Sa, 9–12 Uhr | 14 € | **WE** |  
**Holger Sticht**

### Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

**Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!**


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

 **A-128067** | Heinrich-Lübke-Ufer, unter  
der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln  
17.6., Sa, 14–17 Uhr | 14,30 € | **WE** |  
**Wilfried Schultz-Rotter**

### Botanische Wanderung durch Wälder und Wiesen am Eifgenbach

Der schönste Teil des wild romantischen Eifgenbachtals liegt zwischen Burscheid und Wermelskirchen. Dort durchfließt der Bach in vielen Kurven naturnahe Laubmischwälder und blumenreiche Feuchtwiesen, die teilweise unter Naturschutz stehen. Wunderschön wandern wir fast ohne Steigungen auf meist schmalen Pfaden 14 Kilometer entlang des Baches, kehren unterwegs in der Neuenmühle ein und steigen dann einen Berg hinauf nach Wermelskirchen, um mit dem Schnellbus zurückzufahren. Die Tour ist auch an heißen Sommertagen angenehm durch den vielen Schatten.

Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Bus, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten.

 **A-128071** | →● HBF Köln,  
Blumengeschäft, Eingang Domseite,  
Trankgasse 11, 50667 Köln  
22.7., Sa, 9–19 Uhr | 13.33 UStd | 25 € |  
**WE** | **Monika Bugdahn**



### Wahner Heideblüte

#### Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

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



**P-128081** | →● Regionalbahn 25,

Haltestelle Rösrath-Stümpen,

51503 Köln

20.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** |

**Holger Sticht**

## Kunst- und Kulturgeschichte

### Seminare

#### Romanische Architektur in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt

Während der Glanzzeit sächsischer Könige und Kaiser zwischen 950 bis 1250 entstanden durch den Aufbau eines politischen Machtzentrums herausragende Werke der Baukunst wie Hildesheim, Königslutter, Quedlinburg, Braunschweig, Magdeburg.

Historische Zusammenhänge und kunstgeschichtliche Einblicke werden durch die Beschreibung ausgewählter Bauwerke erklärt.

**L-311421** | VHS Lindenthal

10x, 7.3. – 6.6., Di, 11:30 – 13 Uhr |

20 UStd | 80 € | **Annette Brüggemann**

#### Eine Gondelfahrt durch Venedig – Zeitreise durch Kunst und Kultur der Lagunenstadt

##### Mittelalter: Gotische Paläste am Canal Grande, Markusdom und Palazzo Ducale, von der Gondel zum goldenen Dogenschiff

Eine gemütliche Runde durch tausend Jahre venezianische Geschichte präsentiert ausgewählte Beispiele von Kunst und Kultur vom Mittelalter bis zur Moderne. In einer mehrteiligen Serie stellt Dr. Donatella Chiancone-Schneider, die in Venedig geboren wurde und dort Kunstgeschichte studierte, handverlesene Aspekte von Malerei, Bildhauerei und Architektur, aber auch Musik, Theater und Traditionen vor. Dabei bespricht sie Persönlichkeiten und Werke aus der Serenissima sowie Arbeiten, die auswärts unter der Faszination für die Wasserstadt entstanden und noch heute in der kollektiven Vorstellung stark damit verbunden sind. Zu dieser Reihe gehören illustrierte Manuskripte, die Sie auf der Projektseite mit laufend aktualisierten Informationen sowie in der Mediathek einsehen können: [www.kunstco.de/gondel-venedig.html](http://www.kunstco.de/gondel-venedig.html)

Geplante Themen: Napoleons Fußabdruck auf Venedig: Kunstraub, Zerstörung und Wiederaufbau; Café Florian und Risorgimento, Goethe und Wagner; Canovas Statuen und der impressionistische Blick auf die Wasserstadt

**A-311428** | VHS-Studienhaus

25.5., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 € |

**Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

##### Renaissance: Rialto-Brücke und Paläste am Canal Grande, die Meister Tizian, Veronese und Tintoretto, Pest und Votivkirchen, Othello und die Mohren in Venedig

Eine gemütliche Runde durch tausend Jahre venezianische Geschichte präsentiert ausgewählte Beispiele von Kunst und Kultur vom Mittelalter bis zur Moderne. In einer mehrteiligen Serie stellt Dr. Donatella Chiancone-Schneider, die in Venedig geboren wurde und dort Kunstgeschichte studierte, handverlesene Aspekte von Malerei, Bildhauerei und Architektur aber auch Musik, Theater und Traditionen vor. Dabei bespricht sie sowohl Persönlichkeiten und Werke aus der Serenissima als auch Arbeiten, die auswärts unter der Faszination für die Wasserstadt entstanden und noch heute in der kol-

lektiven Vorstellung stark damit verbunden sind. Zu dieser Reihe gehören illustrierte Manuskripte, die Sie auf der Projektseite mit laufend aktualisierten Informationen sowie in der Mediathek einsehen können: [www.kunstco.de/gondel-venedig.html](http://www.kunstco.de/gondel-venedig.html)

Geplante Themen: Biennale und Lido, Thomas Mann und „Der Tod in Venedig“, Futurismus und Vergangenheitsorientierung, der Erste Weltkrieg: Bomben auf die Lagunenstadt, der venezianische Hund.

**A-311430** | VHS-Studienhaus

1.6., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 € |

**Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

## Kultur mobil

In Kultur mobil finden Sie Führungen und Exkursionen, die im weitesten Sinn mit Kultur zu tun haben. Alltagskultur, Denkmäler, Handwerk. Sie finden Besuche von kulturell oder kunsthistorisch interessanten Gebäuden, Orten oder Betrieben, oder Führungen durch die Stadt. In Kultur mobil erleben Sie zu Fuß interessante Einblicke in Köln.

#### Melaten – für Köln mehr als nur ein heiliger Platz

Seit mehr als 200 Jahren ein Teil von Köln. Lebendiges Stadtgeschehen am Ort der Begegnung, Erinnerung und Trauer, des Gebets, Gedenkens und des Glaubens, dem Finden von Ruhe, Sinn und Spiritualität. Geschichte(n) über unsere Stadt, über Kultur und Menschen, von Prominenten und Leuten wie du und ich, vielleicht auch ein Stück Himmel auf Erden. Brücken bauen, von früher zum Heute, von der Stille zum Leben. Besinnlich lebendige Einblicke in einem 2,5-stündigen Spurenfinden auf dem Kirchhof.



**A-320002** | Melatenfriedhof, alter

Haupteingang, Aachener Str. 249,

50931 Köln

1.4., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 13 € | **WE** |

**Wolfgang Wieneritsch**

## Erleben Sie die ganze Vielfalt von Schloss Dyck

Barockes Wasserschloss | Englischer Landschaftsgarten  
Mustergärten | Veranstaltungen | Ausstellungen | Spielplätze  
Shops und Gastronomie




Stiftung Schloss Dyck

**Geheimtipp-Geschäfte abseits der großen Einkaufsstraße in Ehrenfeld**

Gehen Sie mit auf eine Reise zu originellen Geschäften und entdecken Sie individuelle Modeateliers, Möbelraritäten, Dessous, guten Kaffee und vieles mehr und hören Sie auch ein wenig über die Geschichte und die Architektur Ehrenfelds.


Die zwei Touren variieren und führen zu unterschiedlichen Geschäften.

 **A-320003** | Friedenskirche, Eingangsportal, Rothehausstr. 54, 50823 Köln


16.3., Do, 16 – 19 Uhr | 15 € | **Ricarda Grothe**

**Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea**

Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne-Hotels. Im Anschluss an die einstündige Hausführung werden Sie zum traditionellen Afternoon Tea eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior Hotel Ernst. Entgelt zuzüglich 66 Euro Bewirtung.


 **A-320004** | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1–5, 50667 Köln  
19.3., So, 15 – 18 Uhr | 13 €, Bewirtung: 66 € | **WE** | **Maike Altenrath**

 **A-320015** | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln  
30.4., So, 15 – 18 Uhr | 13 €, Bewirtung: 66 € | **WE** | **Maike Altenrath**

 **A-320025** | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln  
4.6., So, 15 – 18 Uhr | 13 €, Bewirtung: 66 € | **WE** | **Maike Altenrath**

**Auf den Spuren von Edith Stein in Köln-Lindenthal**

Bei diesem Spaziergang möchten wir eine Frau vorstellen, die in aller Welt verehrt und geachtet wird: die Heilige Edith Stein (1891 – 1942). Von der berühmten Betonkirche von Gottfried Böhm „Christi Auferstehung“ am Clarenbachkanal spazieren wir durch den Park zur Dürener Straße bis zu dem ehemaligen Kloster, das jetzt eine an den Kirchenbau angelehnte Einkaufspassage ist. Faszinierend ist ihr außergewöhnlicher Weg vom Judentum über das theologische Ringen hin zu Christus, aber auch ihr philosophisches Werk, ihr Wirken für Gleichberechtigung der Frau, später gegen Verfolgung und Unterdrückung. In der evangelischen Kirche ist der 9. August ihr Gedenktag, zudem wird sie als Schutzherrin Europas angesehen. 1998 wurde sie heilig gesprochen. Wenn gewünscht, können wir uns anschließend noch im Café Hirsch auf der Dürener Straße bei Kaffee und Kuchen austauschen – Verzehr auf eigene Rechnung. Dauer ca. 1,5 Stunden, die Führung ist für Senior\*innen geeignet und im ruhigen Tempo. Es bleibt Zeit für Gespräche und Betrachtung.

 **A-320005** | Kath. Kirche Christi Auferstehung, Vorplatz, Brucknerstr., 50931 Köln, Lindenthal  
23.4., So, 15 – 16:30 Uhr | 9 € | **WE** | **Angelika Putzig**

**„Kölner Dom-ansich...“ drumherum und mittendrin****Der Dom von außen und in seinem städtischen Umfeld**

Eine Hausnummer mit Strahlkraft, Spurenlager 2.000-jähriger Stadtgeschichte. Bekanntes und manches Unbekannte – Sterne am Boden, ein Geißbock und ein jagender Wolf. Vom blauen Stein und der Aufstiegskirche, dem Kirchhof und einem oft übersehenen Kunstwerk. Zwischen Bahnhof mit Ausblick, Dionysos und Himmelssäule – drumherum und mittendrin; der „Kölner Dom-ansich...“ von außen und in seiner städtischen Umgebung. Eine etwas andere Führung mit Geschichte(n) und Einblicken, mit Tipps und Anregungen zum eigenen Nachbetrachten.

 **A-320006** | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln

26.3., So, 11:30 – 13:30 Uhr | 13 € | **WE** | **Wolfgang Wieneritsch**

**Street Art Tour im Belgischen Viertel****Eine Expedition rund um den Brüsseler Platz**


Im kreativen Szeneviertel entlang der Mastrichter und Brüsseler Straße gibt es spannende Straßenkunst zu erleben. Bei unserem Rundgang werden Grundlagen sowie Methoden zum aktuellen Thema „Street Art als Kunstform“ vorgestellt. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera mitbringen! Die Führung ist für Senior\*innen geeignet sowie barrierefrei.

 **A-320007** | Brüsseler Platz/vor St. Michael, Brüsseler Platz, 50672 Köln  
21.4., Fr, 15 – 16:30 Uhr | 8 € | **Angelika Putzig**

 **A-320030** | Brüsseler Platz/vor St. Michael, Brüsseler Platz, 50672 Köln  
12.5., Fr, 15 – 16:30 Uhr | 8 € | **Angelika Putzig**

**Architektur und Stadtplanung der 1950er – Rudolf Schwarz und Wilhelm Riphahn**

Rudolf Schwarz hat den Wiederaufbau des kriegszerstörten Kölns entscheidend beeinflusst. Als Stadtplaner schuf er einen Verkehrsfluss, der bis heute die Stadt durchschneidet. Der Gürzenich ist ein gutes Beispiel für den Wiederaufbau der 1950er Jahre. Sein Freund, der Architekt Wilhelm Riphahn, war ebenso ein Miterbauer des neuen Köln. Opern- und Schauspielhaus prägen bis heute die Mitte Kölns. Der Rundgang führt zu den Bauwerken der beiden und zu den Spuren, die sie in der Stadtplanung hinterlassen haben.

 **A-320008** | →● Gläserner Aufzug Gürzenich, Gürzenichstr., 50667 Köln  
11.2., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **WE** | **Asja Bölke**

**Faire Mode im Belgischen Viertel**


Wo kann man Mode kaufen, die umweltverträglich und unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt wurde? Das ist nicht so einfach herauszufinden, insbesondere in einer Großstadt wie Köln. Und worauf muss man beim Kauf achten? Wer setzt sich für Nachhaltigkeit und Fairness in der Mode ein? Ökologische und faire Modelabels machen nicht nur schicke, sondern auch faire Kleidung. Und sie übernehmen Verantwortung: für die Arbeiter\*innen, die ihre Mode herstellen, und für die Umwelt. Ricarda Grothe führt sie an diesem Tag zu einigen fairen Geschäften in Köln.

 **A-320009** | →● Hahnenort, 50674 Köln

22.3., Mi, 16 – 19 Uhr | 15 € | **Ricarda Grothe**

**Übernächste links – im Zickzack durch die Stadt****Eine Exkursion rund um das Stadtmuseum**

Was oder wen finden wir, wenn wir immer die übernächste links gehen? Einmal um die Ecke gebogen erwartet uns unter Umständen schon ein neues Veedel. So wird aus Trubel Ruhe, aus Shoppingmeile Wohngebiet, aus Verkehrsschneise Prachtboulevard. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senior\*innen geeignet sowie barrierefrei.

 **A-320011** | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln

5.3., So, 15 – 16:30 Uhr | 9 € | **WE** | **Angelika Putzig**

**Kioskspaziergänge****Köln – Kiosk – Kultur**

Der Spaziergang setzt sich mit dem einzigartigen, ungeschönten und ehrlichen Phänomen des Kiosks auseinander. Bei unserer Tour durch Köln gehen wir auf die Suche nach Verkaufsstätten, die mehr sind als nur das: Anlaufpunkte einer ganzen Nachbarschaft, Orte für spontane Treffpunkte und ausführliche Sammlungen alltäglicher und dennoch besonderer Geschichten.

 **A-320012** | Kiosk Engel's Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln, Neustadt/Süd  
26.5., Fr, 17 – 19:30 Uhr | 12 € | **Janine Tüchsen**

 **A-320013** | Kiosk Engel's Eck, Engelbertstr. 51, 50674 Köln, Neustadt/Süd  
27.5., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 12 € | **WE** | **Janine Tüchsen**

**Exkursion zu Modedesigner\*innen in Köln**

In einer Zeit der Überproduktion auf dem Bekleidungsmarkt, der Billig-Label und einem unsicheren „Herumgestalten“

werden wir einen Blick auf neue, unkommerzielle, nonkonforme Kollektionen werfen, die sich in ihrer Arbeitsweise einem neuen Werteempfinden für gestalterische sowie technische Qualitäten öffnen und dem Träger eine wahre Individualisierung ermöglichen. Bitte bequemes, einem längeren Spaziergang angemessenes Schuhwerk tragen.

 **A-320031** | →● Hahnenort,  
50674 Köln


18.1., Mi, 16 – 19 Uhr | 15 € |

**Ricarda Grothe**

### Agnesviertel – Geheimtipp-Geschäfte abseits der großen Einkaufsstraße

Gehen Sie mit auf eine Reise zu originellen Geschäften und entdecken Sie individuelle Modeateliers, Möbelraritäten, Dessous, guten Kaffee und vieles mehr und hören Sie auch ein wenig über die Geschichte und die Architektur des Agnesviertels.

Die zwei Touren variieren und führen zu unterschiedlichen Geschäften. Treffpunkt ist im Hof der Alten Feuerwache.

 **A-320032** | Atelier Kieschnick, Alte  
Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln


25.1., Mi, 16 – 19 Uhr | 15 € |

**Ricarda Grothe**

### Unterirdisch – Die U-Bahn-Passage Appellhofplatz

#### Stadtführung zum Mitmachen

In dieser U-Bahn-Passage gibt es viel zu sehen! Bei unserer Zeitreise durch die Abschnitte zwischen 1968 und 2006 können wir unterschiedliche Baustile und Farben entdecken. Vom Kattenbug bis zur Opernpassage sind die U-Bahn-Stationen und Gänge sehr abwechslungsreich im jeweiligen Zeitgeist gestaltet. Wir besuchen auch die „Kölner Köpfe“. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen!


 **A-320034** | →● Kölnisches  
Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667  
Köln

18.6., So, 15 – 16:30 Uhr | 9 € | **WE** |

**Angelika Putzig**

### Stadtführung zum Mitmachen: Links und rechts vom Zoch

Entlang des Zugwegs gibt es mit und ohne Zoch natürlich vieles zu entdecken. Wir folgen einfach den Spuren von Karneval. Hier suchen und finden wir Bilder von sozialen oder jecken Momenten. Die Stadt hat an jeder Ecke viel Stadtgeschichte zu bieten. Teilnahme mit oder ohne Kostüm! Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senior\*innen geeignet sowie barrierefrei.

 **A-320072** | Ehrenstraße/Ecke  
Friesenwall, 50672 Köln, Neustadt- Nord

19.2., So, 14 – 15:30 Uhr | 9 € | **WE** |

**Angelika Putzig**

## Malen und Zeichnen

Die Kurse finden als Bildungsurlaube, Online-Kurse, Wochenendkurse oder klassische wöchentliche Angebote, über ganz Köln verteilt, in gut ausgestatteten Atelier- und Werkstatträumen oder ganz bequem von zu Hause aus statt.

Für Wochenenden, Akademien, Bildungsurlaube und Schnupperkurse wird in der Regel das benötigte Material von der VHS für Sie gegen Umlage eines Materialgeldes bereitgestellt. Bei Vorlage der Anmeldebestätigung bekommen Sie bei der Firma Bachmann, Große Brinkgasse 9, einen Preisnachlass von 10 Prozent. Fragen Sie auch bei anderen Einzelhändlern nach einem Preisnachlass. Die Kosten für das VHS-Material und das Modellgeld unterliegen nicht der Ermäßigungsregelung.

**Seit 2021 haben wir in den laufenden Kursen kein Material mehr vorrätig, die Teilnehmenden bringen sich ihr Material selbst mit. Dazu hat jeder Kurs eine Beschreibung des benötigten Materials. So können Sie sich Ihr Material nach den eigenen Bedürfnissen zusammenstellen.**

## Akademie-Formate, Bildungsurlaube

### Winter-Akademie Bildungsurlaub

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und lernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen. Bitte vorhandenes Material mitbringen. Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst- und Sozialpädagog\*innen, Lehrende, Erziehende und alle, die Interesse haben, die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern. Der berufliche Bezug kann je nach Berufsgruppe unterschiedlich ausgeprägt sein, wodurch es zu einer Versagung durch den\*die die Arbeitgeber\*in kommen kann.


Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DIN A3 und A4, Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötel, Knetradiergummi. In den Materialkosten enthalten sind: Eine Leinwand 80 x 100 cm pro Person, Kreppband, Fixativ, Acrylfarben, Acrylpapier/Blöcke in unterschiedlichen Formaten, Strukturpaste, Pastellkreide.

**A-330202-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 9.1. – 13.1., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr |

46.67 UStd | 252 €, Materialkosten: 25 € |


**BU** | **Wieslawa Stachel**

### Sommer-Akademie

 **A-330205-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 3.7. – 7.7., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr |  
46.67 UStd | 280 €, Materialkosten: 30 € |  
**BU** | **Wieslawa Stachel**

### Garantiert zeichnen lernen und mehr...

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, wonach unsere zwei Gehirnhälften (Hemisphären) unterschiedlich mit Informationen umgehen, beschreibt Betty Edward in ihrem Buch eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Diese Ergebnisse der Forschung aufgreifend lässt sich die Lehrmethode immer weiter entwickeln. Wir erlernen an den fünf Wochentagen selbst zu entscheiden, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen. Der Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, unsere Fähigkeiten so auf logisch-verbaler sowie auf künstlerisch-kreativer Ebene besser kennenzulernen. Mit dem Anwenden der Betty-Edwards-Methode erreichen wir das Ziel schneller. Die Aktivierung der rechten Hirnhälfte fördert den\*die Künstler\*in, die der linken Hirnhälfte den\*die Denker\*in in uns. Der Kurs ist für alle hilfreich, die ihre Tätigkeiten effizienter praktizieren wollen – auch über die Kunst hinaus. Zielgruppe: Interessierte an Akademie-Formaten, Kunst- und Sozialpädagog\*innen, Lehrende, Erzieher\*innen und alle, die Interesse haben, die eigene Kreativität zu erfahren und zu erweitern.

 **A-330207-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 26.6. – 30.6., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr |  
35 UStd | 210 €, Materialkosten: 20 € |  
**BU** | **Rozalia K. Vimmer**

### Mit Wasser us Kölle – Schüttlasuren mit Acryl

Dies ist ein Workshop für Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene, der zum Experimentieren einlädt. Auf einer Leinwand werden Spachtelschichten, Briefetzen, Kaffee, Papier und hochwertige Farben angelegt, um mit pigmentiertem kölschen Wasser überschüttet einen ganz individuellen Kick zu bekommen. Das Pigmentwasser hinterlässt einzigartige Spuren, die durch besondere Materialien wie Rostfundstücke, 24 karätiges Blattgold (oder Silber) veredelt werden. Trockenzeiten „überbrücken“ wir mit kleineren Malgründen aus Holz oder Pappe und Papier. In der Kursgebühr ist die professionelle Ausstattung in Höhe von 52 Euro enthalten. Diese beinhaltet: alle Malgründe, Strukturmehle, Pinsel, Spachtel, Rolle, Farben, Pigmente, Tinte, handgeschöpfte Papiere, Binder, Eisen-späne, Bitumen, Blattgold, Blattsilber, Ink. Bitte mitbringen: Küchenkrepp, Marmeladenglas, Fön, alte Kleidung, Sprühflasche, altes Bettlaken. Auf Wunsch alte Briefe oder Rostfundstücke. Die Dozentin bringt Steinstaub, Sand und Rostfundstücke mit.

**L-330211** | VHS Lindenthal  
11.3., 12.3., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |

19.33 UStd | 126 €, Materialkosten: 42 € |

**WE** | **Annette Predeck**

### Acryl von Grund auf – Handwerk & sinnliches Vergnügen

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Im Vordergrund steht eine große Leinwand mit besonderem Tuch, auf der wir einen lebendigen Untergrund mit Steinmehlen, Baumaterialien wie Blitzzement und Papieren schaffen. Dieser wird dann mit Acryl, Tinte, Aquarell und Öl individuell gestaltet und kann mit eigenen Fundstücken besondere Spuren hinterlassen. In den Trockenzeiten erproben wir auf kleineren Malgründen wie Holz, Pappe oder Papier die Grundlagen der Experimentellen Acrylmalerei. Unterschiedliche handwerkliche Techniken wie Tupfen, Pinseln, Rollen, Schichten, Schütten werden vorgestellt. In der Kursgebühr ist die professionelle Ausstattung von 49 Euro enthalten. Diese beinhaltet: alle Malgründe, Pinsel, Spachtel, Farbrolle, Schwamm, Acrylfarben, Öl, Pigmente, Tinte, Asche, Töpfe, Steinmehle, Lehm, Haftputzgips, versch. Papiere, Binder, Goldpigment, Schlagmetalle. Wie bisher bringt die Dozentin Sandsorten der ganzen Welt, Steinstaub aus diversen Jahrhunderten und Rostfundstücke mit, um diese auf Wunsch in die Bilder einzuarbeiten. Bitte mitbringen: Küchenkrepp, Fön, alte Kleidung, Wassersprühflasche.

**L-330212** | VHS Lindenthal

13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |

19.33 UStd | 126 €, Materialkosten: 49 € |

**WE** | Annette Predeek

### Kunstvolles Upcycling – aus Alt mach Neu in Acryl Bildungsurlaub

In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. In einer kleinen Exkursion sammeln wir kölsches Material, welches wir anschließend kunstvoll in unsere Arbeiten einbauen. Auf vier bis sechs unterschiedlichen Malgründen arbeiten wir nachhaltig mit Material, für welches sonst niemand Verwendung findet, wie alte Uhrenteile, Steinstaub, Rostfundstücke oder andere Fundstücke aus dem Rhein und vieles mehr. Wir legen strukturierte Oberflächen an und durch das Verdichten kontrastreicher Schichten (Farben, Pigmenten oder Tintenlasuren) entwickeln wir ein mehrdimensionales Bild. Ziel ist es, mit verschiedenen Techniken auf unterschiedlichen Malgründen verwertbare Dinge kunstvoll und kreativ umzusetzen und Schicht für Schicht aufzubauen. Am Ende finden sich Fundstücke neben hochwertigem Blattgold wieder. Mit Bilderbesprechungen begleitet die Dozentin Sie auf Ihrem individuellen Weg und zu Ihrem eigenen Kunstwerk. Für alle, die im beruflichen Alltag eine Verbesserung ihrer kreativen Fähigkeiten und das Lernen von fokussierter Arbeit erreichen möchten. Der Kurs fördert Kreativität, Kenntnisse von Formen, Farbe, Material. Die Arbeit an der Töpferscheibe erfordert Vorstellungsvermögen, die Umsetzung einer Idee,

Geschicklichkeit, Konzentration und Ausdauer. Sie erlernen zudem über die Arbeit Prozesse zu vereinfachen, zu spüren, wann etwas verändert werden sollte. All diese Fähigkeiten nützen Ihnen in jedem beruflichen Kontext, daher sind alle Interessierten herzlich willkommen. Diese Veranstaltung ist aufgrund ihres beruflichen Bezugs als Bildungsurlaub anerkannt.

Es ist sinnvoll, bereits in Ihrem Antrag bei Ihrem\* Ihrer Arbeitgeber\*in den beruflichen Bezug explizit herzustellen. Der berufliche Bezug kann je nach Berufsgruppe unterschiedlich ausgeprägt sein, wodurch es zu einer Versagung durch den\* die Arbeitgeber\*in kommen kann. In der Anmeldegebühr sind die Materialkosten in Höhe von 59 Euro enthalten:

Leinwand, Holz, Papier, Pappe, Pigmente, Farben, Airbrushtinten, Ink, Ölfarben, Binder, Steinmehle, Kreide, Sumpfkalk, Lehm, Pinsel, Spachtel, Farbrolle, Schwamm, Töpfe, Kaffee, Sand, Schlagmetalle Patina, Fundstücke, Briefe, antiken Steinstaub aus Köln und Sand aus vielen Ländern bringt die Dozentin mit.

**L-330222-BU** | VHS Lindenthal

5x, 27.3.–31.3., Mo–Fr, 10 – 16 Uhr |

40 UStd | 240 €, Materialkosten: 49 € |

**BU** | Annette Predeek

### Kunst mit Sinn – Weniger ist Meer

Der Kurs vermittelt Anfänger\*innen wie Fortgeschrittenen handwerkliche Grundlagen des Mediums Acryl in Komposition und Bildersprache. Auf fünf bis sechs unterschiedlichen Malgründen legen wir strukturierte Oberflächen an und arbeiten überwiegend mit Naturmaterialien. Auf einer größeren Leinwand entwickeln wir ein mehrdimensionales ausdrucksstarkes Bild, das wir Schicht für Schicht aufbauen und auf dem wir mit verschiedenen Techniken und unterschiedlichem Material Ideen kreativ und individuell umsetzen. In dieser Bildungswoche bauen wir die Natur mit nachhaltigen Materialien in unsere Kunst mit ein. Wir arbeiten mit Kaffee und Lehm, grundieren mit einer traditionellen Kreideschlammung und stellen aus verschiedenen Stoffen Leinwände selbst her. Spachtelmassen aus Baumaterialien oder antikem Steinstaub bringen kraftvolle Strukturen in das Bild und werden ergänzt mit hochwertigen Farben aus organischen Pigmenten oder Schüttungen mit Blütentinten. Fundstücke, alte Briefe oder antike Uhrenteile beenden die nachhaltige Komposition. Mit fachkundiger Begleitung unterstützt die Dozentin Sie auf Ihrem individuellen Weg zu Ihrer eigenen künstlerischen Ausdrucksform. Besondere „Zutaten“ wie Rostfundstücke, antike Briefe oder Uhrenteile, Sand aus vielen Teilen der Erde und antiken Steinstaub bringt die Dozentin mit. Für alle, die im beruflichen Alltag eine Verbesserung ihrer kreativen Fähigkeiten und das Lernen von fokussierter Arbeit verbessern möchten. Der Kurs fördert Kreativität, Kenntnisse von Formen, Farbe, Material. Die Arbeit an der Töpferscheibe (alternativ

Staffelei oder Nähmaschine) erfordert Vorstellungsvermögen, die Umsetzung einer Idee, Geschicklichkeit, Konzentration und Ausdauer. Sie erlernen zudem über die Arbeit Prozesse zu vereinfachen, zu spüren, wann etwas verändert werden sollte. All diese Fähigkeiten nützen Ihnen in jedem beruflichen Kontext, daher sind alle Interessierten herzlich willkommen.

Diese Veranstaltung ist aufgrund ihres beruflichen Bezugs als Bildungsurlaub anerkannt.

Es ist sinnvoll, bereits in Ihrem Antrag bei Ihrem\* Ihrer Arbeitgeber\*in den beruflichen Bezug explizit herzustellen.

**A-330223-BU** | VHS-Studienhaus

5x, 10.7.–14.7., Mo–Fr, 10 – 16 Uhr |

40 UStd | 240 €, Materialkosten: 53 € |

**BU** | Annette Predeek

## Grundlagen, Zeichentechniken und spezielle Themen

### Zeichnen lernen garantiert – Kompaktkurs von Betty Edward an zwei Wochenenden

**Wir sehen, was wir glauben, und glauben nicht, was wir sehen**

Die neue Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards – unsere linke Gehirnhälfte bewusst auszuschalten – weckt die kreative Seite in uns. Vier Tage intensive Seh- und Zeichenübungen beweisen, dass Zeichnen eine für jede\*n erlernbare Technik ist. Die Grundlagen der Wahrnehmungsfähigkeit werden dargestellt, bewusst gemacht und eingeübt sowie die handwerklichen Grundfertigkeiten des Zeichnens vermittelt. Sie erleben in spielerischer Weise die Freude an der Freihandzeichnung. Bitte mitbringen: Skizzenpapiere, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 8B, Spitzer, Linear, 1 Kugelschreiber, 1 Klebestift klein (zum Beispiel UHU), 1 kleine Schere, 2 Stück (1x hell, 1x dunkel) Fotokartons DIN A4, 2 Stück Schwarze Fotokartons DIN A4, 1 Filzstift schwarz wasserfest, 1 Filzstift schwarz wasserlöslich, 1 weichen Farbstift weiß.

**A-331207** | VHS-Studienhaus

4x, 4.3.–12.3., Sa, So, 12 – 17 Uhr |

26.67 UStd | 134 €, Materialkosten: 5 € |

**WE** | Rozalia K. Vimmer

### Zeichnen lernen garantiert –

**Wir zeichnen Portraits**

**Von Angesicht zu Angesicht**

Nach der Methode der amerikanischen Künstlerin Betty Edwards lernen Sie eine neue Art zu sehen. Diese Methode hilft dabei, unsere Kreativität zu wecken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie unterstützt

so die Fähigkeit, ein Bild leichter planen und zeichnen zu können. Bitte bringen Sie folgendes Material mit zum Kursstart: Skizzenpapiere, Bleistifte HB, 2B, 4B, 8B, Spitzer, Lineal, 1 Klebestift klein (zum Beispiel UHU), 2 Stück weiße Fotokartons DIN A3, 2 Stück schwarze Fotokartons DIN A3, 1-1 dicke und dünne schwarze Filzstifte wasserfest, 1 weichen Farbstift weiß, Maltuch/Lappen (kein Papier)

**ACHTUNG! Voraussetzung für den Kurs ist der Kompaktkurs von Rozalia K. Vimmer zum Thema Betty Edward!**

**A-331208** | VHS-Studienhaus  
29.4., 30.4., Sa, So, 12 – 17 Uhr |  
13.33 UStd | 80 €, Modellgeld: 16 €,  
Materialkosten: 3 € | **WE** |  
**Rozalia K. Vimmer**

**Meine Küche ist mein Atelier –  
Online Zeichnen und Malen**

**Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler\*innen geeignet.**

Die Beschränkung der Mittel beflügelt die Kreativität – und erhöht die Konzentration auf eine Sache. Genau und ausdauernd schauen, mit wenigen Mitteln das Wahrgenommene darstellen. Der Unterricht setzt sich zusammen aus vorgegebenen konkreten Aufgaben, live zeichnen vor dem PC, wechselnde Themen (Menschen, Tiere, Natur, Stilleben) und den individuellen Interessen der Teilnehmenden. Die Dozentin versucht, im Verlauf des Kurses auf die Wünsche der einzelnen Teilnehmenden einzugehen, berät bei Materialanschaffungen, und gemeinsam überlegen wir, was und wie bestimmte Projekte im häuslichen Rahmen umsetzbar sind.

**Benötigtes Material:** Bleistift HB und 4/5 B, Radiergummi, Zeichenkohle (optional Aquarellstifte, Pastellkreide), schwarzer Filzstift oder Fineliner/Brushpen, Papier Format DIN A4/A3, für erste Skizzen reicht einfaches Kopier-Papier, für Wasserfarben mind. 150 g-Papier, aquarelltauglich, Aquarellfarbe oder Gouache, 2 versch. Größen Aquarellpinsel: mit guter Spitze, nicht zu klein. Hilfsmittel: Wassertopf, Maltappen, Palette/Mischteller. Jede\*r sollte in der Lage sein, die Arbeiten zu fotografieren (einfache Handy-Aufnahme) und an die Dozentin zu schicken. Der Online-Unterricht wird im Rahmen eines Zoom-Meetings stattfinden. Für eine Teilnahme muss man nicht bei Zoom angemeldet sein. Die Teilnahme ist einfach, Voraussetzung: Internetverbindung, Laptop oder PC mit Kamera und Mikro (ist in fast jedem Laptop integriert). Den Zugang zu Zoom erhalten Sie spätestens am Veranstaltungstag per E-Mail. Bitte schauen Sie auch in Ihrem Spam-Ordner nach.

**O-331210** | →● Online  
7x, 30.1. – 20.3., Mo, 14 – 16:15 Uhr |  
21 UStd | 120 € | **Maren März**

**O-331211** | →● Online  
4x, 15.5. – 12.6., Mo, 14 – 16:15 Uhr |  
12 UStd | 69 € | **Maren März**

**Gegenständliches Zeichnen**

In diesem Angebot werden Techniken und Methoden vorgestellt, die uns dazu befähigen, Dinge, die vor uns liegen, seien es Gegenstände, Landschaften, Personen oder Gesichter, naturgetreu abzubilden. Ziel des Kurses ist es, das zeichnerische Potenzial in uns frei zu legen. Mit Hilfe praktischer Übungen schulen wir uns im richtigen Sehen, erarbeiten uns ein tieferes Verständnis der Sache sowie die nötigen handwerklichen Fertigkeiten und stärken so das Vertrauen in unsere schöpferischen Fähigkeiten. Mitzubringen sind ein Bleistift (3B), Zeichenpapier, Radiergummi und Spitzer.

**N-331218** | VHS Nippes  
9x, 26.1. – 30.3., Do, 17 – 19:15 Uhr |  
27 UStd | 149 € | **Jakob Harzheim**

**N-331219** | VHS Nippes  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 17 – 19:15 Uhr |  
21 UStd | 116 € | **Jakob Harzheim**

**Experimentelle Malerei und  
Mappenerstellung – Studienvorbereitung**

Sie möchten sich auf die Aufnahmeprüfung für kreative Studiengänge aus den Bereichen Design, Kunst, Mode vorbereiten und möchten mehr über die Aufnahmebedingungen wissen? In diesem Vorbereitungskurs trainieren Sie systematisch Zeichentechniken und erarbeiten eine Bewerbungsmappe. Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der ersten Stunde wird das Material abgesprochen.

**L-331269** | VHS Lindenthal  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 17 – 19:15 Uhr |  
24 UStd | 132 € | **Wieslawa Stachel**

**L-331270** | VHS Lindenthal  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 17 – 19:15 Uhr |  
21 UStd | 116 € | **Wieslawa Stachel**

**Modeillustration:**

**Mode zum Erleuchten bringen.**

**Für Anfangende und Fortgeschrittene**

Eine Modezeichnung bringt nicht nur den gestalterischen Gedanken des\*der Design-er\*in zu Papier, sie ist ebenso eine Form von Kunst und transportiert Leichtigkeit, Humor oder pure Eleganz. In diesem Kurs werden auch Sie zum Modeillustrator und lernen die wichtigsten Techniken kennen, wie man mit wenigen Pinselstrichen einen Modeentwurf zum Leben erweckt. Der Kurs eignet sich ebenfalls zur Vorbereitung auf ein Modedesign-Studium.

**L-331271** | VHS Lindenthal  
4.2., 5.2., Sa, 10 – 16 Uhr, So, 10 – 15 Uhr |  
14.67 UStd | 66 €, Modellkosten: 12 € |  
**WE** | **Rebecca Schabbehart**

**Portraitzeichnen und zeichnerische  
Grundtechniken**

Mit verschiedenen Zeichentechniken, Zeichenübungen und Zeichenmaterialien machen wir uns vor dem Modell auf die Suche

nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Verschiedene Ausdrucksformen des Gesichtes interessieren dabei genauso wie das Zeichnen des menschlichen Portraits aus verschiedenen Blickwinkeln. Anfangende werden in verschiedene Zeichentechniken eingeführt, Fortgeschrittene haben die Gelegenheit, ihre Technik zu verfeinern und Neues zu entdecken.

Bitte bringen Sie am ersten Abend zwei verschiedene Bleistifte und ca. 20 Bogen Druckerpapier mit, weitere benötigte Materialien werden zu Beginn des Kurses besprochen.

**L-331273** | VHS Lindenthal  
7x, 6.2. – 27.3., Mo, 19:30 – 20:45 Uhr |  
11.67 UStd | 53 €, Modellkosten: 12 € |  
**Cristine Schell**

**L-331274** | VHS Lindenthal  
6x, 8.5. – 19.6., Mo, 19:30 – 20:45 Uhr |  
10 UStd | 45 €, Modellkosten: 12 € |  
**Cristine Schell**

**Mut zur Farbe!**

Farbenlehre, Bildkomposition, Proportion und Techniken in Gouache, Aquarell und Acryl führen zur eigenen Bildsprache in kleinen oder großen Formaten auf Papier und Leinwand. Beispiele aus der Kunstgeschichte wirken dabei inspirierend. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Anfänger\*innen sind willkommen. Benötigte Materialien werden am ersten Kursabend besprochen. Bitte bringen Sie zum ersten Abend vorhandene Wasserfarben, Pinsel und einen Zeichenblock mit.

**L-331276** | VHS Lindenthal  
7x, 6.2. – 27.3., Mo, 17 – 19:15 Uhr |  
21 UStd | 95 €, Modellkosten: 12 € |  
**Cristine Schell**

**L-331277** | VHS Lindenthal  
6x, 8.5. – 19.6., Mo, 17 – 19:15 Uhr |  
18 UStd | 81 €, Modellkosten: 12 € |  
**Cristine Schell**

**PREISWERTES  
KÜNSTLERMATERIAL  
FÜR PROFIS, SCHULE  
UND HOBBY**



**ARTSERVICE + TUBE**  
PREISWERTES MATERIAL FÜR KÜNSTLER, GRAFIC-DESIGN UND ARCHITECTUR-MODELLIERER

Theodor-Heuss-Ring 18  
am Ebertplatz  
50668 KÖLN  
Tel.: 0221 / 9128860  
www.artservice-tube.de  
artservice-tube.kln@t-online.de

**Zeichnen lernen kann jede\*r**

Sie wollten schon immer gerne zeichnen lernen, hatten jedoch nicht genug Zeit oder Gelegenheit oder glaubten, dass Ihre zeichnerischen Fähigkeiten vielleicht nicht ausreichen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. In diesem Kurs lernen Sie zeichnerische Grundtechniken mit Farbstiften, Bleistift, Kohle, Tusche und Aquarell. Wir experimentieren mit Linien, Flächen, Glanzlichtern, Schatten, Mischtechniken und ergründen geheimnisvolle Techniken wie schummern. Ob vor einem Objekt oder aus dem Gedächtnis kann auf diese Weise jede\*r beginnen, die eigene Zeichensprache zu entwickeln. Bitte bringen Sie am ersten Abend Neugier, Experimentierfreude, 10 Bogen Druckerpapier und weiche Bleistifte mit. Weitere benötigte Materialien werden im Laufe des Kurses besprochen.

**A-331277** | VHS-Studienhaus  
4.2., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 30 € |  
**WE** | **Cristine Schell**

**Basis Zeichnen – Linie, Schraffuren und Texturen**

Dieser Basiskurs vertieft einzelne Schwerpunktthemen der Grundlagen der Zeichnung. Sowohl für Anfangende als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Grafitstifte alles B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3/A4, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

**A-331402** | VHS-Studienhaus  
4x, 23.1. – 13.2., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |  
8 UStd | 44 € | **Karin Hochstatter**

**Basis Zeichnen – Portrait, Figur und Skizze Für Anfangende und Fortgeschrittene**

Die flüchtige Situation, der Augenblick, der präzise Ausdruck wird zeichnerisch festgehalten. Das Erlernen der Proportionen des Portraits und der Figur sowie perspektivisches Erfassen der Szenen bieten die Grundlage zu schnellen Skizzen mit dem Blick auf das Wesentliche. Auch als Grundlage für Urban Sketching hilfreich. Bitte mitbringen: Grafitstifte aller B-Stärken, Vollgrafitstifte B6, Zeichenkohle, Zeichenblock DIN A3/A4, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

**A-331403** | VHS-Studienhaus  
10x, 6.3. – 5.6., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |  
20 UStd | 110 € | **Karin Hochstatter**

**Freihandzeichnen von Raum und Mensch Für Anfangende und Fortgeschrittene – auch für angehende Architektur-Studierende**

Beim Zeichnen zunächst einfacher Gegenstände (Bauklötze oder Pflanzen) erlernen Sie spielerisch die Anwendung räumlicher Regeln für Ihr Bild. In unterschiedlichen Skizzen werden Ihnen grafische und gestalterische Möglichkeiten vermittelt, Objekte schnell und

künstlerisch abzubilden. In weiteren Schritten skizzieren Sie Innenräume, Gebäude, Höfe und Menschen in diesen Umgebungen und Sie werden einen eigenen Raum entwerfen und möblieren. Bei gutem Wetter zeichnen wir auch Motive im Freien.

Bitte mitbringen: DIN-A3-Papier oder Zeichenblock A3 (auch normales Kopierpapier möglich).

**A-331413** | VHS-Studienhaus  
9x, 25.1. – 22.3., Mi, 17:30 – 19 Uhr |  
18 UStd | 117 € | **Ralf Schmitz**

**A-331414** | VHS-Studienhaus  
10x, 19.4. – 21.6., Mi, 17:30 – 19 Uhr |  
20 UStd | 130 € | **Ralf Schmitz**

**Manga und Anime zeichnen lernen****Wochenend-Workshop**

Sie möchten gerne Manga und Anime zeichnen lernen und dabei erfahren, wie man Menschen zeichnet und richtig darstellt? Im Workshop lernen Sie, wie Gesichter, Körper (Anatomie) und Kleidungsstücke ansehnlich und mit Details gezeichnet werden. Außerdem erfahren Sie, wie man Menschen richtig proportioniert und ästhetisch darstellt. Sie lernen verschiedene Techniken und Tipps, wie man ein Gesicht, einen vollständigen Menschen, verschiedene Haltungen sowie Hintergründe zeichnet. Zeichenmaterial wie Papier und Stifte werden bereitgestellt.

**A-331427** | VHS-Studienhaus  
11.2., 12.2., Sa, So, 10 – 15 Uhr |  
13.33 UStd | 78 €, Materialkosten: 5 € |  
**WE** | **Victoria Hilbrecht**

**Comics zeichnen im Disney Stil****Für Anfangende und Fortgeschrittene**

Micky Maus, Bambi, Donald Duck, Goofy, Pluto und viele mehr – die berühmten Kultfiguren von Walt Disney begeistern Jung und Alt mit ihren Charakteren und Geschichten bis heute.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Zeichnens dieser Figuren, die erst durch die Wahl der richtigen Farben, der Schattierungen, der Perspektiven und die Umsetzung der anatomischen Besonderheiten ihre Dynamik und ihre Individualität erhalten. Materialien wie Papier, Stifte, Radiergummi und Marker werden gegen eine Umlage von 5 Euro zur Verfügung gestellt.

**A-331428** | VHS-Studienhaus  
25.2., 26.2., Sa, So, 10 – 15 Uhr |  
13.33 UStd | 78 €, Materialkosten: 5 € |  
**WE** | **Victoria Hilbrecht**

**Comic und Manga zeichnen Ferienkurs**

Hast du Lust, deine eigene Comicfigur und Story zu erfinden? In diesem Workshop begegnest du verschiedenen Figuren aus unterschiedlichen Comics/Mangas und entwickelst deinen eigenen Comicstrip. Du erfährst, wie du Gesichtsausdrücke, Bewe-

gung und einzelne Szenen zeichnerisch darstellen kannst, ein Storyboard entwickeln, Hintergründe gestalten und Farben verwenden kannst. Papier und Bleistifte werden gestellt. Bitte mitbringen: schwarzen Filzstift (Fineliner), farbige Filzstifte oder Buntstifte. Für Teilnehmende von 11 bis 25 Jahren.

**A-331429** | VHS-Studienhaus  
3x, 31.7. – 2.8., Mo – Mi, 10 – 13 Uhr |  
12 UStd | 70 € | **Karin Hochstatter**

**Malen mit Ölpastellkreiden****Für alle**

Ölpastellkreiden haben eine weiche Konsistenz, lassen sich leicht verwischen und geben Landschaften, Stillleben, Pflanzen, Tieren oder Abstraktem einen ganz besonderen, stimmungsvollen Charme. Der Workshop vermittelt sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Techniken zur Entstehung eines Ölpastellbildes. Sämtliche Materialien wie Papier, Stifte, Klebeband und Ölpastellfarben stellt die Dozentin zur Verfügung. Eine Umlage von 5 Euro ist bei ihr vor Ort zu entrichten.

**A-331430** | VHS-Studienhaus  
4.3., 5.3., Sa, So, 10 – 15 Uhr |  
13.33 UStd | 78 €, Materialkosten: 5 € |  
**WE** | **Victoria Hilbrecht**

**Modern Sketching – zeitgemäßes Zeichnen und Skizzieren****Für Anfangende und Fortgeschrittene**

Der Zeichenkurs vermittelt Basiskompetenzen der gegenständlichen Zeichnerie zur skizzenhaften Darstellung von Alltagsszenen, Menschen und Objekten in Theorie und Praxis. Er kombiniert verschiedene zeichnerische Aspekte, die sich auch in folgenden Bereichen wiederfinden: Zeichnen von Figur, Portrait und Objekt, der Landschafts- und Architekturzeichnung, Entwurfszeichnung, Storyboarding, Urban Sketching, Graphic Recording, Comic/Graphic Novel, Stencil Art. Der Kursaufbau orientiert sich an einer fünfschrittigen zeichnerischen Arbeitsweise, die es ermöglichen kann, Zeichenprojekte kompetent und sicher umzusetzen. Die Kursteilnehmenden lernen an diesem Beispiel kreative, zeichnerische Routinen zu entwickeln. Modern Sketching eignet sich gut für alle, die lernen möchten, überzeugend und unkompliziert, aber fundiert zu zeichnen und zu visualisieren. Weiterer Bestandteil des Kurses ist die Einführung in materialtechnische Aspekte sowie die Vorstellung der gängigen Zeichenmaterialien und ihrer Anwendungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Zeichenblock (Universalspapier), DIN A3, Grafit-/Bleistifte: HB, 2B, Anspitzer, Radiergummi, Fine-/Pigmentliner oder Kugelschreiber oder Gel-/Rollerpens. Farbstifte, Brushpens, Filzstifte, Marker. Zusätzlich bitte alle privat bereits vorhandenen Zeichenmaterialien (auch: Aquarell, Pinsel etc.) mitbringen.

**A-332113** | VHS-Studienhaus  
5x, 23.2. – 23.3., Do, 16:30 – 19 Uhr |  
16.67 UStd | 100 € | **Bruno Schulte**

**A-332114** | VHS-Studienhaus  
5x, 20.4. – 25.5., Do, 16:30 – 19 Uhr |  
16.67 UStd | 100 € | **Bruno Schulte**


### Hybride Veedelskizzen

#### Köln und seine Partnerstädte

Wir treffen uns sowohl „live und in Farbe“ mit Skizzenbuch im Lindenthaler Veedel als auch virtuell per Zoom-Zugang und schlagen eine Brücke in malerische Regionen einiger Kölner Partnerstädte.

Auf beiden Plattformen gibt es Tipps und Tricks zum lebendigen Skizzieren/Aquarellieren beim Spiel mit Linie, Fläche, Licht und Schatten.

Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi, wasserfester Fineliner, Aquarellkasten – Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start!

 **L-332116** | VHS Lindenthal  
6x, 2.2. – 23.3., Do, 18 – 20:30 Uhr |  
20 UStd | 106 € | **Anne Peppersack**

### Finde und Zeichne – Naturmaterial zeichnerisch in Szene setzen

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah – frei nach Goethe widmen wir uns der Schönheit unserer unmittelbaren Umgebung und lernen dabei die Grundlagen des Zeichnens.

Wir suchen Materialien in der Natur wie Steine, Blätter, Federn, Blüten auf Melaten oder am Rautenstrauchkanal und setzen sie beim Spiel mit Licht, Schatten, Linie, Fläche und Farbe in Szene. Übungen zum experimentellen Zeichnen mit Naturstiften, Rohrfeder oder Grashalm runden das Thema ab.

Bitte mitbringen: 2B Bleistift, Radiergummi, wasserfester Fineliner, Aquarellkasten – Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start!

**A-332116** |  
13.5., 14.5., Sa, 11 – 16:15 Uhr, So,  
11 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 66 € | **WE** |  
**Anne Peppersack**

### Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs

#### Für Anfangende und Fortgeschrittene

Verschiedenartige Rundgänge veranlassen uns, Stadt und Natur in Köln zeichnerisch zu entdecken. Blickpunkte werden mit Bleistift/Filzstift skizzenhaft eingefangen und mit Aquarell/Farbstiften zum Bild weiterentwickelt. Auch bei Regen werden wir versuchen, Orte in der Stadt aufzusuchen. Bitte zum Kurs mitbringen: Bleistifte (6B, 2B, HB), Fineliner (schwarz oder braun), Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (4, 12, 16), Aquarellstifte, Aquarellfarbe, Zeichenblock A3, leeres Schraubglas (für Wasser), Skizzenbuch, Wassertankpinsel.

**A-332119** | VHS-Studienhaus  
3x, 31.7. – 2.8., Mo – Mi, 18 – 21 Uhr |  
12 UStd | 72 € | **WE** | **Karin Hochstatter**

### Skizze und Aquarell

Schnell, locker, spielerisch und erfindungsreich zeichnen und malen: Skizzieren schult den Blick auf das Wesentliche. Aquarell unterstützt die flüchtige Form. Anhand von abwechslungsreichen Übungen aus der Anschauung erlernen Sie schnelles Skizzieren mit verschiedenen Stiften und Aquarellfarben und Sie experimentieren in unterschiedlichen Dimensionen von der kleinen Notiz bis zur großen Skizze. Bei gutem Wetter gehen wir auch zwischendurch ins Freie. Auf Wunsch findet ein Besuch im Rautenstrauch-Joest-Museum statt zur Entdeckung des zeichnerischen Blicks auf die Kulturen der Welt (zusätzliches Eintrittsgeld).

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Zeichenkohle, Grafitstifte, Buntstifte, Aquarellstifte, Skizzenblock, Knetradierer. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

**A-332122** | VHS-Studienhaus  
9x, 25.1. – 22.3., Mi, 10 – 12:15 Uhr |  
27 UStd | 149 € | **Karin Hochstatter**

**A-332123** | VHS-Studienhaus  
9x, 19.4. – 14.6., Mi, 10 – 12:15 Uhr |  
27 UStd | 149 € | **Karin Hochstatter**

### PLACES – Safari-Sketching – Urban- und Landschaftszeichnung mit Zeichenstift und Aquarell

#### Für Anfangende und Fortgeschrittene

Plein air und on location – expressiv, skizzenhaft, aussagekräftig und fundiert. Eine zeichnerisch-malerische Kombination aus Urban Sketching, City Sketching und Plein-air-Landschaftszeichnung und -malerei. Mit Sketching-Kit, Skizzenbuch, Sitzmatte/Klapphocker bewaffnet begeben wir uns gemeinsam an Orte, die spannend und geeignet zum Zeichnen und Verweilen sind. Vor Ort, draußen am Rhein oder am Dom, im Park, in der City oder in der Heide und im Wald, bei schlechtem Wetter in der VHS oder im Museum. Eine schrittweise Anleitung für jede\*n.

Inklusive: „Perspektivische Darstellung für Zeichner\*innen – einfach“. Beim ersten Termin im VHS-Studienhaus am Neumarkt werden grundlegende Infos, der Ablauf des Kurses und die Materialliste besprochen und weitergegeben, sowie die Materialien eines Sketching-Kits vorgestellt (dazu bitte schon vorhandenes Material mitbringen). Nativer Präsenzkurs. Bei veränderten Coronabedingungen findet der Kurs online statt.

**A-332125** | VHS-Studienhaus  
5x, 18.4. – 16.5., Di, 17 – 20 Uhr |  
20 UStd | 120 € | **Bruno Schulte**

**A-332126** | VHS-Studienhaus  
5x, 19.6. – 23.6., Mo – Fr, 18:30 – 20 Uhr |  
10 UStd | 60 € | **Bruno Schulte**

## Akt- und Portraitzeichnen

### Anatomie, Architektur und Volumen des menschlichen Körpers nach Modell

#### Wochenende

Anatomiekenntnisse und klassische Gesetze der Architektur des menschlichen Körpers sind Voraussetzungen des erfolgreichen Aktzeichnens. Mittels intensiver Einblicke in das Fachwissen des Aktzeichnens garantiert der Workshop professionelle Erfahrung beim Zeichnen und die individuelle, erfolgreiche Entdeckung des eigenen Zeichencharakters. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DIN A3 und A4, Zeichenblöcke, unterschiedliche Größen bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Röteln, Knetradiergummi, Fixativspray, Kreppband.

**A-331301** | VHS-Studienhaus  
1.4., 2.4., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |  
14 UStd | 84 €, Modellgeld: 15 € | **WE** |  
**Wieslawa Stachel**

### Aktzeichnen

#### Für Anfangende und Fortgeschrittene

Sie lernen die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Anfangende werden angeleitet und erlernen die nötigen ersten Schritte, Fortgeschrittene können ihr Können erweitern und entwickeln. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.

Bitte mitbringen: Zeichenblock/Papier (unterschiedliche Größe), Bleistifte B6-B12, Knetradiergummi, Kreppband, Kohle.

**A-331303** | VHS-Studienhaus  
9x, 24.1. – 28.3., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |  
27 UStd | 149 €, Modellgeld: 27 € |  
**Wieslawa Stachel**

**A-331305** | VHS-Studienhaus  
8x, 2.2. – 30.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
24 UStd | 132 €, Modellgeld: 30 € |  
**Cristine Schell**

**A-331304** | VHS-Studienhaus  
9x, 18.4. – 20.6., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |  
27 UStd | 149 €, Modellgeld: 27 € |  
**Wieslawa Stachel**

**A-331307** | VHS-Studienhaus  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
21 UStd | 116 €, Modellgeld: 30 € |  
**Cristine Schell**

### Eros in der Kunst

#### Aktzeichnenkurs am Wochenende

Alle Prinzipien der menschlichen Anatomielehre werden angeleitet, um die unverhüllte Schönheit des Körpers sichtbar zu machen. Universelle und klassische Harmoniegesetze werden vermittelt, darüber hinaus steht die individuelle Umsetzung im Fokus. Für den Kurs

wird benötigt: Zeichenpapier DIN A3 und A4, Zeichenblöcke, unterschiedliche Größen bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötel, Knetradiergummi, Fixativspray, Kreppband.

**A-331306** | VHS-Studienhaus  
6.5., 7.5., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |  
14 UStd | 84 €, Modellgeld: 15 € | **WE** |  
**Wieslawa Stachel**

### Aktzeichnen mit verschiedenen Techniken

Sie probieren verschiedene Techniken (Aquarell, Acryl und Ölfarben) und lernen den Umgang mit unterschiedlichen Mal-Untergründen kennen. Sie lernen, die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Bitte Pinsel, Waserglas und Palette mitbringen. Für die ersten beiden Termine werden Papier und Farben gestellt. Die Dozentin berät, welches Material angeschafft werden soll. Zusätzlich zum Entgelt entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell.

**L-331309** | VHS Lindenthal  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
24 UStd | 132 €, Modellgeld: 27 € |  
**Wieslawa Stachel**

**L-331310** | VHS Lindenthal  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
21 UStd | 116 €, Modellgeld: 27 € |  
**Wieslawa Stachel**

## Aquarellmalerei

### Aquarellmalerei für Anfängende und Fortgeschrittene

**N-332205** | VHS Nippes  
9x, 26.1. – 30.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
27 UStd | 149 € | **Jakob Harzheim**

**N-332206** | VHS Nippes  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
21 UStd | 116 € | **Jakob Harzheim**

### Aquarellieren von A – Z

#### Von der Skizze zum Bild

Sie werden in einfachen Übungen mit den typischen Eigenschaften der Aquarellmalerei vertraut gemacht und erlernen Schritt für Schritt, eigene oder vorgegebene Bildthemen zu erarbeiten. Sie erfahren mehr über Bildkomposition und Perspektive. Fortgeschrittene perfektionieren ihre Technik und probieren Neues aus. Im Laufe des Kurses werden wir mit verschiedenen Mischtechniken für Aquarell, mit Tusche und farbigen Kreiden experimentieren. Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (mindestens DIN A4, mindestens 200 g), einfaches Zeichenpapier, wasserfeste Tusche, Bleistift 3B und eine ausführliche Materialberatung gibt es bei Bedarf in den ersten Unterrichtsstunden. Schon vorhan-

dene Materialien bitte gerne mitbringen.

**L-332210** | VHS Lindenthal  
8x, 24.1. – 21.3., Di, 15 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 72 € | **Christine Klein-Badali**

**L-332212** | VHS Lindenthal  
8x, 24.1. – 21.3., Di, 17 – 19:15 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

**L-332215** | VHS Lindenthal  
8x, 27.1. – 24.3., Fr, 17 – 19:15 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

**L-332211** | VHS Lindenthal  
8x, 18.4. – 13.6., Di, 15 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 72 € | **Christine Klein-Badali**

**L-332213** | VHS Lindenthal  
8x, 18.4. – 13.6., Di, 17 – 19:15 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

**L-332216** | VHS Lindenthal  
8x, 21.4. – 9.6., Fr, 17 – 19:15 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

### Einführung in die Aquarellmalerei

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. Dabei liegt hier ein wesentlicher Unterschied zu allen anderen Maltechniken darin, dass weiße Farbflächen entstehen, indem die Farbe „weggelassen“ wird. Dieses Verfahren braucht etwas Planung und einige praktische Übungen. In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen unsere Aufmerksamkeit aber auch dem Farbton, Farbkontrast sowie Mischen von Farbkombinationen und der Komposition. Nützliche Tipps und Tricks aus der Praxis werden von der Dozentin präsentiert und ausführlich erklärt. Der Kurs eignet sich gut für Anfänger\*innen.

**O-332218** | → vhs.cloud  
4x, 5.5. – 26.5., Fr, 17:30 – 19:30 Uhr |  
10.67 UStd | 46 € | **Tatiana Maier**

### Wolken. Wasser. Spiegelungen.

Dem Wasser kommt bei der Aquarellmalerei eine besondere Bedeutung zu: Es ist das Medium, das Aquarelle lebendig macht. Umso anziehender wirken Aquarellbilder, in denen Wasserflächen, Wolken und Licht mit wenigen leichten Pinselstrichen gezaubert werden.

Wir beginnen mit einer kurzen Einführung in die Aquarelltechniken (überwiegend Verlauf und Nass-in-Nass) und lernen anhand von praktischen Übungen Wasser, Spiegelungen und Himmelsstimmungen in Farben wiederzugeben. Das ausgewählte Motiv wird schrittweise von der Dozentin vorgemalt und die dabei angewendeten Methoden werden ausführlich kommentiert. Vorkenntnisse im Umgang mit Aquarellfarben sind vorteilhaft aber kein Muss.

Die ausführliche Materialliste erhalten Sie in der Buchungsbestätigung.

**O-332219** | → vhs.cloud  
4x, 22.4. – 13.5., Sa, 10 – 12:15 Uhr |  
12 UStd | 51 € | **WE** | **Tatiana Maier**

### Skizzieren mit dem Aquarell

In diesem Online-Intensivkurs werden Sie die Technik kennenlernen, mit der Sie besondere Momente Ihrer Reise durch Fineliner und Aquarell einfangen können. Skizzieren schult, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Detailgenauigkeit zu vereinfachen, was Betrachter\*innen freie Räume für Fantasie lässt. Wir besprechen, wie man Licht und Schatten unter Beibehaltung des weißen Papiers und durch das Mischen von warmen und kalten Tönen richtig setzt. Dabei entstehen ausdrucksvolle, lebendige Bilder. Die ausführliche Materialliste erhalten Sie in der Buchungsbestätigung.

**O-332220** | → vhs.cloud  
5x, 23.5. – 20.6., Di, 17:30 – 19:45 Uhr |  
15 UStd | 62 € | **Tatiana Maier**

### Mal-Zeit

Die frisch-spontane Aquarelltechnik bildet den Schwerpunkt. Zudem lernen Sie verschiedene Materialien und interessante Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Diverses Material wird anfangs zur Verfügung gestellt. Vielfältige Themen stehen zur Wahl. Vorhandene Materialien bitte mitbringen.

**P-332272** | VHS Porz  
18x, 8.2. – 21.6., Mi, 9:30 – 11:45 Uhr |  
54 UStd | 254 € | **Andreas My**

### Pinsel und Feder, Tusche und Aquarell begegnen sich

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse und beinhaltet die gestalterische Verbindung von farbiger Fläche und Linie im wechselnden Einsatz von Pinsel und Feder. In methodischen Arbeitsschritten lassen wir Landschaften (Berge, Wolken, fließendes und stehendes Wasser, Nebelbildungen, Blumen), Architektur und Stillleben entstehen und behandeln dazu Fragen der Farbenlehre und -mischung, der Bildkomposition sowie der Ausdrucksmöglichkeiten von Fläche und Linie. Das Material für die ersten beiden Termine wird gestellt.

Zum Kurs bitte mitbringen: 1 Aquarellblock, Mindestgröße 24 x 32 cm, Papierstärke 250 g bis 300 g (steht auf den Blöcken), möglichst rundum geleimt; 2 oder 3 Aquarellrundhaarpinsel (kein Kunststoffhaar), Größen 10, 13, 16, oder chinesische Tuschmalpinsel, 1 Flachhaarpinsel, am besten ein einfacher Backpinsel, wie man ihn für Waffeleisen benutzt, mit starren Borsten, 1 Federhalter und 1 Kugelspitze, Farben: Sie können sich Ihren Kasten selbst zusammenstellen (Kadmiumgelb hell, Indischgelb, Zinnober- oder Kadmiumrot dunkel, Karminrot, Preußischblau, Kobaltblau dunkel, Ultramarinblau, Saft- oder Moosgrün,



gebrannte Siena, Umbra, Ocker dunkel). Diese Farben würden reichen. Die Kästchen kann man auch leer kaufen. Sie können natürlich auch noch andere Farben mitbringen. 1 Glas Sepiatusche, wasserfest und 1 Glas schwarze Tusche, ebenfalls wasserfest.

**L-332286** | VHS Lindenthal  
10x, 19.4. – 21.6., Mi, 17:15 – 19:15 Uhr |  
26.67 UStd | 160 € |

**Karsten Nimmermann**

### Zeichnen und Aquarellieren mit Bleistift, Kohle, Aquarellstift und Aquarellfarbe Für Anfängende und Fortgeschrittene

Die Zeichnung ist in der einen oder anderen Form in jedem grafischen und malerischen Werk vorhanden, unabhängig davon, zu welchem künstlerischen Stil sie gehört. Zugleich ist die Zeichnung ein Medium, das sowohl als Skizze, als Vorstufe zur Malerei als auch als eigenständiges Kunstwerk betrachtet werden kann. Im Wechsel von Zeichnen und Malen werden wir verschiedene Techniken und Methoden des Zeichnens und der Aquarellmalerei kennenlernen, die es uns ermöglichen, schnelle Skizzen und fertige Kompositionen zu erschaffen. Mit Bleistift, Kohle, Aquarellstiften und Aquarellfarben werden wir uns auch von Texten oder Fotos inspirieren lassen, um Illustrationen, realistische oder abstrakte Interpretationen entstehen zu lassen. Durch Besprechungen in der Gruppe können Erfahrungen ausgetauscht und Ideen erarbeitet werden. Der Kurs ist für alle geeignet, die experimentieren möchten, sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene.

Malutensilien: Zeichenpapier 200 g A3, Aquarellpapier mittelkörnig 300 g A3, Bleistifte 3B, 6B, 8B, Knetradiergummi, normaler Radierer, Kohlestifte, Aquarellstifte, Aquarellfarben, unterschiedliche Aquarellpinsel, Plexiglas als Unterlage 40 x 60 cm.

**O-332291** | →● Online  
6x, 7.2. – 21.3., Di, 18 – 20:15 Uhr |  
18 UStd | 86 € | **Galina Tuisova**



**O-332292** | →● Online  
6x, 18.4. – 23.5., Di, 18 – 20:15 Uhr |  
18 UStd | 86 € | **Galina Tuisova**

## Acrylmalerei

### Acrylmalerei – Spachteltechnik Ferien-Workshop

Das Arbeiten mit einem Malerspachtel unterscheidet sich erheblich vom Malen mit dem Pinsel. Schicht für Schicht schaffen wir durch das plastische Malen mit dem Spachtel Bilder mit Raum und Dichte. Die einzigartigen Effekte und Strukturen, die man mit diesem Malwerkzeug erzielen kann, verleihen den Bildern eine unglaubliche Lebendigkeit und Tiefe. Wir arbeiten mit Acrylfarbe und Spach-

telmasse. Materialien (Acrylfarben, Spachtelmasse) werden gestellt. Bitte mitbringen: Leinwände, Spachtel, Malmesser, Pinsel, Pappteller zum Farbemischen, Mallappen, Arbeitskleidung und Haartrockner.

**A-332300** | VHS-Studienhaus  
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 12:30 – 17 Uhr |  
24 UStd | 159 €, Materialkosten: 25 € |  
**Doris Maile**

### Fluid Painting – der neue Trend

Fluid Painting ist als Acryl-Fließtechnik oder auch Acryl-Gießtechnik bekannt. Wir lassen die Farben mit Hilfe eines speziellen Gießmediums auf einen Malgrund fließen, wobei klare Zellstrukturen wunderbare organische Struktureffekte bilden. Mit bewussten Bewegungen neigen wir unsere Leinwand, um den Verlauf der Farbe zu kontrollieren, trotzdem wissen wir nicht genau, wo Zellmuster entstehen werden. Zufallseffekte überraschen und faszinieren. Die Gestaltung selber ist spannend und das Ergebnis verzaubert jede\*n. Das spezielle Gießmedium verleiht dem Bild eine intensiv glänzende Oberfläche. Leinwand und Farben werden gestellt. Bitte mitbringen: Schutzkleidung, Haartrockner, Mallappen, 5-6 leere kleine Becher (Plastik oder Pappe), Einweghandschuhe, 1 kleine Mülltüte. In den Materialkosten enthalten sind Acrylfarben, diverse Malmittel, Silikonöl und Leinwände.

**L-332301** | VHS-Studienhaus  
6.5., 7.5., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |  
96 €, Materialkosten: 40 € | **WE** |  
**Rozalia K. Vimmer**

### Kunstvolles Upcycling PLUS die Magie des Neustarts

In diesem Workshop, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet, bearbeiten wir eine große Leinwand lebendig strukturiert mit verschiedenen Steinmehlen, Sand, Papieren und Fundstücken. Hochwertige Farben und Tinten hauchen dem Bild Leben ein, alle Materialien werden mit Pigmentwasser überflutet und werden so zu einem persönlichen Unikat! (Mitgebrachte, eigene Rostfunde oder Briefetzen werden individuell „verwertet.“) Zusätzlich stellen wir uns „alten“ Bildern, die oft für „nicht fertig“ befunden werden. Durch erneutes Betrachten innerhalb einer Gruppe entstehen Ideen, die wir in diesem Kurs umsetzen werden. Formen und Farbflächen können miteinander verbunden, manches reduziert werden, an anderen Stellen fehlt vielleicht ein „Eye-Catcher“. (Mitgebrachte Bilder dürfen das Maß von 80 x 80 cm nicht überschreiten). Wir experimentieren mit Materialien wie Asche, Marmormehl, Lehm und Sand aus vielen verschiedenen Ländern sowie Eisenspänen oder Schlagmetall. Trockenzeiten „überbrücken“ wir mit Holz, Pappe, Papier.

**P-332304** | VHS Porz  
22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |  
18 UStd | 99 €, Materialkosten: 49 € |  
**WE** | **Annette Predeek**

### Groß Wild Bunt

Eine kleine Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerei. An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80 x 100 cm). Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes; wir experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt, individuell betreut und die verschiedensten Techniken wie Malen mit dem Malmesser, mit Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr gezeigt. Bitte mitbringen: große Pinsel (Bauwerk), evtl. Material zum Einarbeiten. (für Fragen Tel.: 0173-2620723)

**P-332305** | VHS Porz  
22.4., 23.4., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |  
97 €, Materialkosten: 30 € | **WE** |  
**Agnes Roggendorf**

### Graphic Novel – Mit Bildern erzählen! Für Anfängende und Fortgeschrittene Wochenend-Workshop

Mit Bildern erzählen! Die Graphic Novel, die literarische Geschichten bildlich gestaltet, wird hier dramaturgisch-kompositorisch in Kohlezeichnungen mittels ihrer überraschenden Effekte und plastischen Wirkungen entwickelt. Das einfache Material Kohle hat flexible, leicht zu korrigierende Möglichkeiten für den\*die Zeichner\*in. Eigene Geschichten sind willkommen, es werden auch literarische Vorlagen und Anregungen zur Verfügung gestellt. An diesem Wochenende realisieren wir eine Graphic Short Story als Booklet im DIN-A4-Format mit vier bis zehn Seiten. Das Material wird gestellt. Die Kosten sind im Entgelt enthalten. Inkl. Material: Kohle, Fixativ, Knetradierer, Papiere, Fineliner verschiedene Stärken.

Bringen Sie bitte mit: Bleistifte, schwarze Kohlestifte, weiße Kreidestifte, weiße Kreide  
Es wird gestellt: Zeichenkohle, A3-Papier glatt, einfaches Zeichenpapier, Fixativ.  
**A-332312** | VHS-Studienhaus  
11.2., 12.2., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |  
14 UStd | 70 €, Materialkosten: 6,50 € |  
**WE** | **Karin Hochstatter**

### Farbworkshop: Malen mit Naturfarben

Im Farbworkshop werden aus Naturfarben aus alltäglichen Naturmaterialien wie Gewürzen, Säften, Tee und mit verschiedenen natürlichen Bindern wie Ei, Öl, Sahne, Salzen angerührt. Ein besonderes Augenmerk liegt auch auf der Zubereitung der klassischen Emulsion der Eitempera. Fantastische Bilder und Zeichnungen lassen sich mit diesen besonderen Farbtönen malen.

Bitte mitbringen: Papier A3, Malpappen, Bleistifte, verschiedene Pinsel. Lappen, Ei, Öl, Sahne, Rote-Beete-Saft, Gewürze, Sand, Erde.  
**L-332312** | VHS Lindenthal  
25.3., 26.3., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |  
14 UStd | 70 €, Materialkosten: 6,50 € |  
**WE** | **Karin Hochstatter**

**Acrylmalerei zum Ausprobieren****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt: Beschaffenheit und Wirkungsweise der Acrylfarbe, Farbmisch-Übungen, einfache Farbverläufe, Bildaufbau und experimentelle Übungen. Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel (Flachpinsel, verschiedene Stärken), Spachtel, Plastikteller und -deckel als Palette, Malpappe oder Leinwand, Acrylgrundfarben: Weiß, Schwarz, Zitronengelb, Kadmiumrot, Magenta, Cyanblau, Ultramarinblau, Kreppband, Lappen. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

**A-332313** | VHS-Studienhaus

4x, 23.1. – 13.2., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr |

12 UStd | 60 € | **Karin Hochstatter****DIY-Workshop: Pimp your T-Shirt****Für Anfängende und Fortgeschrittene****Wochenend-Workshop**

T-Shirt-Workshop: Der Sommer steht vor der Tür und Sie haben alte T-Shirts im Schrank? Hier geben wir den T-Shirts neuen Look durch Drucken, Spraysen und Malen mit Stoffdruckfarben, entwickeln eigene Kreationen und Designs von der Skizze bis zur fertigen Applikation.

Bitte mitbringen: (Alte) T-Shirts (ohne Aufdruck), Nadel, Faden, Klebeband, Schere, Wolle, Fäden, Reste, Pinsel, Bügeleisen.

**L-332313** | VHS-Studienhaus

13.5., 14.5., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr |

14 UStd | 70 €, Materialkosten: 6,50 € |

**WE** | **Karin Hochstatter****Acrylmalerei, Gouache und weitere****wasserbasierte Maltechniken****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Neben den Grundlagen der Acrylmalerei und der Gouachemalerei werden zeichnerische und malerische Techniken sowie Mischtechniken miteinbezogen und ausprobiert, um der individuellen Gestaltung Ausdruck zu verleihen. Dabei können sowohl gegenständliche als auch abstrakte Motive realisiert werden. Wir malen an der Staffelei Bilder, die auch mal eine Seitenlänge bis zu einem Meter haben können. Bitte mitbringen: Papier, Malpappen, Bleistifte 2B, 4B, Grafitstift B6, große und kleine Flachpinsel, Spachtel, Mallappen, Acrylfarben (Grundausrüstung), Aquarellfarben, Gouache, Deckfarben. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

**A-332314** | VHS-Studienhaus

10x, 6.3. – 5.6., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr |

30 UStd | 150 € | **Karin Hochstatter****Venedig – sinnliches Feuerwerk****mit Acryl & Gold****Bildungsurlaub**

Dieser Workshop eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die Freude am „besonderen Material“ haben. Wir beginnen auf einer großen Leinwand mit starkem Tuch. Nach einer speziellen Grundierung folgen

selbst hergestellte Spachtelmassen mit Steinmehl, antikem Steinmehl, Stuck aus Venedig (17. Jahrhundert) und antiken Papieren. Nun folgt das Feuerwerk an hochwertigen Farben, Tinten, Tuschen und Pigmentgüssen mit venezianischen Pigmenten. Den besonderen Abschluss bilden 24-karätiges Blattgold (oder Blattsilber), Metall-Pigmente wie Gold und Perlmutter und kleine, kalligraphische Zeichen. In der Trockenzeit stellen wir „Marbled Paper“ her – eine uralte türkische und später florentinische Papiertechnik. Nur hochwertige Farben werden verwendet für individuelle Papierbögen. Es folgen weitere kleine Kunstwerke mit venezianischen Postkarten auf Holz, die mit Wachs veredelt werden, und weitere Techniken auf Papier, Malplatten oder Papp.

In der Kursgebühr ist die komplette Ausstattung in Höhe von 58 EUR enthalten. Diese beinhaltet: alle Malgründe, Steinmehle, Papier, Holz, Papp, Acrylbinder, alle Pinsel, Farb-Rolle, Acrylfarben, Spachtel, Töpfe, Lappen, Tinte, Spezialkleber, Pigmente, Kreide, Zement, Ölfarbe, Wachs, Blattgold, Blattsilber, Pigmente, Steinmehl, Stuck, Steinmehle.

Mitbringen: alte Kleidung, Spritzflasche, Küchenschere, Fön, Marmeladenglas, 1 altes Bett-Tuch (falls vorhanden)

**A-332315** | VHS-Studienhaus

28.1., 29.1., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |

19,33 UStd | 126 €, Materialkosten: 58 € |

**WE** | **Annette Predeek****Experimentierfreudige Mischtechnik****Arbeiten im Künstleratelier**

In diesem Kurs werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei aufgezeigt. Typisch für die Acrylmalerei ist ihr vielschichtiger Aufbau. Es entstehen Oberflächen, die Tiefe assoziieren. Verstärkt wird dieser Effekt zum Beispiel durch mit Marmor- oder Marmormehl versetzte Farbschichten, durchscheinende Lasuren oder dem Einsatz von Collage-Elementen. Das Motiv bestimmen Sie selbst, von realistisch bis abstrakt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Sämtliche Materialien stehen gegen eine Materialpauschale von 40 Euro vor Ort zur Verfügung. Auch Leinwände können vor Ort von der Dozentin gekauft werden.

**E-332324** | art-jam-cologne, Heliosstr. 6a, 50825 Köln

9x, 19.4. – 14.6., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr |

27 UStd | 189 €, Atelierspauischale: 15 € |

**Doris Maile****Die Vielfalt der Acryltechniken**

Ob Sie traditionell oder experimentell malen – die vielfältige Acrylfarbe bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Anfängende lernen grundlegende Techniken, Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen unter individueller Anleitung umsetzen. Bitte mitbringen:

Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappteller, Arbeitskleidung, eigenes Mal-/Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich malen/zeichnen) und Mal-/Zeichengründe (wie Leinwände, Zeichenblock/Papier). Für zur Verfügung gestelltes Material werden im Kurs 5 Euro pro Person eingesammelt.

**N-332327** | VHS Nippes

9x, 24.1. – 28.3., Di, 19 – 21:30 Uhr |

30 UStd | 135 € | **Rozalia K. Vimmer****Acryl und Kohle**

Mehr als drei Unterrichtsstunden am Stück zum freien Malen und Zeichnen in Acryl und Kohle. Lassen Sie sich auf die wunderbare Mischung der beiden Techniken ein. Unter individueller Anleitung vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Bitte mitbringen: Bleistifte, Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen (kein Papier), Wasserglas, Pappteller, Arbeitskleidung, eigenes Mal- und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich malen und zeichnen), Skizzenblock, Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).

**N-332328** | VHS Nippes

8x, 18.4. – 13.6., Di, 19 – 21:30 Uhr |

26,67 UStd | 120 € | **Rozalia K. Vimmer****Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden Sie individuell auf den Weg gebracht, von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei werden Sie Ihren eigenen Stil, Ihre Ausdrucksform und Ihren Duktus erarbeiten sowie Anregungen zum nachhaltigen Umgang von Farbe und Material erhalten. Wir lernen Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken wie Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und einiges mehr. Vorhandenes Material wie Acrylpinsel, Borstenpinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen bitte mitbringen.

**P-332333** | VHS Porz

8x, 30.1. – 27.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr |

24 UStd | 104 € | **Agnes Roggendorf****P-332334** | VHS Porz

8x, 17.4. – 19.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr |

24 UStd | 104 € | **Agnes Roggendorf****Ölmalerei****Ölmalerei****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Sie werden in die Technik der Ölmalerei von der klassischen Grundierung bis zum eigenen Gemälde eingeführt. Dabei erlernen Sie die Grundlagen wie Farbenlehre, das Mischen von Farben, Bildaufbau, Kompositionen sowie die Eigenschaften und Besonderheiten der Ölmalerei. Malende mit Vorkenntnissen werden auf

dem künstlerischen Weg individuell weiter begleitet. Ölfarben-Starterset, Pinsel, Ölmalpapier oder eine kleine Leinwand, Bleistifte, alter Teller, verschraubbares Glas, eine ausführliche Materialberatung gibt es bei Bedarf in den ersten Unterrichtsstunden, schon vorhandene Materialien bitte gerne mitbringen.

**L-332403** | VHS Lindenthal  
8x, 27.1.–24.3., Fr, 19:15–21:30 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

**L-332404** | VHS Lindenthal  
8x, 21.4.–9.6., Fr, 19:15–21:30 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christine Klein-Badali**

## Gemischte Techniken und Freie Malerei

### Workshop: Pastellkreide

Pastellkreide fördert eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die nahezu ungebundenen Pigmente verfügen über intensive Farbigkeit und starke Lichtwirkung. Mit den feinen Abstufungen der Kreiden lässt sich zaubern. Auf der Basis der Grundtechniken (Auftragen mit Fingern, Aufstäuben, Wischen, Schraffieren, Lavieren und das Mischen der Farbtöne) experimentiert man an diesem Wochenende mit Wirkungen der Kreide anhand von unterschiedlichen Papieren. Bitte zum Kurs mitbringen: Zeichenkohle, Pastellkreiden-Grundset 12 Farben. In den Materialkosten enthalten: Zeichenpapier, Pastellkreide, Fixativ, diverse Papiersorten.

**A-332501** | VHS-Studienhaus  
25.2., 26.2., Sa, So, 11–16:15 Uhr |  
14 UStd | 84 €, Materialkosten: 15 € |

**WE** | **Karin Hochstatter**

### Jeder Druck ein Unikat

#### Drucken ohne Druckpresse

Wer erst mal anfängt, der hört so schnell nicht wieder auf. Kein Wunder, denn die Möglichkeiten beim Drucken sind schier unendlich. Die Monotypie ist eine sehr vielfältige, kreative Drucktechnik mit überraschenden Möglichkeiten, bei der ohne Druckpresse gedruckt wird. Ohne großen Aufwand entstehen beeindruckende Ergebnisse. Diese kreative Drucktechnik eröffnet eine Vielzahl von spannenden Möglichkeiten zwischen dem Druck, der Zeichnung und der Malerei. Material wird gestellt (Glas/Acrylplatten, Walzen, Ölmalpapier, Acrylfarben, Druckpapier, dünner Karton). Bitte mitbringen: Pinsel, Spachtel, Lappen, Arbeitskleidung, 1 blauer Müllsack 120 l, Edding.

**L-332502** | VHS Lindenthal  
11.2., 12.2., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd |  
96 €, Materialkosten: 15 € | **WE** |

**Doris Maile**

### Cyan, Magenta, Gelb – das reicht!

#### Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler\*innen geeignet.

Farben erkennen, mischen, anwenden – mit den Gouachefarben nach der Farbenlehre von Harald Küppers.

In diesem Seminar setzen wir uns malerisch damit auseinander, bestimmte Farbkänge zu mischen. Wir finden heraus, warum nur ganz bestimmte Grundfarben in ihrer Zusammenarbeit die „Alleskönner“ sind. Jeder kennt zum Beispiel das traurige Ergebnis von Braun-Geschmier, wenn man aus einem Rot und einem Blau ein leuchtendes Lila mischen möchte. Wir versuchen außerdem aus den drei Primärfarben verschiedene Hauttöne zu mischen. Es wird gezeigt, wie man Farben verdunkeln kann, ohne Schwarz hinzuzufügen und vieles mehr. Ein Teil des Seminars beinhaltet systematisches Vorgehen: Mischprozesse beobachten, Farbverläufe herstellen, im anderen Teil bleibt Raum für Malereien nach vorgegebenen oder eigenen Motiven. Außerdem werden Bildbeispiele aus der Kunstgeschichte unter dem Aspekt „Farbkomposition“ gezeigt. Menschen mit und ohne Vorerfahrung sind in diesem Workshop gleichermaßen willkommen.

**A-332503** | VHS-Studienhaus  
4.2., 5.2., Sa, 11–17 Uhr, So, 12–17 Uhr |  
14.67 UStd | 88 €, Materialkosten: 10 € |

**WE** | **Maren März**

### Malerei, realistisch, koloristisch, individuell

#### Wochenend-Workshop

Realistische Malerei kann man mit großer Begeisterung bewundern und auch selber umsetzen. Lust am Malen, Wahrnehmung und Farbgefühl sind erforderlich. In dem Kurs werden wir Formen von Gegenständen, Farbsättigung und den Farbklang analysieren und mit verschiedenen Techniken individuell darstellen. Große Meister\*innen und deren Kunstwerke unterschiedlicher Epochen erweitern dabei unseren Lernprozess. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DIN A3 und A4, Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötel, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.

**A-332505** | VHS-Studienhaus  
17.6., 18.6., Sa, So, 10–17 Uhr |  
18.67 UStd | 112 €, Modellgeld: 15 € |

**WE** | **Wieslawa Stachel**

### Pastell – Malerei oder Zeichnung?

#### Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler\*innen geeignet.

Das bindemittelfreie reine Farbpigment wird mit Kreiden (oder Stiften) auf das Papier aufgetragen. Es kann unvermittelt als Zeichnung stehen bleiben oder mit weiteren Schichten verrieben werden, so dass es einen malerischen Ausdruck bekommt.

Zum Verreiben der Pigmente verwenden wir kleine Schwämmchen, die Finger oder einen sogenannten Estompen. Es ist sowohl eine Zeichentechnik als auch eine Trocken-Maltechnik. Das fertige „Pigmentbild“ wird final mit Fixativ haltbar gemacht. Der schillernde, an Intensität kaum zu übertreffende Farbklang einer mehrschichtigen Pastellmalerei ist visuell sehr beeindruckend. Wir werden uns an diesem Wochenende großzügigen Farbverläufen, Landschaften, einfachen Gegenständlichkeiten als auch abstrakten Themen zuwenden. Eigene Ideen und Motive, selbstständiges Experimentieren ist willkommen. Verschiedene Künstler\*innen, die sich der Pastelltechnik intensiv gewidmet haben wie Rosalba Carriera, Jean-Simeon Chardin, Marie Cassatt, Edgar Degas werden bildhaft vorgestellt. Menschen mit und ohne Vorerfahrungen sind in diesem Workshop gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: ein gutes Grundsortiment von Pastellfarben, mindestens 12 Töne, besser 24, 36... (auch gebrauchtes „Bruchmaterial“ ist sehr gut verwendbar, evtl. gebraucht zu erwerben), gutes Pastellpapier (A4 oder A3, gern auch unterschiedliche Farben, Lappen, Schaumstoffreste oder Schwämmchen), 1 fester Borstenpinsel (alt, benutzt), Haarspray oder Fixativ, 1 Schleifpapier (mittelfein), Knetradiergummi, Zwischenlege-Papier (für den sicheren Transport der fertigen Pastelle), feste Transportmappe, kleines Handtuch.

**A-332506** | VHS-Studienhaus  
18.3., 19.3., Sa, 11–17 Uhr, So, 12–17 Uhr |  
14.67 UStd | 88 €, Materialkosten: 8,50 € |

**WE** | **Maren März**

**CREATIV<sup>®</sup>**  
**DISCOUNT**  
Bastel- Hobby- & Künstlermaterial preiswert einkaufen  
[www.creativ-discount.de](http://www.creativ-discount.de)



**über 1500m<sup>2</sup> Bastelbedarf  
und Künstlermaterial**

**Hohenstaufenring 66-70  
5 0 6 7 4 Köln - City**



### Abenteuer Malerei

#### Nicht nur für Anfänger

Sie lernen: Grundlagen des Malens wie Farbauftrag, Mischen, Maltechniken und Farbwirkung mit Aquarell, Acrylfarben und Tempera. Anhand von Stillleben, Landschaften, Portrait und abstrakten Motiven werden Ihnen Bildaufbau, Sachdarstellungen und Perspektiven vermittelt. Entwickeln Sie Ihre individuelle Kreativität. Material für die ersten beiden Termine wird gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der ersten Stunde wird das Material abgesprochen.

**A-332507** | VHS-Studienhaus  
9x, 24.1.–28.3., Di, 17–19:15 Uhr |  
27 UStd | 149 € | **Wieslawa Stachel**

**A-332508** | VHS-Studienhaus  
9x, 18.4.–20.6., Di, 17–19:15 Uhr |  
27 UStd | 149 € | **Wieslawa Stachel**

#### Akt im Interieur, mit Accessoires-Studium Wochenend-Workshop

Der Kurs befasst sich mit dem Studium des menschlichen Körpers mittels unterschiedlicher Methoden und Techniken. Interieur, Accessoires, Requisiten sind Faktoren, die die menschliche Silhouette in unterschiedlichen Verhältnissen auftreten lässt. Die Wahrnehmung wird erweitert, gewöhnliche Sichtweisen werden in Frage gestellt. Für den Kurs wird benötigt: Zeichenpapier DIN A3 und A4, Zeichenblöcke, unterschiedliche Größe bis A1, Bleistifte B bis B12, Anspitzer, Kohle, Rötel, Knetradierergummi, Fixativspray, Kreppband.

**A-332509** | VHS-Studienhaus  
25.3., 26.3., Sa, So, 10–17 Uhr |  
18.67 UStd | 112 €, Modellgeld: 15 € |  
**WE** | **Wieslawa Stachel**

#### Haben Sie Malzeit nach dem Frühstück?

Anhand von Bildbeispielen, praktischem Vorführen und eigenem Ausprobieren werden Ihnen die Acryl-, Aquarell-, Pastell- und auf Wunsch auch die Ölmalerei vorgestellt. Finden Sie Ihre eigene Maltechnik und experi-

mentieren Sie mit verschiedenen Malgründen (Papier, Leinwand, Holz, Metall) oder sogar mit Mischformen von Techniken. Sie werden bei Bildfindung und Bildaufbau individuell angeleitet und unterstützt. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Grafit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.

**A-332513** | VHS-Studienhaus  
7x, 31.1.–21.3., Di, 10:30–12:45 Uhr |  
21 UStd | 112 € | **Maren März**

**A-332514** | VHS-Studienhaus  
4x, 16.5.–13.6., Di, 10:30–12:45 Uhr |  
12 UStd | 64 € | **Maren März**

#### Malen und Zeichnen – experimentierend von traditionell bis abstrakt

##### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Experimentieren Sie mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken und erlernen Sie bildnerische Umsetzungen von traditionell bis abstrakt: Farblehre, Perspektive, Landschaften, Portraits. Der Kurs bietet Grundlagen für Anfänger und individuelle Begleitung für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen, Wasserglas, Pappeller und Arbeitskleidung, eigenes Mal- und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich malen und zeichnen), Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).

**A-332522** | VHS-Studienhaus  
10x, 25.1.–29.3., Mi, 19–21:45 Uhr |  
36.67 UStd | 165 € | **Rozalia K. Vimmer**

**A-332523** | VHS-Studienhaus  
9x, 19.4.–14.6., Mi, 19–21:45 Uhr |  
33 UStd | 149 € | **Rozalia K. Vimmer**

#### Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen

##### Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler\*innen geeignet.

Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei; Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Für Bewerber\*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – ebenfalls geeignet. Das Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Grafit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen. Für einen langen Ateliertag ist es möglich, beide Kurse zusammen zu buchen. So kann man sich in einen längeren kreativen Prozess begeben und intensiv an einem Werk arbeiten.

**N-332534** | VHS Nippes  
8x, 1.2.–22.3., Mi, 11:30–13:45 Uhr |  
24 UStd | 128 € | **Maren März**

**N-332535** | VHS Nippes  
5x, 17.5.–14.6., Mi, 11:30–13:45 Uhr |  
15 UStd | 80 € | **Maren März**

**N-332547** | VHS Nippes  
8x, 1.2.–22.3., Mi, 13:45–16 Uhr |  
24 UStd | 128 € | **Maren März**

**N-332548** | VHS Nippes  
5x, 17.5.–14.6., Mi, 13:45–16 Uhr |  
15 UStd | 80 € | **Maren März**

#### Welche Technik passt zu mir? (Vormittag) Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die die Basis einer Mal- oder Zeichentechnik erlernen wollen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse in einer Technik vertiefen oder andere Techniken ausprobieren wollen. Es erfolgt eine individuelle Betreuung (Motive, Komposition, Farbenlehre) und Beratung bei Materialanschaffungen. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Für Bewerber\*innen, die eine Mappe für eine künstlerische Eignungsprüfung herstellen wollen, ist dieser Kurs – aufgrund der Einzelbetreuung – eben-

falls geeignet. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden mindestens Papier und Graphit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen. Für einen langen Ateliertag ist es möglich beide Kurse zusammen zu buchen. So kann man sich in einen längeren kreativen Prozess begeben und intensiv an einem Werk arbeiten.

**L-332540** | VHS Lindenthal  
7x, 30.1. – 20.3., Mo, 10:30 – 12:45 Uhr |  
21 UStd | 112 € | **Maren März**

**L-332541** | VHS Lindenthal  
4x, 15.5. – 12.6., Mo, 10:30 – 12:45 Uhr |  
12 UStd | 64 € | **Maren März**

### Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien

Lernen Sie unterschiedliche Zeichentechniken kennen und probieren Sie das Malen mit Wasser-, Aquarell- oder Acrylfarben aus. In einfachen Übungen werden die Grundlagen von Sachdarstellungen, Bildaufbau, Perspektive und Farblehre vermittelt. Fortgeschrittene werden in der Umsetzung ihrer Ideen individuell begleitet. Zur ersten Stunde sollten ein Universalblock, Bleistifte HB, 2B, 4B und ein Knetradiergummi mitgebracht werden. Pinsel: je zwei Borsten- und Acrylhaarpinsel in verschiedenen Größen, Wasserglas und Palette oder Pappteller. Falls zu Hause schon anderes Material vorhanden ist, bitte mitbringen. Alle weiteren Materialien werden dann in der ersten Stunde besprochen.

**N-332542** | VHS Nippes  
8x, 2.2. – 30.3., Do, 10 – 12:15 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christiane Rasch**

**N-332544** | VHS Nippes  
8x, 2.2. – 30.3., Do, 12:15 – 14:30 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Christiane Rasch**

**N-332543** | VHS Nippes  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 10 – 12:15 Uhr |  
21 UStd | 95 € | **Christiane Rasch**

**N-332545** | VHS Nippes  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 12:15 – 14:30 Uhr |  
21 UStd | 95 € | **Christiane Rasch**

### Leuchtende Farben auf Steinpapier – Filzstifte, Aquarellfarbe, Tusche neu entdecken

**Farben erkennen, mischen, anwenden**  
An diesem Wochenende wollen wir uns einem neuen Malgrund widmen, der den Namen Papier fast zu Unrecht trägt. Er sieht zwar aus wie Papier, ist aber ein Bogen, der zu 80 Prozent aus Kalksteinmehl besteht. Nasse Farben, die aufgetragen werden, sacken nicht durch Fasern ins Innere ab. Aquarellfarbe oder



Tusche bleiben sehr lange wässrig an der Oberfläche und damit lange vermalbar, ohne dass das Papier sich wellt. Die Leuchtkraft der Filzstifte beispielsweise ist viel höher als auf herkömmlichem Papier, weil die Pigmente nicht im Papier versinken, sondern langsam an der Oberfläche trocknen und damit ein intensives geschlossenes Bild hinterlassen. Selbst kräftige Marker schlagen nicht auf der Rückseite durch. Dieses Papier bietet völlig neue Möglichkeiten, Techniken miteinander zu verbinden und neue Ausdrucksformen zu erarbeiten.

Das Experimentieren steht im Vordergrund. Sie können eigene Ideen umsetzen, abstrakt oder gegenständlich. Oder Sie lassen sich durch die Aufgaben der Dozentin darauf ein, in den kreativen Prozess einzutauchen. Menschen mit und ohne Vorerfahrungen sind gleichermaßen willkommen. Der Gebrauch von Farben (Gouache, Acryl, Aquarell, Pastell) ist in gewissem Rahmen in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Steinpapier DIN A3/A4 oder A5 (gibt es von verschiedenen Herstellern), gute Pinsel, eine große Palette (Deckel von Farbeimern oder weiße Teller), Lappen, Haushaltsschwamm, Schere, Haarspray (als Fixativ), farbige Stifte aller Art (Filz-, Aquarell-, Buntstifte), Bleistift, Radiergummi, evtl. Fineliner, wahlweise Zeichenfeder (mittelfein) + Halter, evtl. Tusche, Schutzkleidung und ein eigenes Handtuch für die Hände.

**L-332548** | VHS Lindenthal  
10.6., 11.6., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |  
76 € | **WE** | **Maren März**

### Stilleben, Landschaften, Portrait oder Abstraktes

Sie werden mit verschiedenen Techniken vertraut gemacht, erhalten Anregungen aus der Farben- und Kompositionslehre zur Gestaltung kräftiger oder pastellart wirkender Bildräume. Motive nach Wahl. Materialien zum Ausprobieren werden von der VHS gestellt. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

**P-332566** | VHS Porz  
17x, 7.2. – 20.6., Di, 18 – 20:15 Uhr |  
51 UStd | 222 € | **Andreas My**

### Landschaftsmalerei rund um den Neumarkt und an anderen schönen Orten in Köln

**Zeichnerische Skizzen, Aquarell, Acryl, Öl**  
Nutzen Sie die sommerlich entspannte Atmosphäre, um Ihre künstlerischen Potenziale neu zu wecken. Bei gutem Wetter findet der Unterricht rund um den Neumarkt statt. Allein, saftige Baumkronen, Architekturspiegelungen und das Spiel von Licht und Schatten fordern Sie zu neuen Herangehensweisen auf. Bei schlechtem Wetter lassen wir uns auf dem Dach der Volkshochschule vom Stadtpanorama inspirieren.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock DIN A4, Bleistifte, Aquarellfarben, -pinsel, Aquarellpapier, Wachscreiden und/oder Buntstifte; die Techniken sind frei wählbar. Maximal 10 Personen.

**A-332590** |  
4x, 31.7. – 8.8., Mo, 17 – 19:30 Uhr,  
Di, 17 – 20 Uhr | 14.67 UStd | 96 € |  
**Christine Klein-Badali**

### Meine Handschrift kann was!

#### Ein Kalligraphie-Workshop für alle, die gerne von Hand schreiben

Schon gewusst: Handschrift ist Kalligraphie! Lassen Sie sich überraschen, was Sie mit Ihrer Handschrift alles machen können. Zusammen erkunden wir an diesem Wochenende die Möglichkeiten, lernen einige Grundprinzipien zur Gestaltung kennen, und am Ende nehmen Sie ein paar Kunstwerke und viele Ideen mit aus diesem kreativen Wochenende. An Material legen Sie bitte bereit: Ihr „Lieblings-Schreibzeug“ und A4-Schreibpapier; zwei bis drei Blankokarten (Format A6); Bleistifte in weich, mittel und hart wie zum Beispiel 4H+HB+4B; Fineliner schwarz; Filzstift (ungefähr 2 mm Strichstärke); farbige Tinte im Glas (zum Beispiel rot oder orange); kleiner Spitzpinsel Nummer 3; einen Balsaholz- oder Pappstreifen ungefähr 2 cm breit; Geodreieck.

**O-332602** | →● Online  
20.5., 21.5., Sa, So, 10 – 16 Uhr |  
16 UStd | 96 € | **WE** | **Petra Schöneberger**

**Von Hand geschrieben**

Lassen Sie sich überraschen, was Ihre Handschrift alles kann! Jede Handschrift ist so persönlich wie ein Fingerabdruck, sie trainiert das Gehirn und die Feinmotorik, ist eine schier unerschöpfliche Quelle für kreative Ideen und: Handschrift ist Kalligraphie! Frei nach dem Motto „Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters“ widmen wir dieses Wochenende ganz dem ungebrochenen Charme der Handschrift. Zusammen erkunden wir ihre Möglichkeiten, wenden Grundprinzipien ausdrucksvoller Gestaltung an und nehmen am Ende auch noch ein paar Kunstwerke und viele Ideen mit aus diesem kreativen Wochenende.

**A-332603** | VHS-Studienhaus  
3.6., 4.6., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd |  
96 € | **WE** | **Petra Schöneberger**

**Kreative Zeit für Morgen-Maler\*innen mit Vorkenntnissen****Interpretation und Inspiration – Vormittagskurs**

Ob Sie traditionell oder experimentell malen, die vielfältige Acrylfarbe bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, grundlegende Techniken aufzufrischen und/oder eigene Ideen unter individueller Anleitung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Acrylfarbe, Kohlestifte, Knetgummi, Pinsel, Mallappen (kein Papier), Wasserglas, Pappteller, Arbeitskleidung, eigenes Mal- und Zeichenmaterial (womit Sie gewöhnlich malen und zeichnen), Sizzelblock, Mal- und Zeichengründe (Leinwände, Zeichenblock, Papier).

**L-332702** | VHS Lindenthal  
8x, 24.1.–21.3., Di, 10 – 13 Uhr |  
32 UStd | 128 € | **Rozalia K. Vimmer**

**L-332703** | VHS Lindenthal  
8x, 18.4.–13.6., Di, 10 – 13 Uhr |  
32 UStd | 128 € | **Rozalia K. Vimmer**

**Freie Malerei****Sowohl für beginnende als auch erfahrene Maler\*innen geeignet.**

Mit dem Ziel, eine eigenständige Malerei, beziehungsweise Zeichnung zu entwickeln, die einen möglichst großen Assoziationspielraum zulässt, erhalten Sie eine individuelle Begleitung in Bildfindung, Komposition und Ausführung. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. In der gemeinsamen Betrachtung der künstlerischen Arbeiten üben wir konkurrenzfreien Umgang mit jeweils anderen Positionen, der Umgangston ist freundlich. Es ist ein stets fortlaufender Kurs, in dem parallel unterschiedliche Techniken zum Einsatz kommen. Sämtliches Material sollten Sie mitbringen, für die ersten Stunden

mindestens Papier und Grafit-, Kohle- oder Aquarellstifte zum vorübergehenden Zeichnen. Die anderen Materialien, die für Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei nötig sind, können wir in den ersten Stunden besprechen.

**L-332706** | VHS Lindenthal  
7x, 31.1.–21.3., Di, 19:30 – 21:45 Uhr |  
21 UStd | 112 € | **Maren März**

**L-332707** | VHS Lindenthal  
4x, 16.5.–13.6., Di, 19:30 – 21:45 Uhr |  
12 UStd | 64 € | **Maren März**

## Keramik – Arbeiten mit Ton

Das keramische Arbeiten gehört zu den ältesten Kunsthandwerken der Menschheitsgeschichte. In unseren Kursen vermitteln wir daher eine große Bandbreite, wie man mit dem Material Ton arbeiten kann. Unsere Dozent\*innen sind alle künstlerisch und kunsthandwerklich ausgebildet und verfügen über sehr viel Erfahrung in dem Bereich. Das ermöglicht uns, den Ton nicht nur mit dem Begriff Töpferei gleichzusetzen, sondern auch zu zeigen, dass der Werkstoff bildhauerisch, gestalterisch und künstlerisch eingesetzt werden kann. Das befähigt Sie, private oder auch berufliche Projekte (zum Beispiel zusammen mit Schüler\*innen) umzusetzen.

Unter fachlicher Anleitung können sowohl Gebrauchsgegenstände als auch künstlerische Arbeiten entstehen. Dabei wird auch auf historische Aspekte eingegangen und ein nachhaltiger Umgang mit der Ressource Ton vermittelt.

**Faszination Ton****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Werkstoff Ton und verschiedene Aufbautechniken kennen – und können dann nach Ihren eigenen Vorstellungen frei gestalten: von figürlich bis abstrakt, persönliche Gebrauchskeramik oder künstlerisches Objekt. Dabei werden Sie in Ihrem Arbeiten nach künstlerischen und funktionalen Aspekten individuell unterstützt und angeleitet. Im Kurs werden Ihnen zudem unterschiedliche Möglichkeiten der Oberflächengestaltung, einschließlich der Verwendung von Glasuren und Engoben, wie auch die korrekte Bestückung der Brennöfen vermittelt.

**A-334010** | VHS-Studienhaus  
11x, 26.1.–4.5., Do, 18:30 – 21 Uhr |  
36.67 UStd | 165 €, Materialkosten: 20 € |  
**Gudrun Graunson**

**Kreatives Arbeiten mit Ton****Vormittagskurs**

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die in das Kunsthandwerk Keramik einsteigen oder ihre bereits erworbenen Fertigkeiten vertiefen möchten. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der klassischen Aufbautechniken, mit denen sich Gefäße, Objekte, Skulpturen und auch Werke, die einen künstlerischen Anspruch erheben, erarbeiten lassen. Gerade die von freier Hand gefertigte Keramik stellt besondere Anforderungen an eine ästhetische und funktionale Formgebung, deren Gesetzmäßigkeiten wir im Kurs auf den Grund gehen werden. Da erst das Zusammenspiel von Form, Dekor und Glasur eine Einheit bildet, werden im Kurs auch alle Fertigkeiten, die zu einer gelungenen Oberflächengestaltung führen, vermittelt. Von der Ideenfindung über die Projektplanung und die Umsetzung bis hin zum fertigen Werk steht Ihnen die Dozentin beratend und erklärend zur Seite. Die Dozentin hat vor über 25 Jahren ihre Passion zum Beruf gemacht und arbeitet seitdem als Künstlerin und Kunstpädagogin primär im Bereich der plastischen Bildhauerei. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung auf dem Gebiet der Kunstvermittlung, Methodik und Didaktik.

**A-334012** | VHS-Studienhaus  
8x, 2.2.–30.3., Do, 10 – 13 Uhr | 32 UStd |  
176 €, Materialkosten: 25 € | **Doris Strade**

**A-334013** | VHS-Studienhaus  
5x, 20.4.–25.5., Do, 10 – 13 Uhr |  
20 UStd | 110 €, Materialkosten: 25 € |  
**Doris Strade**

**Intuitives Töpferei Abendkurs**

In diesem Kurs lernen Sie, Tonobjekte zu formen, zu glasieren und im Brand fertig zu stellen. Neben dem Erlernen verschiedener Aufbautechniken (wie das Formen mit Platten oder mit Wülsten) und der Aushöhlmethode wird Ihre Kreativität angeregt, inspiriert und gefördert. Auch das Texturieren von Tonoberflächen sowie verschiedene Möglichkeiten des Glasurauftrags (mit Pinsel, gießen, eintauchen) werden vermittelt. Der Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre selbst hergestellten Keramikarbeiten mit. Patricia Koch ist freischaffende Künstlerin und arbeitet seit über 15 Jahren mit Keramik. Ihre keramische Ausbildung absolvierte Sie in Caracas, Venezuela. Keramik-, Design- und Kunstbegeisterte sind eingeladen, in die Welt des Arbeitens mit Ton einzutauchen.

**A-334014** | VHS-Studienhaus  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 18 – 21 Uhr |  
36 UStd | 191 €, Materialkosten: 20 € |  
**Patricia Koch**

**A-334015** | VHS-Studienhaus  
 8x, 17.4. – 19.6., Mo, 18 – 21 Uhr |  
 32 UStd | 170 €, Materialkosten: 20 € |  
**Patricia Koch**

**Modellieren nach Modell in  
 Ton oder Wachs**

**Geeignet für Neulinge und  
 Fortgeschrittene**

Bei der Arbeit nach Modell setzen wir uns mit skulpturalen Fragen auseinander. Wir bauen hohl oder massiv auf. Wie bei Modigliani inspiriert uns das Modell zu einer Figur oder einer abstrakten Arbeit. Sie erhalten weiterführende Informationen zu Material und Techniken. Die Arbeiten und Biografien bedeutender Künstler\*innen werden vorgestellt und diskutiert. Ein Ausstellungsbesuch ist geplant. Die Materialien werden eigenständig beschafft, entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

**P-334017** | VHS Porz  
 12x, 1.2. – 3.5., Mi, 9:15 – 12:15 Uhr |  
 48 UStd | 212 €, Modellgeld: 48 € |  
**Mechthild Rathmann**



**Skulpturale Keramik – Objekt Gefäß Figur  
 Für Lai\*innen und Profis gleichermaßen  
 geeignet!**

In diesem Kurs wird angeregt, sich auch einmal an größere Formate heranzuwagen. Einführend werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Werkstoff Ton vermittelt: die Vorbereitung des Tons, verschiedene Aufbautechniken, Kenntnisse über die Trocknung und Brennvorgänge. Die materialtechnologischen Besonderheiten des Tons und deren Auswirkungen auf die ästhetische Erscheinung des Ergebnisses werden besprochen. Dabei gelten die gleichen Prinzipien für Objekte, Gefäße oder Figuren. Die Dozentin berät und begleitet Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte. Für Lai\*innen und Profis gleichermaßen geeignet! Patricia Koch ist freischaffende Künstlerin und arbeitet seit über 15 Jahren mit Keramik. Ihre keramische Ausbildung absolvierte Sie in Caracas, Venezuela. Keramik-, Design- und Kunstbegeisterte sind eingeladen, in die Welt des Arbeitens mit Ton einzutauchen.

**A-334019** | VHS-Studienhaus  
 10x, 25.1. – 29.3., Mi, 18 – 20:30 Uhr |  
 33.33 UStd | 184 €, Materialkosten: 20 € |  
**Patricia Koch**

**A-334020** | VHS-Studienhaus  
 9x, 19.4. – 14.6., Mi, 18 – 20:30 Uhr |  
 30 UStd | 165 €, Materialkosten: 20 € |  
**Patricia Koch**

**Porzellan als plastisches Material  
 Vormittagskurs**

In diesem Kurs werden grundlegende Techniken zur Verarbeitung von Porzellan als keramisch-künstlerischem Material vermittelt. Zur Erstellung von Objekten und Skulpturen erlernen wir Gießen und Formenbau, Montieren, Modellieren, Färben und Glasieren. Gleichzeitig soll ein unvoreingenommener experimenteller Umgang mit dem „aristokratischen“ Material erprobt werden. Als gelernte Baukeramikerin mit anschließendem Studium der Bildhauerei (Schwerpunkt Keramik) hat sich die Dozentin seit 25 Jahren im Bereich Porzellan spezialisiert und teilt gerne ihr Wissen zur Umsetzung individueller Ideen und Gestaltungswünsche. Material wird umgelegt.

**A-334025** | VHS-Studienhaus  
 9x, 1.2. – 29.3., Mi, 10 – 13 Uhr | 36 UStd |  
 198 €, Materialkosten: 20 € |  
**Ulli Böhmelmann**

**A-334027** | VHS-Studienhaus  
 9x, 19.4. – 14.6., Mi, 10 – 13 Uhr |  
 36 UStd | 198 €, Materialkosten: 20 € |  
**Ulli Böhmelmann**

**Neue Wege mit dem Material Porzellan  
 Nachmittagskurs**

Dieser Kurs richtet sich an Kunstschaffende, die mit dem Material Porzellan ihr Schaffensspektrum erweitern möchten. Die Teilnehmenden werden bei der Realisierung individueller Projekte mit Fachwissen unterstützt und begleitet. Als gelernte Baukeramikerin mit anschließendem Studium der Bildhauerei (Schwerpunkt Keramik) hat sich die Dozentin seit 25 Jahren im Bereich Porzellan spezialisiert und teilt gerne ihr Wissen zur Herstellung von Porzellan-Gießformen nach eigenen Vorlagen zum Modellieren und Montieren mehrteiliger Objekte sowie zu deren Farb- und Glasurgestaltung mit anschließender Fertigstellung im Brand. Material wird umgelegt.

**A-334026** | VHS-Studienhaus  
 9x, 1.2. – 29.3., Mi, 14 – 17 Uhr | 36 UStd |  
 198 €, Materialkosten: 20 € |  
**Ulli Böhmelmann**

**A-334028** | VHS-Studienhaus  
 9x, 19.4. – 14.6., Mi, 14 – 17 Uhr |  
 36 UStd | 198 €, Materialkosten: 20 € |  
**Ulli Böhmelmann**

**Drehen auf der Töpferscheibe**

Die Entstehung eines Gefäßes auf der Töpferscheibe ist ein besonderes Erlebnis. In diesem Kurs, der sich gleichermaßen an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene richtet, werden die Grundlagen des Drehens

auf der Scheibe gelehrt. Allen Teilnehmenden werden unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Vorerfahrungen und Kenntnisse die handwerklichen Techniken und nötigen Kniffe vermittelt. Durch Druck und Gegen- druck entstehen Formen, die Lebendigkeit des Momentes fasziniert. Allen Teilnehmenden stehen elektrische Töpferscheiben zur Verfügung. Es kann nach Herzenslust geübt werden; etwas Geduld ist gefragt und wird belohnt. Neben der Technik des Drehens steht das Material Ton in seiner Vielfältigkeit und seinen Möglichkeiten im Fokus, auf individuelle Fragen wird eingegangen.

**A-334052** | VHS-Studienhaus  
 8x, 31.1. – 28.3., Di, 14 – 17 Uhr |  
 32 UStd | 256 €, Materialkosten: 20 € |  
**Elisabeth Fischer**

**A-334050** | VHS-Studienhaus  
 8x, 31.1. – 28.3., Di, 18 – 21 Uhr |  
 32 UStd | 256 €, Materialkosten: 20 € |  
**Elisabeth Fischer**

**A-334054** | VHS-Studienhaus  
 8x, 18.4. – 13.6., Di, 14 – 17 Uhr |  
 32 UStd | 256 €, Materialkosten: 20 € |  
**Elisabeth Fischer**

**A-334053** | VHS-Studienhaus  
 8x, 18.4. – 13.6., Di, 18 – 21 Uhr |  
 32 UStd | 256 €, Materialkosten: 20 € |  
**Elisabeth Fischer**

**Drehen auf der Töpferscheibe –  
 Wochenend-Workshop**

**A-334055** | VHS-Studienhaus  
 4x, 3.2. – 24.2., Fr, 18 – 21 Uhr,  
 Sa, So, 10 – 17 Uhr, Fr, 15 – 17 Uhr |  
 25.33 UStd | 203 €, Materialkosten: 20 € |  
**WE | Elisabeth Fischer**

**A-334056** | VHS-Studienhaus  
 4x, 24.2. – 10.3., Fr, 18 – 21 Uhr,  
 Sa, So, 10 – 17 Uhr, Fr, 15 – 17 Uhr |  
 25.33 UStd | 203 €, Materialkosten: 20 € |  
**WE | Elisabeth Fischer**

**A-334057** | VHS-Studienhaus  
 4x, 10.3. – 3.4., Fr, 18 – 21 Uhr,  
 Sa, So, 10 – 17 Uhr, Mo, 17 – 19 Uhr |  
 25.33 UStd | 203 €, Materialkosten: 20 € |  
**WE | Elisabeth Fischer**

**Drehen auf der Töpferscheibe –  
 Bildungsurlaub**

**A-334058-BU** | VHS-Studienhaus  
 5x, 23.1. – 27.1., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr |  
 40 UStd | 320 €, Materialkosten: 30 € |  
**BU | Elisabeth Fischer**

**A-334059-BU** | VHS-Studienhaus  
 4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 10 – 16 Uhr |  
 32 UStd | 256 €, Materialkosten: 30 € |  
**BU | Elisabeth Fischer**

**Bildhauerei in Ton****Für Neulinge und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs wird Ihnen das „Sehenlernen“ vermittelt und wie Sie es in die Kunst übersetzen. Sie bauen und modellieren Plastiken nach eigenen Wünschen massiv oder hohl auf und lernen von Bildhauern wie Arp, Picasso, Tony Cragg oder Erwin Wurm. Dabei werden Sie technisch und künstlerisch begleitet. Es können maximal 6 Personen teilnehmen, es fallen 20 Euro Brennkosten an.

**R-334214** | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln  
12x, 2.2. – 11.5., Do, 9:30 – 12:30 Uhr | 48 UStd | 250 €, Atelierspauschale: 15 € | **Mechthild Rathmann**

**Tag der Entschleunigung****Ton- und Specksteinwerkstatt**

Hier können Sie Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen in Ton und Stein mit gestalterischen Mitteln verwirklichen. Die handwerklichen Grundkenntnisse im plastischen Gestalten werden vermittelt. Wenn vorhanden, bitte Holzraspel und Schleifpapier mitbringen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet. Maximal 6 Personen.

**R-334225** | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln  
25.3., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 70 €, Atelierspauschale: 4 € | **WE** | **Mechthild Rathmann**

**R-334224** | Atelier Rathmann, Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln  
3.6., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 70 €, Atelierspauschale: 4 € | **WE** | **Mechthild Rathmann**

**Steinbildhauerei****Tuffstein, Kalksteine, Speckstein**

Bei der bildhauerischen Auseinandersetzung mit dem klassischen Material Stein stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Gewicht und Härte zwingen uns, uns ganz auf das Material einzulassen. Durch die ständige und regelmäßige Bearbeitung des Steins mit Fäustel, Knüpfel und Meißel erzeugen wir rhythmische Klänge. Die Dozentin vermittelt Ihnen einen Einblick in die komplexe Bildhauertechnik. Unter Berücksichtigung der individuellen Formvorstellung werden Arbeitstechniken, Materialbeschaffenheit und unterschiedliche künstlerische wie handwerkliche Ansätze vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Werkzeuge werden gestellt. Bitte melden Sie sich wegen der Steinbeschaffung möglichst spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Bei Stornierung später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die Gebühr für den Stein zu entrichten. Es entstehen Materialkosten von 35 Euro. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Arbeitskleidung und eine Schutzbrille mit. Der Kurs findet im Freien statt.

**A-334225** | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln  
3.6., 4.6., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 104 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

**A-334226** | Atelier Kieschnick, Alte Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln  
15.7., 16.7., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 104 € | **WE** | **Anne R. Kieschnick**

**Plastisches Gestalten – Papierskulpturen und Objekte****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Zarte Hohlkörper, großformatigere Skulpturen und Raumgebilde können entwickelt werden. Wir experimentieren mit Techniken wie der Papierkaschierung, dem Überziehen von Drahtformen und Drahtgeweben, mit verschiedenen, auch transparenten Papieren. Die Objekte können auf Wunsch bemalt werden. Neueinsteigende und Erfahrenere sind gleichermaßen willkommen. Bitte Zeitungen, Eimer oder Plastikschüsseln mitbringen. Es entstehen Materialkosten von circa 6 Euro.

**A-334231** | VHS-Studienhaus  
10.6., 11.6., Sa, So, 11 – 16 Uhr | 13.33 UStd | 80 € | **WE** | **Cristine Schell**

## Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik

**Buchbinden – Rund um das Buch****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren oder Bücher, wie Tagebuch, Gästebuch oder Notizbuch, nach Ihren Wünschen und Vorstellungen selbst herstellen. Es können auch individuelle Mappen und Kästen angefertigt werden. Vorhandene Kenntnisse können vertieft und weiterentwickelt werden. Eine Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Materialkosten werden anteilig umgelegt. Das Buchbinden in Deutschland ist eine jahrhundertealte Handwerkskunst und ist durch die Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe geadelt worden.

**P-335103** | VHS Porz  
10x, 6.3. – 5.6., Mo, 19 – 21 Uhr | 26.67 UStd | 206 € | **Ulrike Bamberger**

**P-335104** | VHS Porz  
10x, 9.3. – 1.6., Do, 9 – 11 Uhr | 26.67 UStd | 206 € | **Ulrike Bamberger**

**Holzbildhauerei****Für Anfängende und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Holzbildhauerei. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Grundtechniken, das Werkzeug

und seine fachgerechte Handhabung sowie das Holz und seine Eigenschaften kennen. Faserverlauf, Wuchsform, Farbe und Geruch des Holzes sprechen alle Sinne an und unterstützen den Prozess der Formfindung. Tonskizzen oder Entwürfe auf Papier dienen zur ersten Ideenfindung und lassen uns die Freiheit, der Spur im Holz zu folgen. Holzfundstücke können als Formelemente eingebaut werden. Sie werden bei der Ausführung der eigenen Ideen individuell begleitet. Es steht eine Auswahl verschiedener Holzstücke gegen Erstattung der Selbstkosten zur Verfügung. Das Werkzeug wird gestellt. Eigenes Material und Werkzeug kann mitgebracht werden.

**L-335203** | Atelier Cornelia Budde, Ägidiusstr. 45, 50937 Köln  
3x, 17.3. – 19.3., Fr – So, 10 – 15 Uhr | 20 UStd | 180 € | **WE** | **Cornelia Budde**

**L-335204** | Atelier Cornelia Budde, Ägidiusstr. 45, 50937 Köln  
3x, 2.6. – 4.6., Fr – So, 10 – 15 Uhr | 20 UStd | 180 € | **WE** | **Cornelia Budde**

**Rund ums Holz – Für Neulinge und Fortgeschrittene**

Schreinerei, Holzbearbeitung und Objektgestaltung – das sind unsere Themen. Lernen Sie unter fachlicher Anleitung das Material Holz, verschiedene Bearbeitungstechniken und den nachhaltigen Umgang mit diesem Werkstoff kennen. Sie stellen Gegenstände aus Massivholz und Holzwerkstoffen her. Darüber hinaus können Sie Objekte nach eigenen Ideen gestalten. Idealerweise kommen Sie mit einer Projektidee in den Kurs, anhand derer Sie mit den Dozenten alle nötigen Techniken kennenlernen und umsetzen können. Der Kurs fördert Kreativität, räumliches Vorstellungsvermögen, die Umsetzung einer Idee, Konzentration und Ausdauer. Sie erlernen zudem Prozesse zu vereinfachen und zu spüren, wann etwas verändert, verbessert oder von vorne begonnen werden sollte. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt. Der Kurs wird von ausgebildeten Schreiner- oder Tischlergesellen geleitet.

**K-335211** | VHS Kalk  
15x, 6.2. – 19.6., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 60 UStd | 276 €, Materialkosten: 10 € | **Klaus Kuschnierz**

**K-335212** | VHS Kalk  
16x, 7.2. – 20.6., Di, 18:30 – 21:30 Uhr | 64 UStd | 295 €, Materialkosten: 10 € | **Ekkard Böhmer**

**K-335213** | VHS Kalk  
18x, 8.2. – 21.6., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 72 UStd | 332 €, Materialkosten: 10 € | **Klaus Kuschnierz**

**K-335214** | VHS Kalk  
14x, 9.2. – 15.6., Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 56 UStd | 258 €, Materialkosten: 10 € | **Tobias Steffens**



**Porzellanmalerei****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Auf Porzellan lassen sich fantastische Kunstwerke bringen. Von floralen bis hin zu fotorealistischen Arbeiten, auf kleinen Bechern oder großen Schalen. Vermittelt wird eine gute Einführung sowie eine Vertiefung und Erweiterung bereits vorhandener Grundkenntnisse und materialgerechtes Gestalten nach eigenen oder angebotenen Entwürfen. Es entstehen Brenn- und Materialkosten in Höhe von 15 Euro. Die Porzellanmalerei in Deutschland ist eine jahrhundertalte Handwerkskunst und ist durch die Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe geädelt worden.

**L-335301** | VHS Lindenthal  
10x, 25.1.–19.4., Mi, 9:45–12 Uhr |  
30 UStd | 144 € | **Barbara Holzhauser**

**L-335303** | VHS Lindenthal  
9x, 26.1.–20.4., Do, 9:45–12 Uhr |  
27 UStd | 130 € | **Barbara Holzhauser**

**Mosaikwerkstatt**

Die Mosaikunst ist eine uralte und faszinierende Form der Bildgestaltung aus dem Orient. Im späten 19. Jahrhundert wurde das Mosaik als dekorative Kunstform von Künstlern wie Gustav Klimt oder Antonio Gaudi wiederentdeckt. In diesem Workshop werden wir ein Mosaik aus Glas oder Keramik auf unterschiedliche Objekte kleben. Wir erstellen kleine Spiegelrahmen, Tablett, Schalen, Schüsseln und Mosaikbilder. Alle erforderlichen Materialien werden gestellt (verschiedene Rohlinge, Spiegel, verschiedene Glassorten, Porzellan- und Keramikbruchstücke, Spezialkleber, Spezialzangen). Es fallen Materialkosten von 24 Euro an.

**A-335312** | VHS-Studienhaus  
26.2., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 52 € |  
**WE** | **Marjolein Wigbold**

**A-335314** | VHS-Studienhaus  
22.4., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd | 52 € |  
**WE** | **Marjolein Wigbold**

**A-335315** | VHS-Studienhaus  
23.4., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 52 € |  
**WE** | **Marjolein Wigbold**

**Einstieg in die Welt des Epoxidharzes**

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kurzweilige Reise in die wundervolle Welt des Resins (Epoxidharz) und erleben die faszinierenden Eigenschaften dieses Materials. Wir werden Untersetzer und ein Serviertablett erstellen – und natürlich dürfen Sie sich ausprobieren und Ihr ganz persönliches Kunstwerk gestalten. Der Kurs ist für Anfänger\*innen geeignet. Materialliste (bitte mitbringen!): Arbeitskleidung, Einmalhandschuhe, Resinpaste (falls vorhanden), Glitzer oder Dekosteine nach Wunsch, ein Plastik- oder Silikonbecher (mindestens 500 ml), 4-6 Pappbecher (0,2/0,3 l) und eine Rolle Küchen-

papier. In den Materialkosten von 40 Euro sind zwei Silikonformen für Untersetzer (Ø 10-12 cm) und eine Silikonform für ein Serviertablett (Ø 20-25 cm) enthalten. Diese können nach dem Kurs mitgenommen werden. Hochwertiges Epoxidharz (aus der EU), Resinpasten sowie weitere erforderliche Materialien und Werkzeuge werden von der Dozentin gestellt. Inspirationen und Beispiele von Kunstwerken aus Epoxidharz finden Sie auf der Webseite der Kursleiterin: [www.sherrysimagination.de](http://www.sherrysimagination.de). Die Dozentin erlernt parallel Deutsch, daher wird die Vermittlung teilweise in Englisch erfolgen.

**A-335320** | VHS-Studienhaus  
13.5., 14.5., Sa, 10–14:30 Uhr,  
So, 15–16:30 Uhr | 8 UStd |  
Entgelt enthält 19% Mehrwertsteuer:  
61,88 €, Materialkosten: 40 € | **WE** |  
**Ritu Höhner**

## Schmuck

**Das besondere Schmuckstück****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Selbst hergestellter Schmuck ist etwas Besonderes. Unter fachlicher Anleitung werden Sie an die Grundkenntnisse des Goldschmiedens herangeführt. Sie können Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen in Messing, Kupfer, Silber und anderen Materialien anfertigen. Handwerkliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Es entstehen Kosten für Material.

**A-335500** | VHS-Studienhaus  
18x, 27.1.–16.6., Fr, 9:30–12:30 Uhr |  
72 UStd | 396 €, Materialkosten: 10 € |  
**Vanessa Menn**

**A-335501** | VHS-Studienhaus  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |  
36 UStd | 198 €, Materialkosten: 10 € |  
**Marvin Michel**

**A-335502** | VHS-Studienhaus  
8x, 17.4.–19.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |  
32 UStd | 176 €, Materialkosten: 10 € |  
**Marvin Michel**

**Schmuckgestaltung****Für Anfängende und Fortgeschrittene**

Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt und angewandt. Je nach Vorkenntnissen und mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.

**A-335504** | VHS-Studienhaus  
4.3., 5.3., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |  
104 € | **WE** | **Eva Djanic**

**A-335505** | VHS-Studienhaus  
3.6., 4.6., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |  
104 € | **WE** | **Eva Djanic**

**Schmuck(stücke) neu gestalten, Recycling/Upcycling**

Die Idee dieses Goldschmiedekurses ist es, aus den ungeliebten Schmuckstücken aus der Schublade ein neues Lieblingsstück zu gestalten. Es geht darum, durch Recycling und Upcycling die Nachhaltigkeit der wertvollen Edelmetalle und Edelsteine zu gewährleisten und damit auch ideelle Werte zu erhalten. Die fachkundige Anleitung ist durch die 30-jährige Berufserfahrung der Dozentin gewährleistet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für zusätzliche Materialien sind selbst zu tragen.

**A-335507** | VHS-Studienhaus  
9x, 26.1.–30.3., Do, 9:30–11:30 Uhr |  
24 UStd | 132 €, Materialkosten: 10 € |  
**Anna Niebuhr**

**A-335508** | VHS-Studienhaus  
9x, 26.1.–30.3., Do, 14:30–16:30 Uhr |  
24 UStd | 132 €, Materialkosten: 10 € |  
**Anna Niebuhr**

**A-335509** | VHS-Studienhaus  
7x, 20.4.–15.6., Do, 9:30–11:30 Uhr |  
18.67 UStd | 103 €, Materialkosten: 10 € |  
**Anna Niebuhr**

**A-335510** | VHS-Studienhaus  
7x, 20.4.–15.6., Do, 14:30–16:30 Uhr |  
18.67 UStd | 103 €, Materialkosten: 10 € |  
**Anna Niebuhr**

**Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver® Verwirklichen Sie Ihre individuellen Schmuckwünsche**

Art Clay Silver ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne, hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen. Die Dozentin zeigt Ihnen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck- und Ringgestaltung nutzen können. Das Material kann man mit den Händen formen, filigran spritzen oder mit dem Pinsel auftragen. Dies macht eine sehr vielfältige und individuelle Schmuckgestaltung mit Verzierungen, Abformungen, Prägungen, Gravuren, dreidimensionalen Objekten sowie die Verwendung von Schmucksteinen möglich. Nach dem Brennen Ihres Schmuckstückes können Sie es im Rahmen der Endbehandlung polieren, mattieren oder akzentuierend schwärzen. Ziel ist ein selbstgefertigtes Schmuck-Unikat aus 99,9 Prozent Silber, das Sie stolz tragen werden. Das Werkzeug wird zum Selbstkostenpreis von 4 Euro gestellt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch und Silberpreis berechnet (ungefähr 25–35 Euro).

**A-335514** | VHS-Studienhaus  
11.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 10 UStd | 77 € |  
**WE** | **Anke Schmeichel-Kreitschmer**

## Bildhauerei – Ton, Stein, Papier

### Drehen auf der Scheibe – Wochenend-Workshop

#### Gedrehtes montieren, kombinieren, engobieren, glasieren

Anfallende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

Glasurtermin: Freitag, 10.5., 18–21 Uhr.

**E-334123** | Atelier Mölders,  
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln  
4x, 28.4.–10.5. Fr, 18–21 Uhr,  
Sa, So, 11–17 Uhr, Mi, 18–21 Uhr |  
24 UStd | 192 €, Atelierspauschale: 15 € |  
**WE** | **Christa Mölders**

### Arbeiten mit Ton

Die Kurse vermitteln die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für alle keramischen Arbeiten: Kenntnisse über das Material, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Drehen auf der Scheibe, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit mit Ton. Sie lernen das Beschicken der Brennöfen und die gemeinsame Materialbeschaffung. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.

**E-334125** | Atelier Mölders,  
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln  
9x, 24.1.–28.3., Di, 15:30–18:30 Uhr |  
36 UStd | 216 €, Atelierspauschale: 15 € |  
**Christa Mölders**

**E-334126** | Atelier Mölders,  
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln  
9x, 24.1.–28.3., Di, 18:30–21:30 Uhr |  
36 UStd | 216 €, Atelierspauschale: 15 € |  
**Christa Mölders**

**E-334127** | Atelier Mölders,  
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln  
9x, 26.1.–30.3., Do, 15:30–18:30 Uhr |  
36 UStd | 216 €, Atelierspauschale: 15 € |  
**Christa Mölders**

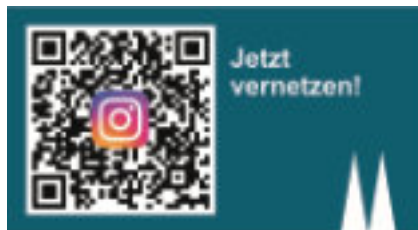
**E-334128** | Atelier Mölders,  
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln  
9x, 26.1.–30.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |  
36 UStd | 216 €, Atelierspauschale: 15 € |  
**Christa Mölders**

### Bildhauerei in Ton

#### Für Neulinge und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird Ihnen das „Sehenlernen“ vermittelt und wie Sie es in die Kunst übersetzen. Sie bauen und modellieren Plastiken nach eigenen Wünschen massiv oder hohl auf und lernen von Bildhauern wie Arp, Picasso, Tony Cragg oder Erwin Wurm. Dabei werden Sie technisch und künstlerisch begleitet. Es können maximal 6 Personen teilnehmen, es fallen 20 Euro Brennkosten an.

**R-334214** | Atelier Rathmann,  
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln  
12x, 2.2.–11.5., Do, 9:30–12:30 Uhr |  
48 UStd | 250 €, Atelierspauschale: 15 € |  
**Mechthild Rathmann**



### Tag der Entschleunigung

#### Ton- und Specksteinwerkstatt

Hier können Sie Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen in Ton und Stein mit gestalterischen Mitteln verwirklichen. Die handwerklichen Grundkenntnisse im plastischen Gestalten werden vermittelt. Wenn vorhanden, bitte Holzraspel und Schleifpapier mitbringen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet. Maximal 6 Personen.

**R-334225** | Atelier Rathmann,  
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln  
25.3., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd |  
70 €, Atelierspauschale: 4 € | **WE** |  
**Mechthild Rathmann**

**R-334224** | Atelier Rathmann,  
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln  
3.6., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 70 €,  
Atelierspauschale: 4 € | **WE** |  
**Mechthild Rathmann**

### Steinbildhauerei

#### Tuffstein, Kalksteine, Speckstein

Bei der bildhauerischen Auseinandersetzung mit dem klassischen Material Stein stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Gewicht und Härte zwingen uns, uns ganz auf das Material einzulassen. Durch die ständige und regelmä-

ßige Bearbeitung des Steins mit Fäustel, Knüffel und Meißel erzeugen wir rhythmische Klänge. Die Dozentin vermittelt Ihnen einen Einblick in die komplexe Bildhauertechnik.

Unter Berücksichtigung der individuellen Formvorstellung werden Arbeitstechniken, Materialbeschaffenheit und künstlerische sowie handwerkliche Ansätze vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Werkzeuge werden gestellt. Bitte melden Sie sich wegen der Steinbeschaffung spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn an. Bei Stornierung später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die Gebühr für den Stein zu entrichten. Es entstehen Materialkosten von 35 Euro. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, Arbeitskleidung und eine Schutzbrille mit. Der Kurs findet im Freien statt.

**A-334225** | Atelier Kieschnick, Alte  
Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln  
3.6., 4.6., Sa, 10–17 Uhr, So, 10–17 Uhr |  
16 UStd | 104 € | **WE** |  
**Anne R. Kieschnick**

**A-334226** | Atelier Kieschnick, Alte  
Feuerwache, Melchiorstr. 3, 50670 Köln  
15.7., 16.7., Sa, 10–17 Uhr, So,  
10–17 Uhr | 16 UStd | 104 € | **WE** |  
**Anne R. Kieschnick**

### Plastisches Gestalten – Papierskulpturen und Objekte

#### Für Anfängende und Fortgeschrittene

Zarte Hohlkörper, großformatigere Skulpturen und Raumgebilde können entwickelt werden. Wir experimentieren mit Techniken wie der Papierkaschierung, dem Überziehen von Drahtformen und Drahtgeweben, mit verschiedenen, auch transparenten Papieren. Die Objekte können auf Wunsch bemalt werden. Neueinsteigende und Erfahrenere sind gleichermaßen willkommen. Bitte Zeitungen, Eimer oder Plastikschrüsseln mitbringen. Es entstehen Materialkosten von circa 6 Euro.

**A-334231** | VHS-Studienhaus  
10.6., 11.6., Sa, So, 11–16 Uhr |  
13.33 UStd | 80 € | **WE** | **Cristine Schell**



## Textiles Gestalten

### Textiles Gestalten – Mehr als nur Nähen

In unseren textilen Kursen vermitteln wir Fertigkeiten und Handwerkstechniken, die die Menschheit seit Tausenden von Jahren entwickelt hat. So zeigt der Bereich „Textiles Gestalten“ unter anderem den Umgang mit Nähmaschinen und Garnen, wodurch Sie befähigt werden, private oder berufliche Nähprojekte (zum Beispiel mit Schüler\*innen) nachhaltig umzusetzen. In weiteren Schritten vermitteln unsere Schneiderinnen auch das Erstellen und Verwenden von Schnittmustern. Ein Verständnis für Stoffqualitäten und ihr Zusammenspiel untereinander wird dabei ebenfalls vermittelt. Zudem wird auch die Frage gestellt, wo und unter welchen Bedingungen diese produziert werden. Das Thema Nachhaltigkeit ist allen Dozentinnen wichtig, nicht nur in den Upcycling- und Refashion-Bildungsurlauben. In anderen Kursen vermitteln wir Textil aus weiteren Perspektiven, zum Beispiel traditionelles Handwerk wie Makramee oder Häkeln. Beim Klöppeln, ein seit fast einhundert Jahren bei der Volkshochschule geführter Kurs, stellen wir eine Handwerkstechnik vor, die sogar im UNESCO-Weltkulturerbe geführt wird.

## Nähen und Zuschneiden

**Bitte zum ersten Veranstaltungstag alle notwendigen Materialien mitbringen. Die genauen Angaben finden Sie in den Veranstaltungstexten und auf Ihrer Buchungsbestätigung.**

### Refashion – aus alten Kleidungsstücken neue nähen

#### Nähen für Anfängende und Fortgeschrittene

In dieser Bildungswoche werden verschiedene Möglichkeiten und Techniken für Up- und Recycling Ihrer abgelegten Kleidungsstücke vermittelt. Nach einer kurzen Erläuterung der Bekleidungsherstellung in der Bekleidungsindustrie werden Ideen entwickelt, Fast Fashion in Re-Fashion zu verwandeln. Es sollen Ideen entwickelt werden, aus getragener, alter, unmoderner, zum Wegwerfen vorgesehener Kleidung, aber auch aus beschädigten Lieblingsstücken neue Stücke zu gestalten. Neben der Verarbeitung verschiedener Materialien wie Jersey, Jeans und Spitze werden verschiedene Techniken wie Patchwork, neue Schnittführung oder Verzierungsmöglichkeiten präsentiert und ausprobiert. Der Umgang mit der Nähmaschine, aber auch Handnäh-techniken sowie die Grundtechniken des Nähens werden erlernt. Ziel ist es, ein oder

mehrere Teile individuell neu- oder umzugestalten. Der Kurs richtet sich an alle, die weniger Modemüll produzieren möchten und Spaß daran haben, abgelegte Kleidung zu einzigartigen Teilen zu recyceln.

Für alle, die im beruflichen Alltag ihre kreativen Fähigkeiten und die Fokussierung bei der Arbeit verbessern möchten. Der Kurs fördert Kreativität, Kenntnisse von Formen, Farbe und Material. Die Arbeit an der Nähmaschine erfordert Vorstellungsvermögen, die Umsetzung einer Idee, Geschicklichkeit, Konzentration und Ausdauer. Sie erlernen zudem, Prozesse zu vereinfachen, zu spüren, wann etwas verändert, verbessert oder von vorne begonnen werden sollte. All diese Fähigkeiten nützen Ihnen in jedem beruflichen Kontext, daher sind alle Interessierten herzlich willkommen. Diese Veranstaltung ist aufgrund ihres beruflichen Bezugs als Bildungsurlaub anerkannt. Es ist sinnvoll, bereits in Ihrem Antrag bei Ihrem\* Ihrer Arbeitgeber\*in den beruflichen Bezug explizit darzustellen. Dieser kann je nach Berufsgruppe unterschiedlich ausgeprägt sein, wodurch es zu einer Versagung durch den\*die Arbeitgeber\*in kommen kann.

**L-337209-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 9:30 – 16 Uhr |  
43.33 UStd | 260 € | **BU** |

**Sabine Rappard**

### Das ABC des Nähens – Bildungsurlaub

#### Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

Im Bildungsurlaub wird Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine erklärt und gezeigt. Sie fertigen selbst kleine Nähprojekte wie eine kleine Tasche mit Reißverschluss und einen Turnbeutel. Ob Sie Nähanfänger\*in oder fortgeschritten sind, spielt keine Rolle – wir holen Sie da ab, wo sie stehen. Sie werden individuell von einer Dozentin angeleitet, die seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig ist und über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich Schneidern/Nähen verfügt. Für die selbst entworfenen kleinen Nähprojekte erarbeiten wir das Schnittmuster und die Arbeitsbeschreibung, sodass Sie auch in der Lage sind, andere Menschen darin anzuleiten.

Für alle, die im beruflichen Alltag ihre kreativen Fähigkeiten und die Fokussierung bei der Arbeit verbessern möchten. Der Kurs fördert Kreativität, Kenntnisse von Formen, Farbe und Material. Die Arbeit an der Nähmaschine erfordert Vorstellungsvermögen, die Umsetzung einer Idee, Geschicklichkeit, Konzentration und Ausdauer. Sie erlernen zudem, Prozesse zu vereinfachen, zu spüren, wann etwas verändert, verbessert oder von vorne begonnen werden sollte. All diese Fähigkeiten nützen Ihnen in jedem beruflichen Kontext, daher sind alle Interessierten herzlich willkommen. Diese Veranstaltung ist aufgrund

ihres beruflichen Bezugs als Bildungsurlaub anerkannt. Es ist sinnvoll, bereits in Ihrem Antrag bei Ihrem\* Ihrer Arbeitgeber\*in den beruflichen Bezug explizit darzustellen. Dieser kann je nach Berufsgruppe unterschiedlich ausgeprägt sein, wodurch es zu einer Versagung durch den\*die Arbeitgeber\*in kommen kann.

**L-337210-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 27.3. – 31.3., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr |  
40 UStd | 240 € | **BU** | **Monika Kutz**

### Nähen lernen intensiv am Wochenende

Sie erlernen das notwendige Fachwissen um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Dieser Wochenendkurs ist ohne Vorbereitungszeit geplant. Sollten Sie Fragen haben, können Sie uns jederzeit anschreiben.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Nähmaschinenadeln, Stoffschere, Trennmesser, Schneiderkreide, Schnitt für Anfänger\*innen, Stoff, Garn, Zutaten wie zum Beispiel Reißverschluss, Einlage, Gummiband oder Ähnliches. Nähmaschinen und -spulen sind vorhanden.

**L-337242** | VHS Lindenthal  
11.2., 12.2., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |  
112 € | **WE** | **Bettina von Wild**



### Nähen lernen intensiv am Wochenende

Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen.

In allen Kursen im Bereich „Textiles Gestalten“ werden Kenntnisse mit dem Werkstoff Textil vermittelt, praktisch geübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Techniken, Kenntnisse zu Textilien, ihrer Herstellung und ihrer Produktion oder Herkunft. Das Thema Nachhaltigkeit spielt dabei natürlich eine Rolle. Sie werden in der Theorie im Umgang und Einsatz von Werkzeugen, Schnittmustern sowie Nähmaschinen angeleitet und setzen das Gelernte mit Hilfe der Dozierenden in eigenen Projekten in die Praxis um.

**L-337252** | VHS Lindenthal  
21.1., 22.1., Sa, So, 10:30 – 16 Uhr |  
17.33 UStd | 122 € | **WE** |

**Sabine Rappard**

### Nähen lernen Schnupperkurs – Crashkurs am Wochenende

#### Für Anfangende und Fortgeschrittene, Vorbereitung (online):

**9.3., 18 – 19:30 Uhr**

Für Anfänger\*innen mit und ohne Näherfahrung. Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen und setzen ein kleines Nähprojekt um. Welches Nähprojekt für Sie in Frage kommt, kann vor Kursbeginn gerne mit der Dozentin per E-Mail erörtert werden.

**L-337255** | VHS Lindenthal

11.3., 12.3., Sa, So, 9 – 17 Uhr |

21.33 UStd | 128 € | **WE** | **Monika Kutz**

#### Schnittkurs – Rock oder Hose

Sie erstellen an diesem Wochenende einen Rockgrundschnitt oder Hosengrundschnitt nach Ihren eigenen Maßen und nähen zur Anprobe einen Musterrock oder eine Hose. Anhand dieses Grundschnittes entwickeln Sie nach Ihrem Design einen individuellen Modellschnitt. Bitte mitbringen: Packpapier, Bleistift, Geodreieck, Klebstoff, Tesafilm, Schere, Maßband, Nesselstoff, Garn.

**L-337256** | VHS Lindenthal

11.3., 12.3., Sa, 10:30 – 17 Uhr,

So, 11 – 17 Uhr | 16.67 UStd | 104 € |

**WE** | **Sabine Rappard**

#### Das ABC des Nähens

##### Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerkes werden Ihnen näher gebracht: Einführung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Verarbeitungstechniken. Zum Ende des Kurses werden Sie ein einfaches Kleidungsstück erstellt haben. Bitte mitbringen: einfachen Stoff, Garn, ein einfaches Schnittmuster, Schnittpapier, Schere, Maßband, Stecknadeln, 1 Sortiment Flachkolbennähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen.

In allen Kursen im Bereich „Textiles Gestalten“ werden Kenntnisse mit dem Werkstoff Textil vermittelt, praktisch geübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Techniken, Kenntnisse zu Textilien, ihrer Herstellung und ihrer Produktion oder Herkunft. Das Thema Nachhaltigkeit spielt dabei natürlich eine Rolle. Sie werden in der Theorie im Umgang und Einsatz von Werkzeugen, Schnittmustern sowie Nähmaschinen angeleitet und setzen das Gelernte mit Hilfe der Dozierenden in eigenen Projekten in die Praxis um.

**L-337341** | VHS Lindenthal

5x, 23.2. – 23.3., Do, 18 – 21 Uhr |

20 UStd | 120 € | **Bettina von Wild**

##### Für Anfangende und Fortgeschrittene

Die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerkes werden Ihnen näher gebracht: Einführung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Verarbeitungstechniken. Zum Ende des Kurses werden Sie ein ein-

faches Kleidungsstück erstellt haben. Bitte mitbringen: einfachen Stoff, Garn, ein einfaches Schnittmuster, Schnittpapier, Schere, Maßband, Stecknadeln, 1 Sortiment Flachkolbennähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen.

**L-337347** | VHS Lindenthal

7x, 20.4. – 15.6., Do, 18 – 21 Uhr |

28 UStd | 168 € | **Monika Kutz**

#### Mode – Entwurf – Realisation

**L-337425** | VHS Lindenthal

10.6., 11.6., Sa, 10 – 16 Uhr, So, 10 – 15 Uhr |

14.67 UStd | 66 € | **WE** |

**Rebecca Schabbehad**

#### Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

##### Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!

**L-337445** | VHS Lindenthal

8x, 24.1. – 21.3., Di, 17 – 19:15 Uhr |

24 UStd | 120 € | **Ute Magrian**

**L-337447** | VHS Lindenthal

8x, 24.1. – 21.3., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |

24 UStd | 120 € | **Ute Magrian**

**L-337464** | VHS Lindenthal

9x, 25.1. – 22.3., Mi, 16:30 – 18:45 Uhr |

27 UStd | 122 € | **Sabine Rappard**

**L-337466** | VHS Lindenthal

9x, 25.1. – 22.3., Mi, 18:45 – 21:15 Uhr |

30 UStd | 135 € | **Sabine Rappard**

**L-337426** | VHS Lindenthal

8x, 26.1. – 23.3., Do, 15:30 – 18 Uhr |

26.67 UStd | 120 € | **Monika Kutz**

**L-337428** | VHS Lindenthal

7x, 27.2. – 24.4., Mo, 18:45 – 21 Uhr |

21 UStd | 95 € | **Sabine Rappard**

**L-337465** | VHS Lindenthal

10x, 19.4. – 21.6., Mi, 16:30 – 18:45 Uhr |

30 UStd | 135 € | **Sabine Rappard**

**L-337467** | VHS Lindenthal

10x, 19.4. – 21.6., Mi, 18:45 – 21:15 Uhr |

33.33 UStd | 150 € | **Sabine Rappard**

**L-337427** | VHS Lindenthal

7x, 20.4. – 15.6., Do, 15:30 – 18 Uhr |

23.33 UStd | 105 € | **Monika Kutz**

**L-337446** | VHS Lindenthal

8x, 25.4. – 20.6., Di, 17 – 19:15 Uhr |

24 UStd | 120 € | **Ute Magrian**

**L-337448** | VHS Lindenthal

8x, 25.4. – 20.6., Di, 19:15 – 21:30 Uhr |

24 UStd | 120 € | **Ute Magrian**

#### Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen am Vormittag

##### Nähen für Anfangende und

##### Fortgeschrittene

**L-337468** | VHS Lindenthal

9x, 25.1. – 22.3., Mi, 10 – 13 Uhr |

36 UStd | 162 € | **Sabine Rappard**

**L-337463** | VHS Lindenthal

8x, 26.1. – 23.3., Do, 9:15 – 12:15 Uhr |

32 UStd | 144 € | **Ute Magrian**

**L-337469** | VHS Lindenthal

10x, 19.4. – 21.6., Mi, 10 – 13 Uhr |

40 UStd | 180 € | **Sabine Rappard**

**L-337462** | VHS Lindenthal

6x, 27.4. – 15.6., Do, 9:15 – 12:15 Uhr |

24 UStd | 108 € | **Ute Magrian**

## Kurse rechtsrheinisch

#### Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!

**K-337624** | VHS Kalk

8x, 24.1. – 21.3., Di, 19 – 21:15 Uhr |

24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

**K-337626** | VHS Kalk

8x, 25.1. – 22.3., Mi, 17 – 19:15 Uhr |

24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

**K-337622** | VHS Kalk

8x, 25.1. – 22.3., Mi, 19:15 – 21:30 Uhr |

24 UStd | 108 € | **Monika Kutz**

**K-337625** | VHS Kalk  
9x, 18.4. – 20.6., Di, 19 – 21:15 Uhr |  
27 UStd | 122 € | **Monika Kutz**

**K-337627** | VHS Kalk  
9x, 19.4. – 21.6., Mi, 17 – 19:15 Uhr |  
27 UStd | 122 € | **Monika Kutz**

**K-337623** | VHS Kalk  
9x, 19.4. – 21.6., Mi, 19:15 – 21:30 Uhr |  
27 UStd | 122 € | **Monika Kutz**

### Nähen von A bis Z

Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähetechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr), Schere, Maßband, Kopiergerät, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinenadeln und Pfaff-Spulen. Natürlich können Sie auch „nur“ das eine oder andere Kleidungsstück ändern – alles ist möglich!

**K-337651** | VHS Kalk  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 17 – 19:15 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Annette Kaltwasser**

**K-337653** | VHS Kalk  
8x, 26.1. – 23.3., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
24 UStd | 108 € | **Annette Kaltwasser**

**K-337657** | VHS Kalk  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 17 – 19:15 Uhr |  
21 UStd | 95 € | **Annette Kaltwasser**

**K-337654** | VHS Kalk  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 19:15 – 21:30 Uhr |  
21 UStd | 95 € | **Annette Kaltwasser**

## Verschiedene Techniken

### Lebendige Tradition: Klöppeln „Klöppeln ist Spitze“

Vom klassischen Spitzendeckchen bis zum modernen Objekt – mit dem jahrhundertealten Handwerk „Klöppeln“ lassen sich vielfältige filigrane Kunstwerke herstellen: Deckchen, Tischbänder, Gardinen, Taschentuchumrandungen, Schals, Fächer, Schmuckstücke, Bilder, Christbaumschmuck, 3D-Objekte und vieles mehr!

Anfangende erlernen die Grundkenntnisse des Klöppelns. Fortgeschrittene verfeinern ihre Kenntnisse beim klassischen Klöppeln mit Garn, vollenden angefangene Werke oder probieren eine neue Technik oder ein neues

Material aus. Bei neuen Kursteilnehmenden meldet sich die Kursleiterin vor Kursbeginn zwecks Abstimmung des Materialbedarfs. (Zusätzliche Kosten je nach Bedarf: 5 – 40 Euro) Das Klöppeln in Deutschland ist eine jahrhundertealte Handwerkskunst und ist durch die Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe gedeelt worden.

**A-338221** | VHS-Studienhaus  
12x, 23.1. – 8.5., Mo, 17:30 – 19 Uhr |  
24 UStd | 116 € | **Bettina Renn**

### Amigurumi Häkel-Grundkurs

Das japanische Wort setzt sich zusammen aus „amu“ für Stricken oder Häkeln und „nigurumi“ für gefülltes oder gestopftes Spielzeug. Amigurumi ist der Häkeltrend, um kleine Figuren von Tieren und Puppen bis hin zu Lebensmitteln selbst herzustellen. In diesem Kurs erhalten Sie zunächst einen Einblick in die Grundlagen des Häkelns. Nach dem Üben der wichtigsten Häkeltechniken und Maschen fangen wir an, gemeinsam einen Hasen zu häkeln. Nach dem Prinzip „learning by doing“ eignen Sie sich Schritt für Schritt die erforderlichen Techniken und Grundlagen dieser Häkelkunst an. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Amigurumi-Anleitungen zu lesen und umzusetzen. Das benötigte Material wird in Form eines Kits für Sie zusammengestellt und kostet 10 Euro.

**K-338222** | VHS Kalk  
9x, 23.1. – 27.3., Mo, 19 – 21 Uhr |  
24 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 135,66 € | **Nagihan Salman Son**

### Makramee-Workshop

In diesem vierstündigen Kreativ-Workshop erlernen Sie das traditionelle Makramee-Kunsth Handwerk und knüpfen Ihre eigenen Deko-Artikel und Accessoires. An diesem Samstag lernen Sie die wichtigsten Makramee-Knoten kennen und knüpfen ein beliebiges Projekt Ihrer Wahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und wenn Sie bereits Knüpfefahrung mitbringen, keine Sorge, es stehen Projekte nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Sollten Sie in kurzer Zeit

Ihr ausgewähltes Projekt fertig geknüpft haben, prima! Sie können mit dem nächsten Projekt weitermachen, denn Sie bekommen genug Material, um mehrere Projekte zu bearbeiten – im Kurs und auch zu Hause!

Folgende Projekte stehen zur Auswahl: Blumenampel, Girlande, Tasche, Mandala Dies sind die Materialien, die Sie bekommen (Marktwert 60 Euro): Baumwollgarn 4 mm geflochten (700 g – 180 m), Baumwollgarn 2,5 mm gezwirnt (150 g – 100 m), Präzisions-schere, Maßband, Metallhaken, 2 Holzringe, 2 Holzperlen, Metallring, Kamm.

**L-338224** |  
21.1., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 40,46 €, Materialkosten: 40 € | **WE** | **Catalina Yomayusa**

**A-338228** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 40,46 €, Materialkosten: 40 € | **WE** | **Catalina Yomayusa**

**L-338225** | VHS Lindenthal  
25.3., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 40,46 €, Materialkosten: 40 € | **WE** | **Catalina Yomayusa**

**A-338229** | VHS-Studienhaus  
22.4., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 40,46 €, Materialkosten: 40 € | **WE** | **Catalina Yomayusa**

**L-338226** | VHS Lindenthal  
13.5., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 40,46 €, Materialkosten: 40 € | **WE** | **Catalina Yomayusa**

**A-338230** | VHS-Studienhaus  
17.6., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 40,46 €, Materialkosten: 40 € | **WE** | **Catalina Yomayusa**



## Fotografie

Im Bereich Fotografie bieten wir viele unterschiedliche Kursformate an. Immer geht es dabei um eine fachlich fundierte Anleitung von gut ausgebildeten Fotograf\*innen. Von Einstiegskursen bis hin zu themenspezifischen Angeboten für Fortgeschrittene ist für alle Fotografie-Interessierten etwas dabei.

## Dunkelkammerarbeit

### DAS SCHWARZWEISS-LABOR – Chemogramme und Fotogramme

Chemogramm und Fotogramm sind zwei der elementarsten, urchältesten fotografischen Techniken überhaupt, zwei Disziplinen der „nicht apparativen Fotografie“ – volkstümlich ausgedrückt: Wir machen Fotos ohne Fotoapparat, in der Dunkelkammer. Während wir beim Chemogramm nur mit Fotochemie auf zumeist bereits belichtetes Fotopapier arbeiten, verwenden wir beim Fotogramm gerichtetes Licht, arbeiten auf unbelichtetes Fotopapier und können hier bereits im weitesten Sinne Dinge „abbilden“, z. B. indem wir etwas auf ein Fotopapier legen, belichten und entwickeln, und nun den Gegenstand als weiße Silhouette vor schwarzem Hintergrund abgebildet sehen. Beide Techniken – und das ist das Entscheidende – bieten eine überwältigende Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten, die oft auch dem Zufall noch einen gewissen Spielraum lassen. Eine faszinierende und inspirierende Arbeit. Die Materialkosten sind mit 80 Euro angesetzt, weil Chemogramm und Fotogramm Dunkelkammertechniken sind, die stark zum Ausprobieren und Experimentieren einladen. Es wird auch großflächiger (24 x 30 cm) gearbeitet und dem individuellen Gestaltungsdrang sollen viele Möglichkeiten geboten werden.

**L-352122** | VHS Lindenthal  
21.1., 22.1., Sa, So, 11–17 Uhr |  
14.67 UStd | 93 €, Materialkosten  
Dunkelkammer: 80 € | **WE S** |  
**Karl von Westerholt**

### Dunkelkammertechnik – Schnupperkurs am Samstag

#### Für Einsteigende und Fortgeschrittene

Sie können Ihre persönlichen Arbeiten umsetzen: alte Schwarz-Weiß-Negative vergrößern oder Filme entwickeln. Die Dozentin führt Sie auch gerne in kreative Techniken ein, die Sie anschließend gleich ausprobieren können: Pseudosolarisation, Colorieren, Tönen, Doppelbelichtung und Grafikerfremdungen, wie zum Beispiel mit Entwickler malen oder Scheerschnitte.

Katrin Nalop arbeitet als freischaffende Künstlerin. Studium der künstlerischen Fotografie

an der FH für Kunst und Design in Köln, Meisterschülerin bei Arno Jansen. 1997 wurde sie mit dem Chargesheimer Preis für Fotografie der Stadt Köln ausgezeichnet.

**L-352124** | VHS Lindenthal  
11.2., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd |  
47 €, Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |  
**WE S** | **Katrin Nalop-Bageritz**

**L-352125** | VHS Lindenthal  
11.3., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd |  
47 €, Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |  
**WE S** | **Katrin Nalop-Bageritz**

**L-352126** | VHS Lindenthal  
13.5., Sa, 11–17 Uhr | 7.33 UStd |  
47 €, Materialkosten Dunkelkammer: 20 € |  
**WE S** | **Katrin Nalop-Bageritz**

### DER FINEART-PRINT IM SCHWARZWEISSLABOR

Wir nehmen uns zwei Tage Zeit, um in der Dunkelkammer hochwertige, fein differenzierte Schwarz-Weiß-Abzüge herzustellen. Selbstverständlich arbeiten wir auf Baryt-Papier. Um auch wirklich gar nichts dem Zufall zu überlassen, werden wir uns der Zwei-Schalen-Entwicklungstechnik bedienen, um einen noch höheren Tonwertumfang zu erzielen! Bitte entsprechend Negative mitbringen, die Sie vergrößern wollen!

**L-352128** | VHS Lindenthal  
10.6., 11.6., Sa, So, 11–17 Uhr |  
14.67 UStd | 93 €, Materialkosten  
Dunkelkammer: 60 € | **WE S** |  
**Karl von Westerholt**

## Einführungskurse

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung mit.


**Einführung in die digitale Fotografie**  
**Ein Online-Kurs für hörende und gehörlose Menschen – die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache und Untertitel verfügbar.**


Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt. Sie erfahren mehr zu den Themen Blende, Zeit, Verbindung von Blende und Zeit, Iso und Fokus. In kleinen Videos sind die Inhalte anschaulich erklärt. Mit diesem grundlegenden Wissen können Sie die manuellen Einstellungen an Ihrer Kamera nutzen. Um Ihre Bilderergebnisse zu verbessern, ist es ganz wichtig, das Erlernte anzuwenden, denn viele Fragen stellen sich erst in der Praxis. Sie haben die Möglichkeit, eigene Fotos in den Kursraum einzu-

stellen und erhalten eine Rückmeldung von der Kursleiterin (Bildbesprechung). Während des gesamten Kurses können Sie natürlich Fragen an die Kursleiterin stellen und sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen. Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, ISO) vorgenommen werden können. Der Online-Kurs startet am 31.1.2023. Zu Beginn wird ein Lernbaustein freigeschaltet, mit dem Sie sich mit der vhs.cloud und dem Online-Kursraum vertraut machen können.

Am 6.2.2023 findet von 19:30 Uhr bis ca. 21 Uhr eine einführende Video-Konferenz in der vhs.cloud statt.

Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten. Der Kursraum wird Ende November geschlossen. Die Angaben der Tageszeiten und Unterrichtsstunden in dem unten stehenden Überblick sind nicht relevant. Eine Anmeldung / ein Kurseinstieg ist bis zum 1.3.2023 möglich.

 **O-352305** | →● Online  
55x, 30.1.–31.3.,  
Mo–So, 10–20 Uhr | 733.33 UStd |  
55 € | **Anna Silvia Bins**

 **O-352306** | →● Online  
59x, 17.4.–21.6.,  
Mo–So, 10–20 Uhr | 786.67 UStd |  
55 € | **Anna Silvia Bins**

### Digitales Fotografieren

#### Anregende Einführung am Wochenende

Sie haben eine digitale System- oder Spiegelreflexkamera erworben, sind aber noch unsicher in der Handhabung? An diesem Wochenende wird die digitale Fototechnik erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende – wie funktioniert das? Ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt sind Motivwahl und Komposition. Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden.

**A-352309** | VHS-Studienhaus  
11.2., 12.2., Sa, So, 11:15–17:45 Uhr |  
16 UStd | Schulungsunterlagen: 2,50 €,  
Entgelt: 93 € | **WE S** | **Joachim Clüsserath**

### Workshop Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Die fotografische Technik und die Grundlagen der Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die fotografische Praxis und die anschließende Besprechung ausgewählter Bilderergebnisse bieten die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbes-

sern. Das Angebot ist auch geeignet für Spiegellose Systemkameras mit APS-C Sensor.

**A-352310** | VHS im KOMED  
 11.2., 12.2., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |  
 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** |  
**Jutta Zylka**

**A-352311** | VHS im KOMED  
 16.4., 17.4., So u. Mo, 10–17 Uhr |  
 16 UStd | 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € |  
**WE S** | **Jutta Zylka**

**A-352312** | VHS im KOMED  
 6.5., 7.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |  
 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** |  
**Jutta Zylka**

**Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera**

**Exkursion: Sonntag, 13. März 14 – 17 Uhr**  
 Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende und Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die Fotopraxis besteht aus praktischen Übungen und bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen.

**L-352314** | VHS Lindenthal  
 5x, 2.3.–23.3., Do, 18:30–21:30 Uhr,  
 So, 14–17 Uhr | 20 UStd | 87 €,  
 Schulungsunterlagen: 2 € | **S** |  
**Anna Silvia Bins**

**Aufbaukurse digital und analog**

Bei den nachfolgenden Veranstaltungen wird die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten Sie die Hinweise in den Veranstaltungstexten und auf Ihrer Buchungsbestätigung.

**Werkstattgespräche Fotografie**

Einmal monatlich treffen sich Fotograf\*innen, die einen intensiven Austausch über ihre Bilder suchen. Semesterweise wird ein Thema ausgerufen, das sich jedoch im Kursverlauf entwickeln darf. Machen Sie sich gerne bereits im Vorfeld des Kurses Gedanken zu diesem Thema und fotografieren Sie, wozu auch immer es sie inspiriert. Es wäre schön, wenn Sie zum ersten Kurstermin bereits Arbeitsergebnisse im Gepäck hätten, über die wir sprechen können!

**L-352444** | VHS Lindenthal  
 6x, 26.1.–15.6., Do, 18–21 Uhr |  
 24 UStd | 130 € | **Karl von Westerholt**

**Praxiskurs: Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera II**

In diesem Workshop werden die bildgestalterischen Möglichkeiten für ein bewusstes Einsetzen zum Beispiel von Tiefenschärfe, Licht/Schatten, Farben und Linien erarbeitet. Ein hoher Anteil an praktischen Übungen bietet die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen. Der Kurs richtet sich an alle, die grundlegend mit dem Zusammenspiel von Blende, Brennweite, ISO und Zeit vertraut sind. Das Angebot ist auch geeignet für Spiegellose Systemkameras mit APS-C Sensor. Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera, deren Bedienungsanleitung und eine Auswahl von ca. fünf „Problemfotos“ digital (auf USB-Stick) oder als Abzug mit.

**A-352456** | VHS im KOMED  
 3x, 3.3.–5.3., Fr, 3.3., 18–21 Uhr,  
 Sa, 4.3., 10–17 Uhr, So, 5.3., 10–14 Uhr |  
 17.33 UStd | Schulungsunterlagen: 2 €,  
 Entgelt: 108 € | **WE S** | **Jutta Zylka**

**Themenangebote**

**Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.**

**„neues sehen“-Workshop: Kölner U-Bahn(höfe)**

**Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund**

Sie sind Orte modernster Stadtarchitektur, Orte pulsierenden Lebens, von tausenden Menschen täglich genutzt und manchmal auch „lost places“. Diese einzigartige Atmosphäre fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses. Die ganztägige Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebige Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Die Bildergebnisse werden ausführlich besprochen.

**I** Fr. 2.2., 18:30–21:30 Uhr,  
 Vorbereitungs- und technische Einweisung  
**I** So. 4.2., 11–15 Uhr  
 Workshop  
**I** Mo. 5.2., 18:30–21:30 Uhr  
 Ergebnisbesprechung

Es ist geplant, eine Auswahl in einer Werkchau auszustellen.  
**A-352550** | VHS im KOMED  
 3x, Do, 18:30–21:30 Uhr, So, 11–15 Uhr,  
 Mo, 18:30–21:30 Uhr | 13.33 UStd |  
 93 € | **Wilfried Gohsnes**



**Stadtbild Köln**

**Online-Kurs über die vhs.cloud**

Wie immer geht es vordergründig um Köln. Aber das ist ja im Grunde nur eine PR-Masche! Das eigentliche Ziel dieses Kurses ist es, eine beherrzte und tiefgründige Diskussion über die Sprache der Bilder und die ästhetischen und vor allem die inhaltlichen Qualitäten von Fotografien zu führen. Folgerichtig interessiert uns fotografische Technik nur, insoweit sie im Dienste einer hoffentlich verdienstreichen Bildaussage steht. Fotografiert wird mit allem, was einen Auslöser und/oder eine Linse hat, sofern es auf geeignete Weise eine Bildidee aus der Taufe zu heben vermag. Neu am Gewand dieses Kurses: Der Dozent wird in geeigneten Intervallen und sicherlich so kurzfristig wie möglich geografische Koordinaten von Orten veröffentlichen, die er Ihrer fotografischen Aufmerksamkeit empfehlen möchte. Der Barbarossa-Platz wird nicht dazu gehören. Auch das FC-Stadion nicht! Nichts Naheliegendes, sondern Orte, die auf SIE gewartet haben, um endlich sprechen zu können. Fotografieren heißt ERLEBEN, und erleben tut man am intensivsten, wenn man fremd an den Gegenstand der Anschauung herantritt. Deshalb die Geheimnistuerei! Dieser Online-Kurs findet über die vhs.cloud ohne feste Termine (die angegebenen Termine sind hier nur Platzhalter) statt. Hier werden die Aufgaben gestellt und die Bildbesprechungen finden online schriftlich statt. Sie haben hier die volle zeitliche Flexibilität.

**O-352551** | →● Online  
 9x, 3.2.–9.6., Fr, 17:45–19:45 Uhr |  
 24 UStd | 130 € | **Karl von Westerholt**

**Online-Kurs über die vhs.cloud mit Präsenz-Terminen am 3.2., 31.3. und am 9.6.2023**

Wie immer geht es vordergründig um Köln. Aber das ist ja im Grunde nur eine PR-Masche! Das eigentliche Ziel dieses Kurses ist es, eine beherrzte und tiefgründige Diskussion über die Sprache der Bilder und die ästhetischen und vor allem die inhaltlichen Qualitäten von Fotografien zu führen. Folgerichtig interessiert uns fotografische Technik nur, insoweit sie im Dienste einer hoffentlich verdienstreichen Bildaussage steht. Fotografiert wird mit allem, was einen Auslöser und/oder eine Linse hat, sofern es auf geeignete Weise eine Bildidee aus der Taufe zu heben vermag. Neu am Gewand dieses Kurses: Der Dozent wird in

geeigneten Intervallen und sicherlich so kurzfristig wie möglich geografische Koordinaten von Orten veröffentlichen, die er Ihrer fotografischen Aufmerksamkeit empfehlen möchte. Der Barbarossaplatz wird nicht dazu gehören. Auch das FC-Stadion nicht! Nichts Naheliegendes, sondern Orte, die auf SIE gewartet haben, um endlich sprechen zu können. Fotografieren heißt ERLEBEN, und erleben tut man am intensivsten, wenn man fremd an den Gegenstand der Anschauung herantritt.

**L-352551** | VHS Lindenthal  
9x, 3.2.–9.6., Fr, 17:45 – 19:45 Uhr |  
24 UStd | 130 € | **Karl von Westerholt**

### LERNEN VON ALTEN MEISTERN – DIANE ARBUS

Es gibt sie, die „Alten Meister“! Das gilt auch für die Fotografie. Von diesen Künstler\*innenpersönlichkeiten wollen wir lernen, was sie uns zu sagen haben. Während der ersten Sitzungen werden wir gemeinsam herausarbeiten, worin die herausragenden und unnachahmlichen inhaltlichen sowie ästhetischen und auch technischen Besonderheiten des Lebenswerks unseres „Alten Meisters“ bestehen. Im zweiten Teil geht es darum, inspiriert durch die Arbeit des prominenten Vorbildes, vielleicht auch im Widerspruch zu ihm oder gar in Auflehnung gegen ihn, eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns mit Diane Arbus beschäftigen, einer MeisterIN, geboren 1923, eine der eher wenigen unbestrittenen Klassiker\*innen der Fotografie, die in keiner Kunstgeschichte dieses Mediums unerwähnt bleibt. Nur soviel zu ihrer Arbeit: Sie ist in ihren immer extrem berührenden Portraits stets auf das Individuum fokussiert – und sagt doch gleichzeitig so viel über die Menschheit an sich, über das Menschsein, über Individualität als Daseinsform. Ein besonders wichtiges Thema in diesen unseren Zeiten, in denen wir aufgebrochen sind, Diversität neu zu entdecken, neu zu überdenken!

**L-352555** | VHS Lindenthal  
8x, 3.2.–9.6., Fr, 20 – 21:30 Uhr |  
16 UStd | 87 € | **Karl von Westerholt**

## Themen für Interessierte mit Vorkenntnissen

Bei den nachfolgenden Veranstaltungen wird die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten Sie die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

### Available Light – Köln erstrahlt im Abendlicht

Kölns Zentrum am Abend und bei Nacht bietet unzählige, reizvolle fotografische Motive: illuminierte Gebäude, Plätze, Straßen, Brücken, bunte Schaufenster, stimmungsvoll ausgeleuchtete Cafés und Restaurants. Es ist der ideale Rahmen, um die Fotografie unter anspruchsvollen Aufnahmebedingungen und Lichtsituationen zu vertiefen (hohe Kontraste, Mischlicht). Sie erweitern Ihr Können in den Bereichen Belichtungsmessung, Unschärfe und Bewegungskomposition bei Langzeitbelichtung, manuelle ISO- und WB-Einstellung. Auch die Technik des Aufhellblitzens und das Light Painting werden kurz angerissen. Der Praxisanteil ist mit 10 Unterrichtsstunden besonders hoch. Bitte mitbringen: Eine digitale Kamera mit verschiedenen Brennweitenbereichen und Wahlmöglichkeit von Zeit und Blende, und ein solides Stativ. Für Teilnehmende mit fotografischen Grundkenntnissen: Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.

**A-352602** | VHS im KOMED  
5x, 2.3.–30.3., Do, 18:45 – 21:45 Uhr |  
20 UStd | 108 € | **Hildegard Fritsch**

### Foto-Workshop: Stimmung, Impressionen und Langzeit- Effekte auf der Deutzer Kirmes

**Exkursionen: Sa, 15. April, 17 – 21 Uhr und  
Fr, 21. April, 19 – 22 Uhr**  
Das bunte Treiben auf einer Kirmes bietet unzählige fotografisch reizvolle Motive. In diesem Foto-Workshop lassen sich neben Impressionen, typischen Situationen, Schnappschüssen und Portraits interessante und farbenfrohe Langzeitaufnahmen mit überraschenden fotografischen Effekten erstellen. Ein Highlight ist das Feuerwerk am Freitagabend (zweiter Praxistermin). Sie lernen unter zum Teil erschwerten Aufnahmebedingungen und in schwierigen Mischlichtsituationen zu fotografieren. Für die Fotopraxis ist ein stabiles Stativ erforderlich. Während der beiden ausgedehnten Praxistermine, aber auch bei den jeweils nachfolgenden Bildbesprechungen im KOMED, erfahren Sie Wichtiges über Technik und Bildkomposition und den folgenden Themen: Porträt (-Schnappschuss), Streetfotografie, Nacht- und Langzeitaufnahmen sowie Blitzlichteinsatz. Voraussetzung ist eine digitale Kamera mit verschiedenen Brennweitenbereichen und Wahlmöglichkeit von Zeit und Blende. Für die Fotopraxis ist ein Stativ erforderlich.

Hildegard Fritsch ist Diplom-Fotoingenieurin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.

**A-352605** | Lokal „Rosenstock“,  
Eingang Deutzer Freiheit, Mindener Str. 2,  
50679 Köln, Deutz  
18.4., 25.4., Di, 18:45 – 21:45 Uhr |  
17.33 UStd | 100 € | **Hildegard Fritsch**

### Blütenzauber im Frühling – Makrofotografie im Rheinpark

**Mit hohem Praxisanteil. Fotoexkursion:**

**Samstag, 6. Mai von 11 – 16:30 Uhr**

Beeindruckend schöne Makrofotos in der Natur gelingen auch ohne komplexes und teures Zubehör – welches Zubehör aber sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Eignen sich die preiswerten Nahlinsen, Zwischenringe oder spezielle Makroobjektive für Ihre Zwecke? Sie erlernen die fotografisch-technischen Grundlagen und die Regeln für eine gelungene Bildgestaltung in der Makrofotografie. Dieses immer angereichert mit vielen Tipps und Tricks aus der Praxis. Die gemeinsame Fotopraxis findet im rechtsrheinischen Rheinpark statt. Das weitläufige Gelände zwischen Tanzbrunnen und Zoobrücke bietet insbesondere mit seinen schön angelegten und bunten Blumenbeeten und Blumengärten eine große Vielfalt an ansprechenden Motiven. Bitte mitbringen: digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera und ein solides Stativ. Für Teilnehmende mit fotografischen Grundkenntnissen: Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt.

**A-352608** | VHS im KOMED  
3x, 4.5.–1.6., Do, 18:45 – 21:45 Uhr,  
Sa, 11 – 16:30 Uhr | 15.33 UStd | 96 € |  
**Hildegard Fritsch**

### Reisefotos mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Reisefotos sind Erinnerungsfotos – gute Reisefotos können aber mehr: Sie fangen Momentaufnahmen der Gegend und der dort lebenden Menschen ein, bringen die vielfältigen Eindrücke „auf den Punkt“. Hierfür ein Gespür zu entwickeln und Situationen ins rechte fotografische Licht zu rücken, ist das zentrale Thema dieses Kurses. Freitags werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Regeln der Bildgestaltung anhand Ihrer mitgebrachten Fotos kompakt erläutert. Samstags wird Köln zu Fuß und mit Kamera „touristisch“ erkundet. Anschließend findet eine erste Vorauswahl der Bilder statt und die Ergebnisse werden am Sonntag konkret besprochen.

**A-352609** | VHS im KOMED  
3x, 16.6.–18.6., Fr, 16.6., 18–21 Uhr,  
Sa, 17.6., 10–17 Uhr,  
So, 18.6., 10–14 Uhr | 17.33 UStd |  
Schulungsunterlagen: 2 €, Entgelt: 108 € |  
**WE S** | **Jutta Zylka**




Informiert  
bleiben  
VHS Newsletter



## Fotoexkursionen

### „Kunst und Kultur parallel zur Natur“... – Fotoexkursion zur Raketenstation Hombroich Exkursion: Sonntag, 23. April, 12-18 Uhr

Die Raketenstation Hombroich ist eine Kunst- und Kultureinrichtung unweit der Museumsinsel Hombroich. Das 13 Hektar große Areal war bis 1990 eine Raketenstation der NATO. In Bunkern und Hallen lagerten Abwehrraketen, die im Kalten Krieg der Abschreckung und Landesverteidigung dienten. Heute finden wir auf dem von bekannten Architekt\*innen und Künstler\*innen umgestalteten Gelände interessante und ungewöhnliche Architektur, Skulpturen, Kunstprojekte – eingebettet in die sie umgebende Natur. Hier leben und arbeiten Künstler\*innen und Wissenschaftler\*innen unterschiedlicher Disziplinen. Es ist ein sich dynamisch entwickelnder Kulturraum, der seine Geschichte mit der Vision seines Gründers Karl-Heinrich Müller, „Kunst und Kultur parallel zur Natur“, vereint. Sie haben bei dieser Exkursion viel Zeit, um achtsam wahrzunehmen und sich einzulassen auf das, was Ihnen dieser interessante Ort an Kunst, Architektur und Natur anbietet. Das fotografische Wissen, das Sie in unserer Vorbesprechung zum Thema Bildgestaltung, Landschafts- und Architekturfotografie erworben haben, können Sie hier in aller Ruhe umsetzen. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir bei der Nachbereitung im KOMED ausführlich besprechen. Voraussetzungen: Grundlegende fotografische Kenntnisse. (max. 8 Teilnehmende). Die Anreise erfolgt selbst organisiert.

 **A-352703** | VHS im KOMED  
3x, 20.4. – 27.4., Do, 18:45 – 21:45 Uhr,  
So, 12 – 18 Uhr | 14.67 UStd | 91 € |  
**Hildegard Fritsch**

### Fotografischer Spaziergang durch das Agnesviertel

**Exkursionen: 29. April, 11 – 14:45 Uhr und  
14. Mai, 12:45 – 16:30 Uhr.**


Auf unserer Entdeckungsreise durch die Kölner Stadtteile gehen wir diesmal in das Agnesviertel. Es ist eingegrenzt von der Inneren Kanalstraße, dem Ebertplatz mit den benachbarten Ringen, der linken DB-Strecke und dem Rhein. Entstanden ist das Agnesviertel im Rahmen der Stadterweiterung im 19. Jahrhundert als Arbeiterviertel mit Mietshäusern. Daneben finden sich aber auch prunkvolle Gründerzeitbauten. Die belebte Neusser Straße ist mit Geschäften, hübschen Cafés und Restaurants die Hauptachse. Den Neusser Platz dominiert St. Agnes, die zweitgrößte Kirche Kölns. Weitere interessante Motive sind z. B.: die Alte Feuerwache, ein alternatives Bürgerzentrum im Industriedenkmal; das Fort X mit dem Rosengarten, eine der ehemaligen Festungsanlagen Kölns; das palastähnliche Oberlandesgericht; der interessante Beton-Kirchenbau St. Gertrud von Gottfried Böhm. Wir wollen in Ruhe gemein-

sam durch die Straßen schlendern und dem nachspüren, was das Agnesviertel ausmacht. Was uns typisch, bemerkenswert und besonders erscheint, halten wir fotografisch in interessanten, gut gestalteten Fotos fest. Die zwei Praxistermine werden ergänzt durch gemeinsame Bildbesprechungen im KOMED. Ziel ist es, die Wahrnehmung zu schärfen und die technischen und kreativen Möglichkeiten zu erweitern. Treffpunkt: vor dem Kino „Metropolis“, Ebertplatz 19, 50668 Köln

 **A-352704** | →● Exkursion  
4x, 29.4. – 15.5., Sa, 11 – 14:45 Uhr,  
Mo, 18:45 – 21:45 Uhr, So, 12:45 – 16:30 Uhr |  
18 UStd | 112 € | **Hildegard Fritsch**

### Streetfotografie: Vielfalt Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Streetfotografie inszeniert nicht, sondern findet. Da ist sie ganz dokumentarisch. Fotograf\*innen – wir – finden und wählen aus. Wir gestalten nach besonderen und vielfältigen Ideen und Methoden unser Bild. Da sind wir besonders subjektiv. Gestaltungsprinzipien finden wir bei den großen Vorbildern, einige dieser Prinzipien werden wir auf Beispielen entdecken und praktisch üben. Wir werden Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen, die „Verschiedenheit“ bzw. „Unterschiede“ herausstellen. Mit diesen Prinzipien möchten wir uns aber nicht zufrieden geben, da dadurch Vielfalt/Diversität zwar betont, aber die Anerkennung von Gruppen- und individuellen Merkmalen eher nicht gelingen wird. Somit stellt sich die Frage, welche fotografischen gestalterischen Möglichkeiten es gibt, Gemeinsamkeiten in der Vielfalt zu finden. Wir werden besondere Lichtsituationen sehen lernen, Farben bewusst wahrnehmen und mehrere Dinge miteinander kombinieren. Alles Möglichkeiten, dem eigenen Bild etwas Besonderes zu verleihen. Als Ziel wollen wir mit unserer subjektiven Sehweise der Straße subjektiv-dokumentarische Momente von Vielfalt und Gemeinsamkeiten abringen. Der Abendtermin dient der vertieften Bildbesprechung: Bildauswahl, Bildoptimierung, nachträglicher Bildausschnitt.

 **A-352707** | VHS-Studienhaus  
3x, Sa, So, 12 – 17:30 Uhr,  
Di, 18:15 – 21:45 Uhr | 19.33 UStd |  
120 € | **WE S** | **Joachim Clüsserath**

## Porträtfotografie

### Porträts einfach und ausdrucksstark Grundlagen der Porträtfotografie – Schwerpunkt: das authentische Porträt

Auch mit einfachen Techniken lassen sich ausdrucksstarke Porträts aufnehmen. Es ist sogar hilfreich, so wenig Technik wie möglich einzusetzen, um sich mehr auf den Menschen zu konzentrieren. So können Porträts entstehen,

die etwas mehr von dem Menschen zeigen, den wir fotografieren. Anhand von Bildbeispielen erlernen Sie unterschiedliche Herangehensweisen in der Porträtfotografie kennen. Die leicht zu erlernende digitale Kamertechnik erklärt der Dozent Schritt für Schritt und wird immer praktisch geübt. Einfache und gleichzeitig stimmungsvolle Möglichkeiten, einen Menschen schön auszuleuchten, werden in unserem Fotostudio mit Fotolampen demonstriert. Ähnliche Lichtsituationen bei vorhandenem Licht, die fast immer gefunden werden können, werden draußen aufgenommen. Weitere Themen sind die Wahrnehmung von Licht und Schatten sowie das fotografische Sehen. Mit einem Modell werden die einzelnen Grundlagen schrittweise vorgestellt und geübt. Bei der Nachbesprechung ist es immer wieder spannend, wie individuell die Ergebnisse sind. Dabei werden für einzelne Probleme meist einfache Lösungen gefunden.

**L-352802** | VHS Lindenthal  
3x, Sa, So, 12:45 – 17:45 Uhr,  
Di, 18:15 – 21:45 Uhr | 18 UStd | 103 €,  
Modellkosten: 12 €, Ausstattungspauschale:  
3 € | **WE S** | **Joachim Clüsserath**

### Portraitfotografie – Intensivkurs

Sie haben an zwei Tagen Gelegenheit, sich intensiv mit dem Thema Portraitfotografie im natürlichen Licht zu beschäftigen. Zunächst lernen Sie die wichtigsten Aspekte der kreativen Bildgestaltung in der Porträtfotografie kennen – zum Beispiel Wahl der richtigen Blende, Brennweite und Perspektive, Bildausschnitt, Körperausdruck, angereichert mit umfangreichen Tipps und Tricks. In der Fotopraxis, die wir sowohl innen als auch draußen durchführen, schärfen Sie Ihren Blick für das richtige Licht und das geeignete Umfeld für Ihre Portraitidee. Sie können die Kommunikation mit Ihrem Modell üben und Ihr Gespür für den entscheidenden Moment weiterentwickeln. Wir werden auch das Thema Blitz als Aufhelllicht besprechen, sodass der eingebaute Blitz Ihrer Kamera oder der Aufsteckblitz zum Einsatz kommt. Sie stehen einander Modell und werden zum Kursende, so ganz nebenbei, auch noch schöne Porträts von sich haben. Eine Auswahl der entstandenen Fotos werden wir am Ende jedes Kurstages gemeinsam besprechen. Maximal 8 Teilnehmende. Bitte mitbringen: digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera, sowie die Bedienungsanleitung. Aufsteckblitz, falls vorhanden.

Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse. Die sichere Handhabung der eigenen Kamera wird vorausgesetzt. Zur Person: Hildegard Fritsch ist Diplom-Fototechnikerin und arbeitet seit 2002 freiberuflich im Bereich Fotografie.

**A-352803** | VHS-Studienhaus  
25.3., 1.4., Sa, 10 – 17:30 Uhr |  
17.33 UStd | 108 € | **WE S** |  
**Hildegard Fritsch**

### Porträtfotografie im Studio und bei Tages-/Nachtlicht

**Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind**

Ein Porträt lebt durch den Ausdruck des Menschen, der durch die stimmungsvolle Beleuchtung unterstrichen wird. Wodurch diese Stimmung hervorgerufen wird, werden wir an herausragenden Beispielen der Porträtfotografie analysieren. Mit diesem Wissen setzen wir die verschiedenen Fotolampen und Lichtformer so ein, dass eine wirkungsvolle Ausleuchtung unseres Modells erreicht wird. Unter anderem werden „weiches Licht“, „Charakter-Licht“ und „Beauty-Licht“ eingesetzt und mit dem Model geübt. Diese Lichtsituationen werden wir auch draußen suchen und auch finden! Diese Available-Light-Fotografie ist oft sehr einfach, stellt aber auch die größte Herausforderung bei Nachtaufnahmen. Dafür werden diese besonders stimmungsvoll. Die notwendigen und kreativen Einstellungsmöglichkeiten der digitalen Kamera werden vorgestellt und erklärt. Hauptthema beim Workshop ist immer der Mensch und das spannende Portrait.

Nachbesprechung: Es werden konkrete Tipps für die Bildauswahl und grundlegende Bildbearbeitungsschritte für die unterschiedlichen Aufnahmesituationen gegeben und demonstriert. Bildbesprechung anhand von Prints als auch am Bildschirm; Veränderung der Bildaussage durch Wahl des Bildausschnittes, Ausgabeoptionen, Probleme bei der Bildoptimierung und eigene Fragen werden erörtert.

**L-352807** | VHS Lindenthal

5x, 20.4. – 25.5., Do, 18 – 21:30 Uhr |

23.33 UStd | 126 €, Ausstattungspauschale: 3 €, Modellkosten: 18 € | **S** |

**Joachim Clüsserath**

### Portrait im natürlichen Licht

Jedes Gesicht ist anders, jedes Gesicht ist schön. Aber diese Tatsache allein ist keine Garantie für ein gelungenes Portrait-Foto. Kaum ein Genre der Fotografie ist so anspruchsvoll wie das Portrait. Hier gilt es, den Menschen, vor allem das Gesicht mit all seinen Facetten und Emotionen, ins richtige Licht zu setzen. Wir werden uns intensiv mit dem natürlichen Licht als Lichtquelle beschäftigen. Doch neben dem Licht sind noch weitere Faktoren entscheidend für das perfekte Portrait. Hier geht es nicht nur um den Bildausschnitt und die Beleuchtung, denn eine fallende Haarsträhne, ein bestimmter Blick oder eine etwas andere Mimik können viel bewirken. Deswegen liegt einer der Schwerpunkte auf der vorteilhaften Positionierung des Modells. Erfahren Sie mehr über die Geheimnisse der professionellen Porträtfotografie direkt bei einem Experten. In einer kleinen Gruppe lernen Sie mit anderen fotobegeisterten Teilnehmenden. Sie haben abwechselnd die Möglichkeit, ein routiniertes Fotomodell zu portraituren und das zuvor Gelernte mit/

ohne Anleitung umzusetzen. Alle Teilnehmenden sind nach diesem Workshop in der Lage, ansprechende Portraitbilder selbstständig zu erstellen. Voraussetzungen: eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.

**A-352815** | VHS-Studienhaus

22.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 58 €,

Gerätepauschale / Material- / Modellkosten:

40 € | **WE S** | **Thomas Bocian**

### Die High-key- & Low-key-Fotografie

Es sind die kleinen und großen Unterschiede, die jeden menschlichen Körper, jedes menschliche Gesicht einzigartig und schön machen. Aber diese Tatsache allein ist keine Garantie für ein gelungenes Portrait-Foto. Daher vermittelt Ihnen dieses Seminar die Grundlagen der High- und Low-key-Aufnahmetechniken. Hier dreht sich alles um die richtige Beleuchtung, um kleinste Feinheiten des menschlichen Gesichts richtig in Szene zu setzen. Bei der High-key-Fotografie dominieren helle Farbtöne, wodurch feinste Akzente große Aufmerksamkeit erlangen. Im Gegensatz dazu sind es bei der Low-key-Fotografie die dunklen Töne, die Formen schemenhaft akzentuieren, gleichzeitig jedoch Details offenlegen. Dabei gilt bei beiden Techniken: nicht überbelichten, nicht unterbelichten! Sie erarbeiten in der Gruppe verschiedene Lichtaufbauten. Anschließend erstellen alle Teilnehmenden unter Anleitung des Fachdozenten eigene Bilder des Modells. Diese werden direkt im Anschluss per Photoshop optimiert. Voraussetzungen: eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit einem Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und, wenn vorhanden, Blitzgeräte.

**A-352817** | VHS im KOMED

29.4., Sa, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 62 €,

Gerätepauschale / Material- / Modellkosten:

50 € | **WE S** | **Thomas Bocian**



## Digitale Bildbearbeitung

**Fotobuchgestaltung professionell und individuell**

In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder eines Urlaubs oder einer Familienfeier noch einmal doppelt so gut. Angeleitet von einer professionellen Fotografin erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen CEWE-Software und erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungen in ein ansprechendes Layout umsetzen können. Sie legen das Fotobuch Schritt für Schritt an und können sicher sein, dass es eine ganz besondere Ausstrahlung haben wird. Sie erhalten einen Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE. Voraussetzung für die Kurs teilnahme sind grundlegende Computerkenntnisse.

**A-352900** | VHS im KOMED

4x, 23.1. – 13.2., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr |

16 UStd | 87 € | **Hildegard Fritsch**

**Der letzte Schliff: Ausdrucksstarke Bilder mit Lightroom**

**Einführung in Lightroom, um die Bildwirkung zu steigern**

Das Bildbearbeitungsprogramm Lightroom eignet sich besonders gut, um Bilder intuitiv zu optimieren. Das bedeutet, dass ohne allzu viele Grundlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die grundlegenden Funktionen zur Bearbeitung von Portraitaufnahmen und Straßenaufnahmen werden vorgestellt. Verschiedene Bildstile bis hin zur emotionalen Steigerung der Bildwirkung werden Schritt für Schritt erklärt und können auch an den eigenen Bildern oder den Beispielbildern angewandt werden. Ziel der Arbeit ist die deutliche Verbesserung der eigenen Bilder bis hin zum präsentationsfertigen Bild bzw. bis zum druckreifen Foto. Wer Lightroom noch nicht besitzt, kann dies bei Adobe als 30-Tage-Testversion downloaden. Teilnehmende können darüber hinaus die Adobe Creative Cloud (inkl. Lightroom) als vergünstigte VHS-Version mit allen Funktionen bei speziellen Anbietern erwerben.

**A-352901** | VHS im KOMED

10.6., 11.6., Sa, So, 13 – 17:30 Uhr |

12 UStd | 75 € | **WE S** |

**Joachim Clüsserath**

## Musik

Die Kurse an der VHS bieten die Möglichkeit, sich in Theorie und Praxis mit Musik zu beschäftigen. Und: Musik verbindet! Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihre musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten.

## Musikvermittlung

### Nah dran: Oper erleben, erspielen, erforschen

Sie sind kulturinteressiert, aber zur Oper fehlte Ihnen bislang der Zugang? Sie lieben Oper und möchten Musiktheater einmal aus der aktiven Perspektive erleben und ausprobieren? Sie haben Lust, hinter die Kulissen eines großen Opernbetriebs zu schauen, das ein oder andere Bühnengeheimnis zu lüften und sich mit Künstler\*innen und Bühnenprofis auszutauschen? Die Oper Köln öffnet hierfür ihre Türen und lässt Sie in Giuseppe Verdis Werk „Luisa Miller“ (nach „Kabale und Liebe“) eintauchen, das ab Ende März 2023 aufgeführt wird. In dieser neuen, vierteiligen Veranstaltung können Sie mittels praktisch-spielerischen Zugangs unter Leitung von Musiktheaterpädagoginnen der Oper Köln die Opernrollen kennenlernen, die Bühnen, Berufe und die Abläufe eines Opernhauses vor Ort erfahren, eine Bühnenprobe besuchen und gemeinsam den Vorstellungsbuchbesuch künstlerisch und praktisch auswerten.

- 1. Termin: 2.2. von 18 bis 21 Uhr  
(Musiktheaterpädagogischer Workshop, VHS-Studienhaus am Neumarkt)
- 2. Termin: 11.2. von 11 bis 13 Uhr  
(Führung im StaatenHaus; Rheinparkweg 1, 50679 Köln)
- 3. Termin: 23.2. von 18 bis 21 Uhr  
(Besuch der öffentlichen Soiree/Probe mit exklusivem Nachgespräch)
- 4. Termin: 9.3. von 18 bis 21 Uhr  
(Nachbereitungs-Workshop, VHS-Studienhaus am Neumarkt)

**A-361101** | VHS-Studienhaus  
4x, 2.2.–9.3., Do, 18–21 Uhr,  
Sa, 11–14 Uhr | 16 UStd | 96 € | **WE** |  
**Stephanie Sonnenschein, Katja Fischer**

### Musiktheater heute

#### Oper im Spiegel der Musikwissenschaft

Sie gehen gern in die Oper oder schauen gern Musiktheaterwerke im Netz an? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der laufenden Opernspielzeit vor. Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert, die im städtischen Musiktheater zu erleben sind. In diesem Semester geht es um Opernproduktionen der Kölner, Bonner, Düsseldorfer und Duisburger Opernhäuser. Peter Iljitsch Tschaikowskis „Die Jungfrau von Orleans“,

Georg Friedrich Händels „Agrippina“, Wolfgang Amadeus Mozarts „Le Nozze di Figaro“, Richard Wagners „Siegfried“, Gaetano Donizettis „La Fille du Regiment“ und Jules Massenets „Hérodiade“. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene gedacht und bietet interessante Hintergrundinformationen zu den Werken, Komponisten und der Oper überhaupt.

**L-361102** | VHS Lindenthal  
14x, 25.1.–7.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
28 UStd | 121 € | **Thomas Becker**

## Grundlagen der Musik

### Musiklehre kompakt 1

#### Notenlehre

Sie singen im Chor, erlernen ein Instrument oder spielen in einer Band? Oder hören Sie einfach gerne Musik? Ob Klassik, Jazz oder Hip-Hop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Und sie helfen, die Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Tonleitern, Tonarten, Dur/Moll, Quintenzirkel, Tonalität, Notenlesen und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von praktischen Beispielen erklärt. Sie werden sehen: Musik ist gar nicht so schwierig, wie Sie vielleicht dachten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**A-361203** | VHS-Studienhaus  
4.3., 5.3., Sa, So, 10:30–17 Uhr |  
16 UStd | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

### Musiklehre kompakt 2

#### Harmonielehre

Eine ebenso verständliche wie praxisorientierte Einführung in die Harmonielehre, für klassische Musik wie auch für Pop und Jazz. Unsere Themen: Entwicklung und Formen der Mehrstimmigkeit, Arrangement, theoretische Grundlagen (Intervalle, Dissonanz und Konsonanz, Drei- und Vierklänge, Akkordbezeichnungen, Kadenz und Stimmführung). Praktische Übungen: Wie lässt sich ein Song mit Akkorden begleiten – auf Gitarre, Klavier, mit Band oder einem Musikprogramm? Akkordfolgen als Grundlage für Improvisation oder eigene Songs. Musikbeispiele: Akkordbestimmung nach Noten und Gehör. Wenn Sie möchten, bringen Sie ein Akkordinstrument mit (z. B. Gitarre). Voraussetzungen für den Kurs sind grundlegende Notenkenntnisse.

**A-361204** | VHS-Studienhaus  
25.3., 26.3., Sa, So, 10:30–17 Uhr |  
16 UStd | 84 € | **WE** | **Frank Balzer**

### Jazzharmonielehre

Sie lernen sowohl die Grundlagen als auch die Besonderheiten der Jazzharmonik kennen, sodass Ihr Klangspektrum durch neue Akkorde und deren Verbindungen bereichert wird.

Anhand von Beispielen bekannter Jazz-Standards und Kompositionen des Dozenten werden die Abläufe der einzelnen Kadenz analysiert und verständlich gemacht. Weitere Inhalte des Workshops sind: Stufenharmonik, II-V-I-Kadenz in Dur und Moll, Turnarounds, Dominanten und ihre Substitute, Modalität, Akkord-Alterationen und Optionen, Diatonik und Pentatonik, Kirchentonarten und die unterschiedlichen Molltonarten sowie Blues-Skalen. Theoretische Grundkenntnisse von Tonleitern, Intervallen und Akkordaufbau sollten vorhanden sein. Sie können Ihr eigenes Instrument (z. B. Gitarre) mitbringen, um die neuen Möglichkeiten direkt auszuprobieren.

**A-361207** | VHS-Studienhaus  
1.4., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |  
46 € | **WE** | **Joe Heckel**

## Songwriting

### Grundlagen des Songwritings – Online-Kurs

#### Von der Idee zum fertigen Text

Haben Sie manchmal Gedanken im Kopf und wissen nicht, wie Sie sie zu Papier bringen sollen? Stellen Sie sich manchmal die Frage, wie Sie Ihre Gefühlswelt musikalisch darstellen können? Würden Sie gerne wissen, wie Sie strukturiert und dennoch kreativ ein eigenes musikalisches Werk erschaffen können? Haben Sie Lust, ein Lied für einen besonderen Anlass (Geburtstag, Hochzeit, etc.) zu schreiben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es wird sowohl auf die Basics des Songwritings (Struktur, Aufbau, Formteile, Texten, Reimformen) eingegangen als auch an eigenen Stücken gearbeitet (musikalisch, textlich, emotional). Probieren Sie sich in diesem praxisorientierten Kurs aus und bringen Sie Ihre eigenen Zeilen zu Papier. Der Fokus im Kurs liegt auf dem Texten und weniger auf der musikalischen Komposition. Let's write! Musikalische Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine notwendige Voraussetzung. Der Kurs wird als Online-Seminar per Videokonferenz stattfinden. Sie benötigen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer mit Internetverbindung; auch mit den meisten Mobilgeräten (Apple, Android) ist die Teilnahme möglich.

**O-361301** | →● Online  
5x, 23.2.–23.3., Do, 18:30–20 Uhr |  
10 UStd | 50 € | **Maximilian Riegel**

### Grundlagen des Songwritings

#### Praxis-Workshop

Haben Sie manchmal Gedanken im Kopf und wissen nicht, wie Sie sie zu Papier bringen sollen? Stellen Sie sich manchmal die Frage, wie Sie Ihre Gefühlswelt musikalisch darstellen können? Würden Sie gerne wissen, wie Sie

strukturiert und dennoch kreativ ein eigenes musikalisches Werk erschaffen können? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es wird sowohl auf die Grundlagen des Songwritings (Struktur, Aufbau, Formteile, Texten, Reimformen) eingegangen als auch an eigenen Stücken gearbeitet (musikalisch, textlich, emotional). Musikalische Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine notwendige Voraussetzung. Eigene Instrumente können gerne mitgebracht werden.

**A-361302** | VHS-Studienhaus  
6.5., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd | 45 € |  
**WE** | Maximilian Riegel

### Singer/Songwriter-Workshop für Gitarrist\*innen

#### Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Hier bekommen Sie das Rüstzeug, um Ihre eigenen Songs zu schreiben. Sie lernen die Komponier- und Arrangierpraxis sowie die Grundlagen der Melodik, Harmonik und Rhythmik kennen, um so Leadsheets und andere Notationsformen selbst schreiben zu können. Dazu gehören u. a. Kenntnisse von anderen Instrumenten, das Thema Homerecording und der Umgang mit Effekten und Looper, die für die Bühnenperformance wichtig sind. Gerade die Stimme bedarf einer eingehenden Betrachtung, denn das Zusammenspiel zwischen Gesang und Gitarrenspiel soll zu einer harmonischen und groovigen Einheit führen. Dabei ist es zunächst wichtig, die richtige Tonart für die eigene Stimme zu finden und Atemtechnik, Intonation sowie Vocal Modes zu trainieren. Anhand von bekannten Songbeispielen werden Formteile und typische Kadenz erklärt und das Verhältnis zwischen Text und Musik besprochen. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

**A-361303** | VHS-Studienhaus  
27.5., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |  
46 € | **WE** | Joe Heckel

## Gesund musizieren

So wie Sportler\*innen mit gezielter Kräftigung, mit Stretching und Koordinationsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern, können Musizierende durch bewusste Körperarbeit wie Alexandertechnik oder Feldenkrais das eigene Spiel spürbar verbessern und Verspannungen vorbeugen.

### Feldenkrais für Musiker\*innen

#### Der Körper macht den Klang – Einführungs-Workshop

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Beweglichkeit und Stabilität des Körpers beim Musik machen. Einerseits muss der Körper stabil sein, um das Instru-

ment zu tragen oder zu halten, andererseits auch flexibel und beweglich, um das Instrument in Schwingung zu versetzen. Musiker\*innen bekommen eine bessere Wahrnehmung für ihre Körper, können sich besser konzentrieren und gewinnen Leichtigkeit beim Auftritt.

Durch feine, kleine Bewegungen, meistens am Boden liegend, erlernt der Körper neue Möglichkeiten für Bewegungsabläufe, die sich auf die Darbietung des Musik-Vortrags auswirken: bewegliche und stabile Haltung, voller Ton, besser sitzen und stehen, gute Atmung, weniger Schmerzen, mit Freude auf der Bühne stehen.

Angesprochen werden alle Musiker\*innen, egal welches Instrument sie spielen.

**L-361501** | VHS Lindenthal  
11.2., Sa, 11–14 Uhr | 27 € | **WE** |  
**Frauke Heiwolt**

### Der Körper macht den Klang – Kurs

**L-361502** | VHS Lindenthal  
4x, 27.2.–20.3., Mo, 10:30–12 Uhr |  
8 UStd | 53 € |  
**Frauke Heiwolt**

### Der Körper spielt mit Workshop für Bläser\*innen

In diesem Kurs werden einfache Körper- und Atemübungen gezeigt, durch die sich Klang, Artikulation und Luftführung enorm verbessern können. Basierend auf der Alexandertechnik-Methode erklärt die Dozentin Susa Weinbach praxisnah und spielerisch Zusammenhänge zwischen Spieltechnik und Körperhaltung. Bitte bringen Sie Ihr Instrument mit. Susa Weinbach ist Blockflötistin, Alexandertechnik-Lehrerin und Yamuna-Trainerin und beschäftigt sich seit Jahren mit Körper-Coaching für Musiker\*innen.

**A-361503** | VHS-Studienhaus  
4.3., Sa, 10–13 Uhr | 27 € | **WE** |  
**Susanne Weinbach**

### Body, Balance & Sound

#### Alexandertechnik für Bläser\*innen

Sie spüren Spannungen beim Spielen Ihres Instruments? Sie wünschen sich einen fließenden, freien Atem für eine schöne Tonbildung und ein gutes Spielgefühl? Sie möchten in die Musik eintauchen und auch bei sich sein? Im Workshop „Body, Sound & Balance“ beschäftigen wir uns mit den Grundgedanken der Alexandertechnik und deren praktischer Umsetzung. Wir entdecken einen Weg zu neuer Körperkoordination und wohltuenden Bewegungsmustern, die beim Spielen wie im Alltag hilfreich sein können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Instrument mit.

**L-361504** | VHS Lindenthal  
13.5., Sa, 10–13 Uhr | 27 € | **WE** |  
**Filipe Precht**

## Bands und Orchester

### Schnupperprobe Sinfonieorchester der VHS Köln

#### Für neue und erfahrene Orchestermusiker\*innen

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren?

Dann kommen Sie doch zu unserer ersten Probe des Sinfonieorchesters der VHS. Sie melden sich nur zu dieser ersten Probe an und entscheiden im Anschluss, ob es Ihnen gefällt und Sie ein Semester lang mitspielen möchten.

Die regulären Proben beginnen am 1.2. Bei uns treffen sich Anfänger\*innen bis hin zu ambitionierten Amateur\*innen, Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen. Das Orchester probt immer mittwochs und an zwei Probewochenenden und spielt ein vielseitiges Programm. Folgende Instrumente werden noch gesucht: Bläser (Oboen, Fagotti, Trompeten, Hörner, Posaunen), Streicher (Violine, Bratsche, Cello, Kontrabass). Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung, mit Angabe Ihres Instrumentes, unter: [vhs-kultur@stadt-koeln.de](mailto:vhs-kultur@stadt-koeln.de)

**M-361701** | VHS Mülheim  
25.1., Mi, 19:30–21:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Moritz Andreas Dindorf**

### Sinfonieorchester der VHS Köln

#### Orchestermusik aus verschiedenen Epochen

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir sind das Sinfonieorchester der VHS Köln. Hier treffen sich Anfänger\*innen bis hin zu ambitionierten Amateur\*innen, Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen.

Wir proben immer mittwochs, an einem Probenstag (12.3.2023) und an einem Probenwochenende (13. und 14.5.2023). Dieses Semester spielen wir wieder ein vielseitiges Programm, „Divertimenti“ von Joseph Haydn, aber auch Modernes wie Bartoks „Rumänische Volkstänze“.

Am Ende des Semesters gibt das Orchester ein Konzert im Forum der VHS. Folgende Instrumente werden noch gesucht: Bläser (Oboen, Fagotti, Trompeten, Hörner, Posaunen), Streicher (Violine, Bratsche, Cello, Kontrabass). Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung, mit Angabe Ihres Instrumentes, unter: [vhs-kultur@stadt-koeln.de](mailto:vhs-kultur@stadt-koeln.de)

**M-361702** | VHS Mülheim  
21x, 1.2.–14.6., Mi, 19:30–21:30 Uhr,  
So, 10–17 Uhr, Sa, 9:30–16 Uhr,  
So, 9:30–13 Uhr | 68 UStd | 158 €,  
Notenpauschale: 8 € |  
**Moritz Andreas Dindorf**

### VHS Big-Band

#### Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene

Seit drei Semestern gibt es bei der VHS die Big-Band zum gemeinsamen Musizieren diverser Genres wie Jazz, Swing, Latin und Pop! Der Big-Band-Sound lässt keinen Fuß stillstehen und animiert zum Mitmachen. Und wenn es gut läuft, treten wir auf – zum Beispiel beim Musikabend der VHS Köln. Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie eines der folgenden Instrumente sicher spielen: Saxophon (Alt-, Tenor und Baritonsaxophon), Blech (Trompete, Posaune), Rhythmusgruppe (Schlagzeug, Klavier, E-/Kontra-Bass). Singstimmen sind ebenfalls willkommen. Die Band ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter: Moritz.Dindorf@gmx.de  
**A-361703** | VHS-Studienhaus  
10x, 16.1.–5.6., Mo, 19:30–21 Uhr | 20 UStd | 115 € | **Moritz Andreas Dindorf**

### VHS-Band am Samstag

Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe unter Anleitung Musik machen? Herzlich willkommen zur VHS-Band! Wir treffen uns einmal im Monat und üben Songs aus den Bereichen Pop, Folk und Jazz – mit und ohne Noten. Und wenn es gut läuft, treten wir auf – zum Beispiel beim Musikabend der VHS Köln. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter: vhs.balzer@icloud.com  
**A-361714** | VHS-Studienhaus  
6x, 28.1.–10.6., Sa, 14:30–18 Uhr | 28 UStd | 161 € | **WE** | **Frank Balzer**

### VHS-Band am Dienstagabend

Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe mit Anleitung Musik machen? Wir treffen uns dienstagsabends und üben Songs aus den Bereichen Rock und Blues – mit und ohne Noten. Am Ende des Kurses ist ein Auftritt beim Musikabend geplant. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter: contact@luckyloop.com  
**A-361715** | VHS-Studienhaus  
14x, 7.2.–30.5., Di, 19:15–21:15 Uhr | 37.33 UStd | 215 € | **Joe Heckel**

### Band-Workshop mittwochs

#### Musik machen für Anfänger\*innen

Bringen Sie Ihr Instrument mit oder einfach Ihre Stimme. Lernen Sie, was beim Musizieren in der Gruppe wichtig ist: den Rhythmus halten, aufeinander hören, Dynamik, Arrangement, improvisieren. Auch weitergehende Fragen, z. B. zur Stückeauswahl, Notenbeschaffung und technischen Ausrüstung werden geklärt. Sie werden sehen: Man muss kein Profi sein, um Musik zu machen, und Spaß macht es auf jeden Fall!  
**A-361716** | VHS-Studienhaus  
6x, 3.5.–7.6., Mi, 18–21 Uhr | 24 UStd | 123 € | **Frank Balzer**

## Gesang

Unsere Stimme ist das Instrument, das wir alle in uns tragen. Singen macht glücklich: ob Stimmbildung in der Gruppe, erste Chorerfahrungen oder fortgeschrittener Ensemblegesang, hier ist für jede\*n etwas dabei.

## Stimmbildung

### Ich würde so gerne mal im Chor singen, aber ...

#### Für Menschen, die das Singen im Chor ausprobieren und ihre Stimme kennenlernen möchten

Dass es großen Spaß macht, in einem Chor zu singen, ist bekannt. Oft jedoch verhindern die verschiedensten „Abers“ den ersten Schritt dazu: Wie funktioniert so ein Chor überhaupt? Muss ich vorsingen? Muss ich Noten lesen können? Woher weiß ich, ob ich ein Sopran oder Alt, ein Tenor oder Bass bin? Dieser Kurs möchte über solche Grundlagen informieren und sie vor allem gleich in die Praxis umsetzen: Nach einem gemeinsamen Warm-up und einem Einsingen wollen wir kleine Chorsätze aus unterschiedlichen Richtungen singen: mal klassisch, mal Gospel, mal Pop oder World Music. Denn es macht großen Spaß, in einem Chor zu singen!  
**L-362210** | VHS Lindenthal  
12.2., So, 10:30–13:30 Uhr | 21 €, Materialkosten: 2 € | **S WE** | **Dr. Anette Einzmann**

**L-362211** | VHS Lindenthal  
14.5., So, 10:15–13:15 Uhr | 21 €, Materialkosten: 2 € | **S WE** | **Dr. Anette Einzmann**

## Chor

### „Deep Singing“

#### Für Menschen mit Chorerfahrung

In diesem Chor haben Sie die Möglichkeit, Ihre Chorerfahrung zu vertiefen. Wir singen Gospel, Jazzstücke und bei Interesse auch klassische Chormusik. Stimmbildung, Rhythmusübungen sowie Hör- und Atemschulung sind Teile der Arbeit, die den Spaß am Singen vertiefen und damit den Weg zu einem gemeinsamen Klang ebnen sollen. Der Chor „Deep Singing“ startet neu und freut sich auf Ihre Neugierde und Experimentierfreude.

**L-362221** | VHS Lindenthal  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 17:30–19 Uhr | 30 UStd | 128 € | **Thomas Becker**

### „SingUp“ – Einsteiger\*innenchor

#### Für Anfänger\*innen

Sie wollten schon immer gern im Chor singen und Ihre Stimme kennenlernen? Dann fangen Sie mit uns an. Wir singen Stücke aus dem Pop- und Gospelbereich, aber immer auch wieder

Stücke aus unbekannteren Gattungen wie Traditionals, Folk oder Klassik. Chorsingen ist mehr als nur ein Kurs für sich. Es geht um Gemeinschaft und Musik in der Gruppe. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Aspekten der Stimmbildung und Selbstvertrauen zum eigenen Singen, Notenlehre mit Hilfe von relativer Solmisation, sowie vielen anderen Facetten der Chorarbeit. Keine Vorerfahrung nötig, lediglich der Spaß am Singen ist Voraussetzung.

**L-362223** | VHS Lindenthal  
18x, 1.2.–14.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr | 36 UStd | 154 €, Materialkosten: 1 € | **Constantin Callies**

### „SingAhead“ – Aufbaucher

#### Für leicht Fortgeschrittene

Der weiterführende Chor nach „Sing-up“ beansprucht den Ausbau der Fähigkeiten im Chorsingen. Aspekte des mehrstimmigen Singens (zweibis dreistimmig) werden verfeinert und stimm-bildnerische Aspekte differenzierter erlernt. Schulung des Gehörs und das Vom-Blatt-Singen gehören genauso dazu wie Geselligkeit und Freude am Singen. Die Literatur setzt sich aus allen Bereichen des Pop, Gospel und der Klassik zusammen. Grundlegende Kenntnisse der relativen Solmisation sollten vorhanden sein, dann ist auch ein Quereinstieg möglich.

**L-362224** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:15–21:15 Uhr | 42.67 UStd | 182 €, Materialkosten: 1 € | **Constantin Callies**

### „Sing it out!“

#### Pop-Chor

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne singen und Lust haben, in angenehmer Atmosphäre die eigene Stimme besser kennenzulernen. Wir singen mehrstimmige Pop-/Rock-/Jazz-Arrangements z. B. von Pink Floyd, Simon & Garfunkel und den Beatles. Dabei steht die Freude am Singen im Vordergrund. Auf diesem Weg kommt es zur Stärkung des Rhythmusgefühls, zum Aufbau von Selbstvertrauen in die eigene Stimme und es kann sich ein eigener Chorklang entwickeln. Liederwünsche werden gerne angenommen und passend zur Besetzung arrangiert. Chorerfahrung ist zwar willkommen, aber kein Muss. Die Einübung erfolgt über Vor- und Nachsingen und freiwilliges Anhören von „Übe-Tracks“ für zu Hause. Notenlesen ist hierfür keine Voraussetzung.

**A-362225** | VHS-Studienhaus  
18x, 27.1.–9.6., Fr, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 154 € | **Jón Kleinehanding**

### Resound/Relax!

#### Für Menschen, die das Singen im Chor ausprobieren und ihre Stimme kennenlernen möchten

Ist das nicht eigentlich ein Widerspruch? Die Stimme erschallen lassen und dennoch entspannen? Wie soll das gehen? Besonders gut als Chor! Denn das Singen hilft, eine gute Balance zwischen einem tiefen Nichts-

Tun und Kraftentfaltung zu finden. Physiologisch gesund zu tönen, heißt, dass unser Körpertonus flexibel ist, der Atem frei fließt, sodass wir ausdrucksvoll, obertonreich und gefühlvoll Melodien und Chorsätze schmettern können. Unser Wohlgefühl und der schöne Klang gehen Hand in Hand. Dieser Chor möchte uns genauso wichtig nehmen wie die Literatur, die wir singen. Coole Grooves, Swing, Sehnsucht bis an weite Horizonte oder fromme Andacht, so schwingen wir uns ein in einen gemeinsamen Sound!

**L-362226** | VHS Lindenthal  
15x, 30.1.–12.6., Mo, 19:30–21 Uhr |  
30 UStd | 128 €, Materialkosten: 2 € | **S** |  
**Dr. Anette Einzmann**

## Instrumente

In diesen Kursen können Sie die angebotenen Instrumente ohne Vorkenntnisse erlernen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, bereits vorhandene Kenntnisse gemeinsam zu vertiefen und zu erweitern.

## Querflöte

### Flauti andiamo – Querflötenensemble Für Fortgeschrittene mit Ensembleerfahrung

Sie spielen fortgeschrittenen Querflöte, beherrschen alle Töne von c' bis in die dritte Oktave und haben Erfahrung im mehrstimmigen Instrumentalspiel. Sie fühlen sich rhythmisch sicher und haben Freude am Musizieren von Musikstücken aus unterschiedlichen Epochen und Stilrichtungen? Anhand eines breitgefächerten Repertoires soll die Möglichkeit bestehen, bereits Erlerntes aufzufrischen und zu vertiefen sowie sich flötistisch und musikalisch weiterzuentwickeln.

**L-362314** | VHS Lindenthal  
17x, 1.2.–7.6., Mi, 18:45–19:45 Uhr |  
22.67 UStd | 150 € | **B** | **Irina Mahlmann**

### „Pfeif darauf“ – Querflötenensemble Für leicht Fortgeschrittene

Sie spielen Querflöte und haben Unterricht oder haben in der Vergangenheit das Instrument gelernt? Der Kurs soll neue Impulse liefern, Spaß am gemeinsamen Spiel mit anderen steht im Vordergrund, ebenso wie das Auffrischen von bereits Gelerntem. Es werden leichte Barock-, Klassik- und Pop-Stücke gespielt. Vielleicht auch die eine oder andere Tonleiter. Die Querflöte auspacken und los geht's: Wir pfeifen darauf!

**L-362315** | VHS Lindenthal  
17x, 1.2.–7.6., Mi, 20–21 Uhr |  
22.67 UStd | 150 € | **B** | **Irina Mahlmann**

## Blockflöte

### Tango, Slow Fox, Rumba und Paso Doble

Vier Standardtänze werden in diesem Workshop aufs Parkett gebracht. Wie gut die mit Blockflöten klingen, erleben Sie an diesem Samstag mit dem Dozenten Michael Krones. Phrasierungen, rhythmische Besonderheiten und die Entwicklung eines Ensembleklangs stehen dabei beim gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Die schwungvollen Arrangements werden abwechslungsreich und spielend erarbeitet. Sie sollten den gesamten Tonraum inklusive der wichtigsten Halbtöne auf der Blockflöte beherrschen. Besetzung: Blockflötenquartett (Sopran, Alt, Tenor, Bass).

**L-362340** | VHS Lindenthal  
25.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd |  
37 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Michael Krones**

### „Frühlingsliteratur“ – Musizieren auf der Blockflöte Für Wiedereinsteiger\*innen

Sie haben in Ihrer Kindheit oder Jugend die Blockflöte kennen- und lieben gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Oder Sie haben zu bestimmten Anlässen die Blockflöte hervorgeholt, würden jetzt aber gerne einen Schritt weiterkommen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Wir spielen Frühlings-Kanons, irische Melodien und leichte vergnügliche Literatur des Barock in zwei- bis dreistimmigen Sätzen. Gern können auch technische Fragen behandelt werden. Blockflöten aller Stimmlagen in barocker Griffweise sind herzlich willkommen. Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie die Sopran- und/oder Alt-Griffweise kennen. Bei rechtzeitiger Anmeldung können Noten verschickt werden. Bringen Sie bitte Ihre eigenen Instrumente mit.

**A-362341** | VHS-Studienhaus  
29.4., Sa, 15:30–18 Uhr | 23 € | **WE** |  
**Sibille Rauscher**

### „Ein sommerliches Klangbouquet“ – Musizieren auf der Blockflöte Für leicht Fortgeschrittene

Möchten Sie mal mit anderen gemeinsam musizieren? In diesem Workshop möchten wir das mehrstimmige Musizieren in den Vordergrund stellen und uns an frischen Klängen erfreuen. Wir spielen Tänze aus der Renaissance sowie vergnügliche Literatur in zwei- bis vierstimmigen Sätzen. Blockflöten aller Stimmlagen in barocker Griffweise sind herzlich willkommen. Bei rechtzeitiger Anmeldung können Noten verschickt werden.

**L-362342** | VHS Lindenthal  
10.6., Sa, 15:30–18 Uhr | 23 € | **WE** |  
**Sibille Rauscher**

## Klavier

Im Kurs vor Ort steht Ihnen ein eigenes Stagepiano zur Verfügung. In der Regel nehmen 5 bis 9 Personen an den Kursen teil.

### Klavier II Grundlagenerweiterung des Klavierspielens

Sie haben den Klavierkurs I besucht oder spielen seit kurzer Zeit Klavier, haben aber keinen Unterricht und können ein paar Tipps von einem versierten Pianisten gebrauchen, um weiterzukommen? Dann ist dieser wöchentliche Kurs genau das Richtige für Sie! Lernen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke nach Noten und Stücke nach Akkordsymbolen zu spielen. Erweitern Sie Ihre musikalische Ausdrucksweise, rhythmische Sicherheit sowie Ihre Notenkunde. Sie benötigen ein Instrument zu Hause. Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Alfred's Klavierschule für Erwachsene, Band 1“. Es wird darum gebeten, dieses bis Kursbeginn zu erwerben. Bitte bringen Sie einen eigenen Kopfhörer (3,5 mm Klinke) mit.

**A-362381** | VHS-Studienhaus  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 20–21:30 Uhr |  
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

**A-362382** | VHS-Studienhaus  
9x, 27.1.–31.3., Fr, 16–17:30 Uhr |  
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

**A-362383** | VHS-Studienhaus  
9x, 27.1.–31.3., Fr, 19:30–21 Uhr |  
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

### Klavier IV Grundlagenvertiefung des Klavierspielens

Der Fortsetzungskurs Klavier IV schließt an die vorherigen Kurse an oder kann mit Vorkenntnissen besucht werden. Folgende Inhalte lernen und vertiefen Sie: das Bilden von Akkorden, den sicheren Umgang im Akkordspiel (Umkehrungen: C, F, G7, D7), Intervalle, das Spielen in C-Position, G-Position und in der Erweiterung der 5-Finger-Position sowie das Bilden von Dur-Skalen. Sie benötigen ein Instrument zu Hause. Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Alfred's Klavierschule für Erwachsene, Band 1“. Bitte besorgen Sie sich dieses Heft und bringen Sie zum Unterricht Ihre Kopfhörer (3,5 mm Klinke) mit.

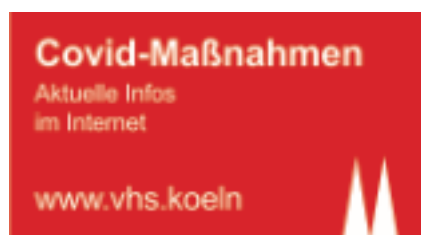
**A-362387** | VHS-Studienhaus  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 16:30–18 Uhr |  
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

**A-362388** | VHS-Studienhaus  
9x, 27.1.–31.3., Fr, 17:45–19:15 Uhr |  
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**

**Klavier V**  
Der Fortsetzungskurs Klavier V schließt an die vorherigen Kurse an oder kann mit Vorkenntnissen besucht werden. Es werden die Inhalte

des Kurs IV vertieft: das Bilden von Akkorden, der sichere Umgang im Akkordspiel, Intervalle, das Spielen in C-Position, G-Position und in der Erweiterung der 5 Finger Position, sowie das Bilden von Dur-Skalen. Außerdem werden Achtelnoten eingeführt. Sie benötigen ein Instrument zu Hause. Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Alfred's Klavierschule für Erwachsene, Band 1“. Bitte besorgen Sie sich dieses Heft und bringen Sie zum Unterricht Ihre Kopfhörer (3,5 mm Klinke) mit.

**A-362390** | VHS-Studienhaus  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 18:15–19:45 Uhr |  
18 UStd | 123 € | **Philip Scharnberg**



### Jazz-Rock-Pop Piano – kompakt Spezialthema des Klavierspielens

Sie haben schon Grundkenntnisse auf dem Klavier und möchten gerne in die Spielweise der Jazz-, Rock- und Popliteratur hineinschnuppern? Sie wollten schon immer mal lernen, wie man nach einem Leadsheet Musik macht? In diesem Workshop lernen Sie, wie Akkordsymbole gelesen werden und machen sich mit den Grundlagen des Akkordspiels vertraut. Lernen Sie außerdem musiktheoretische Konzepte und das Spielen leichter Pop- und Jazzstücke ganz praktisch auf dem Klavier kennen. Im Kurs vor Ort steht Ihnen ein Instrument zur Verfügung. Bitte bringen Sie einen Kopfhörer mit.

**A-362392** | VHS-Studienhaus  
11.3., Sa, 10:30–17 Uhr | 8 UStd | 55 € |  
**WE** | **Philip Scharnberg**

### Erste Schritte zum freien Spiel auf dem Klavier I

#### Spezialthema Improvisation

„Improvisation – das ist, wenn niemand die Vorbereitung merkt“. Wäre es nicht schön, wenn Sie aus dem Stegreif etwas Musikalisches erfinden könnten? In diesem Workshop lernen Sie Grundlagen und Methoden kennen, um in die Welt der Improvisation einzutauchen. Ihr Vorteil ist, dass Sie keine musikalische Vorkenntnisse brauchen. Melden Sie sich an und lernen Sie, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in einer angenehmen Lerngruppe, wunderbare Musik auf dem Klavier zu erfinden. Für alle Teilnehmenden steht ein eigenes Stagepiano bereit. Bitte bringen Sie für diesen Workshop Ihre eigenen Kopfhörer (3,5 mm Klinke) mit.

**A-362393** | VHS-Studienhaus  
11.2., Sa, 14–17 Uhr | 28 € | **WE** |  
**Philip Scharnberg**

### Erste Schritte zum freien Spiel auf dem Klavier II – Aufbau-Workshop

Sie haben den Kurs „Erste Schritte zum freien Spiel auf dem Klavier“ zum Thema Improvisation besucht und möchten das Gelernte unter Anleitung üben? Dann ist dieser Folgekurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen weitere Tipps und Tricks für Ihre ersten Improvisationen kennen, die Sie direkt am Klavier vertiefen können. Für alle Teilnehmenden steht ein eigenes Stagepiano bereit. Bitte bringen Sie für diesen Workshop Ihre eigenen Kopfhörer (3,5 mm Klinke) mit.

**A-362394** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 14–17 Uhr | 28 € | **WE** |  
**Philip Scharnberg**

## Mundharmonika

### Mundharmonika in der Blues-, Folk- und Rockmusik

#### Grundlagen I

Das kleine Instrument bereichert alle Musikrichtungen mit seiner besonderen Klangfarbe! Sie erfahren eine erste intensive Begegnung mit diesem unscheinbaren Instrument und werden die ersten hörenswerten Töne spielen lernen. Inhalt des Workshops: Haltung des Instruments, Tonerzeugung, Atmung, Ansatz, Einzeltöne, einfache Melodien in C, Effekte wie Wah Wah und Triller, rhythmisches Spiel und erste Bendingnoten. Für diesen Kurs wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.

**A-362440** | VHS-Studienhaus  
5.2., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd | 31 € |  
**WE** | **Riedel Diegel**

**A-362441** | VHS-Studienhaus  
26.3., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd | 31 € |  
**WE** | **Riedel Diegel**

#### Grundlagen II

Sie beherrschen das Einzeltonspiel und möchten weitere Stilistiken und Phrasierungen kennenlernen? In diesem Kurs werden wir daran arbeiten, weitere Stilistiken so authentisch wie möglich auf der Mundharmonika zu spielen. Ganz wichtig ist dabei das Thema Phrasierung. Rhythmus und Timing spielen eine große Rolle in Hip-Hop, Reggae, Funk, Weltmusik oder Pop (zum Beispiel RIVA von Klin-

gande). Auf melodischer Ebene werden wir uns vor allem auf die Improvisation fokussieren. Auf diesem Weg werden wir uns spielerisch unserem ersten Mundharmonika-Solo nähern. Für diesen Kurs wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.

**A-362443** | VHS-Studienhaus  
7.5., So, 12–16 Uhr | 5.33 UStd | 31 € |  
**WE** | **Riedel Diegel**

## Percussion

Trommeln sind in den Kursen vorhanden.

### Persische Rahmentrommel (DAF)

In diesem Kurs dreht sich alles um die Persische Rahmentrommel (DAF). Alle Trommelfans lernen zusammen mit der Dozentin persische Rhythmen und Lieder kennen. Verschiedene Techniken werden dabei ausprobiert. Durch das Trommeln in der Gruppe entsteht eine ganz eigene, mitreißende Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**A-362501** | VHS-Studienhaus  
11x, 1.2.–26.4., Mi, 19:30–20:45 Uhr |  
18.33 UStd | 91 € |

**Arezoo Rezvani Yangabadi**

### Afrikanisches/Afro-Cubanisches Trommeln – Workshop zum Ausprobieren

Rhythmus erleben und eine gewisse „Erdung“ erfahren, dies wird möglich durch das Trommeln von Rhythmen, die unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren schon gespielt haben. Sie bekommen einen Einblick in die Welt der Rhythmen, denn Rhythmus ist eine der elementarsten Erfahrungen, die der Mensch in seinem Leben macht: angefangen beim Herzschlag und der Atmung, bis hin zu längeren Zyklen, wie dem Tag-Nacht-Wechsel und den Jahreszeiten. In unserer modernen, schnelllebigen Zeit nehmen wir diesen kaum noch wahr, aber wenn wir trommeln, kehrt die Aufmerksamkeit dafür zurück. Die folgenden, aufeinander aufbauenden Kurse können im Anschluss an den Workshop je nach Kenntnisstand gebucht werden. Instrumente stehen zur Verfügung.

**A-362502** | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld 25.1., Mi, 18–21 Uhr | 20 € |  
**Miguel de la Loma**

**Afrikanisches/Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfänger\*innen****Ohne beziehungsweise mit leichten****Vorkenntnissen**

Trommeln ist Kraft, spürbare Lebenslust, Spaß, Schwingung. Ihnen werden die Grundtechniken des afrikanischen und afro-cubanischen Trommeln vermittelt.

Das Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, Pausen auszuhalten, werden Ihnen sukzessive näher gebracht. Die Trommeln sind vorhanden.

**A-362503** | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld 18x, 1.2. – 14.6., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 24 UStd | 119 € | **Miguel de la Loma**

**Afrikanisches/Afro-Cubanisches Trommeln Für leicht Fortgeschrittene**

Die im Einstiegskurs erlernten Grundtechniken werden von Ihnen angewandt, vertieft und weitergeführt. Über Bodypercussion festigen Sie Ihr Timing und Ihr Körpergefühl. Der Kursleiter begleitet Sie in der eigenständigen Umsetzung von Rhythmusstrukturen. Sie lernen unter anderem weitere Rhythmusbausteine, Improvisation, Breaks, Timing-Arbeit und komplexere Arrangements kennen. Als Intensiv-Training zur Vorbereitung auf das Ensemblespiel werden Sie an ausgewählte internationale Rhythmen („ABC“ – Afro, Brasil, Cuban und andere) herangeführt. Besondere Highlights bilden: Marathons, Polyrythmik, Pulsation, Synthese und Unabhängigkeitsübungen. Instrumente sind vorhanden.

**A-362504** | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld 18x, 1.2. – 14.6., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 36 UStd | 179 € | **Miguel de la Loma**

**„Genuss-Trommeln“ im PERCUSSION-ENSEMBLE „Rumberos y Soneros“****Für Fortgeschrittene**

Afrikanische, afro-brasilianische und afro-cubanische Rhythmen haben ihr eigenes Temperament! Erspüren Sie anhand traditioneller Arrangements die „roots“, die Wurzeln des Rhythmus, und erleben Sie deren vielfältige Variation in der Gruppe. Spielfreude und die Lust am „circle drumming“ stehen beim Zusammenspiel im Vordergrund. Übungen mit Smallpercussion, Improvisation und Theorie bieten Ihnen Einstiegsmöglichkeiten zur Professionalität. Spezielle Hörbeispiele der World Music vermitteln Ihnen einen globalen Eindruck. Eigene Auftritte „on stage“ sind möglich. Instrumente sind vorhanden.

**A-362505** | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld 18x, 1.2. – 14.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 36 UStd | 179 € | **Miguel de la Loma**

**Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen Für Anfänger\*innen**

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

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

**Afrikanisches Trommeln I****Für Anfangende und leicht Fortgeschrittene**

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

**P-362524** | VHS Porz 14x, 9.2. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr | 28 UStd | 140 € | **Andreas Schmidt**

**Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang“****Für Fortgeschrittene**

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

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

**Fit4Drums**

Lassen Sie sich von der Magie der Trommel und dem Zauber der Musik mitreißen. Trommeln Sie gemeinsam mit der Dozentin auf den speziellen „bOdrums“ und erleben Sie die Power und den Flow der Musik. Durch das Trommeln in der Gruppe entsteht eine ganz eigene Dynamik, durch die Sie die Musik nicht nur hören, sondern auch fühlen können.

„Fit4Drums“ bedeutet Trommeln, Bewegung und jede Menge Spaß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein kleines Handtuch mit.

**M-362526** | VHS Mülheim 4x, 31.1. – 28.2., Di, 19 – 20 Uhr | 5.33 UStd | 27 €, Nutzungsgebühr: 10 € | **Bärbel Hammer-Schäfer**

**M-362527** | VHS Mülheim

4x, 31.1. – 28.2., Di, 20:15 – 21:15 Uhr | 5.33 UStd | 27 €, Nutzungsgebühr: 10 € |

**Bärbel Hammer-Schäfer****Cajón selbst bauen und spielen**

Die Idee, eine einfache Holzkiste als Schlagzeug zu benutzen, hatten die Sklaven in der peruanischen Kolonialzeit. In Europa wurde man in den 1970er Jahren auf die Cajón aufmerksam, weil sie sich im spanischen Flamenco und Flamenco-Jazz etablierte. Dank MTV unplugged ist sie mittlerweile der Renner auf dem Musikinstrumente-Markt und wird praktisch weltweit überall eingesetzt: ob in der Straßen- oder Hausmusik, am Strand oder auf der Party, bei der Begleitung von Chören, in der Unplugged Band oder beim Wohnzimmerkonzert, in der Schul-AG oder der musikalischen Früherziehung. In diesem dreistündigen Workshop bauen sich die Teilnehmenden unter Anleitung eine eigene, qualitativ hochwertige Cajón. Die Bausätze haben sich seit Jahren bewährt und überzeugen im Klang. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wer im Anschluss Lust hat, das Instrument musikalisch zu erproben, kann zusätzlich an dem Nachmittags-Workshop „Cajón spielen“ oder dem Kurs, beginnend am 27.2.2023, teilnehmen. Materialkosten für den Bausatz in Höhe von 60 Euro sind am Veranstaltungstag in bar an den Dozenten zu entrichten.

**A-362606** | VHS-Studienhaus

25.2., Sa, 11 – 17 Uhr | 6.67 UStd | 39 € Es fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 60 € an, die Sie bitte am Kurstag in bar mitbringen und direkt an den Dozenten zahlen. | **WE** | **Martin Hesselbach**

**Let's groove auf der Cajón Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene**

Die Cajón ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente und findet sich bald in jedem Haushalt. Als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. Klassische Popsongs können ebenso wie moderne Grooves mit ihr umgesetzt werden. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Solotechniken, spezielle Sounds und Klangoptimierungen kennen. Mehrstimmige Arrangements erfordern höchste Konzentration und trainieren die rhythmischen Fähigkeiten. Neue musikalische Bereiche werden erobert, wobei Phänomene wie Shuffle/Halftimeshuffle, ungerade Taktarten, 12/8 und beat-offbeat-backbeat spielend kennengelernt werden. Bei all dem kommt der Spaß nie zu kurz, denn im Fokus steht die Freude am Cajón spielen.

**A-362607** | VHS-Studienhaus 6x, 27.2. – 22.5., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 12 UStd | 66 € | **Martin Hesselbach**





## Indianische Flöte – Didgeridoo

### Didgeridoo bauen

#### Der klingende Stock Australiens aus eigener Hand

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner\*innen Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Instrument mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und gibt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen, in dem nochmals die Zirkularatmung und die Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden. Die Materialkosten von ca. 65 Euro werden direkt im Kurs beim Dozenten bezahlt, alle Werkzeuge werden gestellt. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben.

**A-362702** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 9–14 Uhr | 6.67 UStd | 39 € |  
**WE** | **Anthony Nachbauer**

### Didgeridoo spielen

#### Workshop für Anfänger\*innen

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner\*innen Australiens, der Aborigines. Es wird

durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des\*r Spieler\*in erzeugt. Sie bekommen die Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument vermittelt, erlernen verschiedene „typische“ Effekte am Didgeridoo und erhalten kulturell-historische Hintergründe. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte als Antischnarchtraining. Instrumente stehen Ihnen gegen eine Leihgebühr von 5 Euro zur Verfügung.

**A-362706** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 15–18 Uhr | 23 € | **WE** |  
**Anthony Nachbauer**

### Indianische Flöte bauen

Sie bauen selber eine Flöte. Der wunderbare Klang der „Medizin-, Liebes- oder Märchenflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen beruhigt und entspannt. Sie ist wie kaum ein anderes Instrument im Stande, den Menschen tief zu berühren. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede\*r bewältigen kann! Bitte beachten Sie, dass zusätzliche Materialkosten ab 65 Euro anfallen. Der Preis ist abhängig von dem gewählten Rohling. Diesen bezahlen Sie direkt vor Ort an den Dozenten. Bitte bringen Sie Dinge zum Schmücken der Flöte (Lederbänder, Federn, Schmuck) mit.

**A-362707** | VHS-Studienhaus  
14.5., So, 9–15 Uhr | 8 UStd | 46 € |  
**WE** | **Anthony Nachbauer**

### Indianische Flöte spielen

Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen ist von Haus aus in einer Moll-Pentatonik gestimmt, was ihr einen besonders warmen und angenehmen Klang verleiht. Die „Medizin- und Liebesflöte“ beruhigt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Sie erlernen das Spiel auf der Flöte intuitiv und ohne Notenkenntnisse. Falls Sie am Kurs „Indianische Flöte bauen“ nicht teilnehmen, bringen Sie bitte Ihre eigene Flöte mit oder Sie leihen ein Instrument vor Ort beim Dozenten (Gebühr: 5 Euro).

**A-362708** | VHS-Studienhaus  
14.5., So, 16–18 Uhr | 16 € | **WE** |  
**Anthony Nachbauer**

## Ukulele

In der Regel nehmen 6 bis 10 Personen an den Kursen teil.

### Ukulele – Crashkurs

#### Für „blutige“ Anfänger\*innen

Eine Ukulele ist klein, transportabel, leicht zu erlernen – und das ideale Instrument zur Liedbegleitung. In diesem Kurs werden wir uns mit der Haltung und Stimmung des „hüpfenden Flohs“ (so die deutsche Übersetzung), Grundkenntnissen des Akkordspiels sowie gängigen Zupf- und Schlagtechniken beschäftigen. Unser Fokus liegt dabei schwerpunktmäßig auf der Erarbeitung von traditionellen und populären Kinderliedern. Um die Motivation für das nachfolgende Üben in Eigenregie hochzuhalten, werden wir auch einige Songs aus der Rock- und Pop-Literatur spielen und Möglichkeiten der digitalen Unterstützung beim Erlernen des Instrumentes besprechen. Außer der Lust am gemeinsamen Liedgesang sind keine Voraussetzungen mitzubringen. Ein Handout inkl. einer Liederliste wird ausgeteilt.

**M-363531** | VHS Mülheim  
14.5., So, 10–12:30 Uhr |  
22 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Georg Mühlenhöver**

### Ukulele für Anfänger\*innen

**A-363532** | VHS-Studienhaus  
4x, 25.2.–25.3., Sa, 10–12:30 Uhr |  
13.33 UStd | 84 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Georg Mühlenhöver**

### Ukulele – Einführungskurs

Mit ihrem besonderen Charme erfreut sich die Ukulele steigender Beliebtheit. Für alle, die nie dazu gekommen sind, ein Instrument zu erlernen, oder sich nicht getraut haben, eröffnet die Ukulele einfache Möglichkeiten zu Liedbegleitung, Rhythmus- und Melodien-Spiel. Außerdem ist sie günstig in der Anschaffung. Lauter gute Gründe, den vielseitigen Viersaiter einmal kennenzulernen. Der Einführungskurs

beginnt mit Grundlagen-Techniken, dazu kommen Rhythmus- und Akkord-Training. Auch erste Einblicke ins Melodienspiel sind denkbar. Am Ende der vier Termine sollte es für alle möglich sein, mehr als einen Song zu spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.

**M-363533** | VHS Mülheim  
4x, 31.1.–28.2., Di, 19–20:30 Uhr |  
8 UStd | 50 € | **Diana Rehbock**

**M-363534** | VHS Mülheim  
4x, 7.3.–28.3., Di, 19–20:30 Uhr |  
8 UStd | 50 € | **Diana Rehbock**

### Ukulele für Anfänger\*innen

Eine Ukulele ist das ideale Instrument zur Liedbegleitung. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundkenntnissen des Akkordspiels sowie den gängigen Zupf- und Schlagtechniken. Wir erarbeiten Lieder und populäre Songs, lernen das Instrument zu stimmen und berücksichtigen Fragen zur richtigen Haltung des kleinen Instruments. Dieser Kurs ist der ideale Einstieg ins Ukulele spielen. Eine Ukulele kann man überall mit hinnehmen und so anderen mit Musik eine Freude bereiten. Bitte bringen Sie eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung g-c-e-a) mit.

**N-363535** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 17:45–18:45 Uhr |  
21.33 UStd | 134 €, Materialkosten: 1 € |  
**Adriana Rolão**

### Ukulele Stufe II

#### Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Spieler\*innen mit leichten Vorkenntnissen. Mit neuen Akkorden, Rhythmen und Spieltechniken erschließen wir uns weitere Songs. Neue Schlag- und Zupfmuster stehen auf dem Programm, um unterschiedliche Stilrichtungen kennenzulernen. Auch Melodien von bekannten Stücken oder Songs werden dabei erlernt. Von Klassik bis Pop, hier ist für alle etwas dabei. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.

**N-363536** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 18:45–19:45 Uhr |  
21.33 UStd | 134 €, Materialkosten: 1 € |  
**Adriana Rolão**

### Ukulele for Fun! Einstiegs-Workshop

Ein Ständchen für die Freundin, Songs am Lagerfeuer, gemeinsam Musik machen... all das können Sie mit einer Ukulele. Dieses kleine Instrument können Sie überallhin mitnehmen und sich selbst oder Ihre Freund\*innen mit Musik glücklich machen. Lernen Sie den „Hüpfenden Floh“ – wie das hawaiianische Wort Ukulele übersetzt heißt – an diesem Wochenende kennen. Dieser Workshop ist der ideale Einstieg ins Ukulelespielen. Sie lernen die Grundlagen, mit denen Sie

selbst weiter üben können. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor- Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) wird gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

**L-363537** | VHS Lindenthal  
11.2., 12.2., Sa, So, 14:30–17:30 Uhr |  
8 UStd | 53 € | **WE** | **Benedikt Quirnbach**

**L-363538** | VHS Lindenthal  
11.3., 12.3., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd |  
53 € | **WE** | **Benedikt Quirnbach**

### Ukulele for Fun! Aufbau-Workshop

#### Vorkenntnisse erforderlich, bitte beachten Sie den Text

Für diesen Workshop sind geringe Vorkenntnisse Voraussetzung. Sie haben entweder den Einstiegs-Workshop besucht oder bringen entsprechend Vorkenntnisse mit, d. h. Ihre linke Hand kennt sich bereits auf der Ukulele aus, und Sie können einige Akkorde sicher greifen. Mit neuen Akkorden, Rhythmen und Spieltechniken erschließen wir uns weitere Songs. Neu hinzu kommt auch das Fingerpicking und das Spielen unterschiedlicher Rhythmen. Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß an allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis zum Volks- oder Kirchenlied – alles lässt sich auf dem kleinen Instrument interpretieren. Der Workshop befähigt Sie, zu Hause autodidaktisch weiter zu üben. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.

**L-363539** | VHS Lindenthal  
13.5., 14.5., Sa, So, 13:30–16:30 Uhr |  
8 UStd | 53 € | **WE** | **Benedikt Quirnbach**

**L-363540** | VHS Lindenthal  
10.6., 11.6., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd |  
53 € | **WE** | **Benedikt Quirnbach**

### Ukulele – „Pimp my Island Strum“

Dieser Kurs befasst sich mit dem Thema Liedbegleitung und richtet sich an alle, die den Island Strum weitgehend sicher beherrschen und nun ein paar Tipps, Tricks und Kniffe an die Hand bekommen möchten, um diesen interessanter gestalten zu können. Und ihr könnt euch sicher sein: Auch wenn man kein Virtuose ist, steht einem hierfür ein wirklich großes Repertoire an Möglichkeiten zur Verfügung – selbstverständlich in rhythmischer, aber auch in harmonischer und melodischer Hinsicht. Bekommt euer Spiel anschließend eine Portion mehr Groove und Vielfalt, ist das Ziel erreicht! Mitzubringen ist eine Ukelele in g-c-e-a Stimmung (low oder high g) und die Lust am gemeinsamen Liedgesang. Ein Handout wird ausgeteilt.

**A-363541** | VHS-Studienhaus  
28.1., Sa, 10–12:30 Uhr | 3.33 UStd |  
22 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Georg Mühlhoyer**

### Ukulele – Shalalaaf

#### Vorkenntnisse erforderlich, bitte beachten Sie den Text

Lust op kölsche Tön zor jocken Zick? Jo? Dann loss mer ens spille un singe! Wir erarbeiten uns zunächst alte und neue kölsche Klassiker, um eine Woche später hemmungslos zu schrammeln und zu singen ;)! Voraussetzung ist die Lust am gemeinsamen Gesang und ein sicheres Spielen des Island-Strums. Die gängigen Akkorde sollten bekannt sein. Mitzubringen ist eine Ukelele in g-c-e-a Stimmung (low oder high g)

**L-363542** | VHS Lindenthal  
3.2., 10.2., Fr, 18–19:30 Uhr | 27 € |  
4 UStd | **Georg Mühlhoyer**

### Ukulele – Songbegleitung

#### Vorkenntnisse erforderlich

Für diesen Workshop sind geringe Vorkenntnisse Voraussetzung. Sie haben an einem Einführungskurs teilgenommen oder bringen Grunderfahrungen im Umgang mit Griffen, Rhythmus und Liedbegleitung mit. Diese Fähigkeiten sollen, auch unter Berücksichtigung eigener Musikwünsche, verfeinert und erweitert werden, zum Beispiel mit kurzen melodischen Einschüben oder Solostücken. Am Ende der vier Termine sollte es für alle möglich sein, mehrere Lieder und Songs zu spielen und sich Liedbegleitungen selbständig zu erarbeiten. Bitte bringen Sie eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.

**M-363543** | VHS Mülheim  
4x, 7.3.–28.3., Di, 20:30–21:30 Uhr |  
5.33 UStd | 34 € | **Diana Rehbock**

## Klassische Gitarre

Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit. In der Regel nehmen 6 bis 9 Personen an den Kursen teil.

## Anfänger\*innen

### Klassische Gitarre für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Inhalt des Kurses ist das einfache Melodienspiel nach Noten und leichtes Akkordspiel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da die Spieltechnik und die Notenschrift langsam aufbauend erklärt und eingeübt werden. Beim Zusammenspiel in der Gruppe steht die Freude am Klang und am Instrument im Vordergrund. Die hier erlernte Spieltechnik dient als Grundlage für viele Stilrichtungen. Fragen zu Instrument, Haltung und Stimmen der Saiten werden geklärt. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

**N-363112** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 20–21 Uhr |  
21.33 UStd | 134 €, Materialkosten: 1 € |  
**Adriana Rolão**

**L-363115** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 20:15 – 21:15 Uhr |  
21.33 UStd | 134 € | **Mostafa Akhoundi**

**Klassische Gitarre für fortgeschrittene Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Sie haben einen Anfänger\*innenkurs besucht, Sie können die Saiten am Anfang des Gitarrenhalses greifen und können Noten lesen. In diesem Kurs lernen Sie die Technik des klassischen Gitarrenspiels anhand bekannter Lieder genauer kennen. Das Melodiespiel mit Bassbegleitung wird erlernt und im Zusammenspiel in der Gruppe geübt. Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen, die früher einmal Gitarre gespielt haben und glauben, alles vergessen zu haben. Notenkenntnisse sind Voraussetzung.

**L-363116** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:15 – 18:15 Uhr |  
21.33 UStd | 134 €, Materialkosten: 1 € |  
**Mostafa Akhoundi**



## Leicht Fortgeschrittene

**Klassische Gitarre für leicht Fortgeschrittene**

Sie haben Vorkenntnisse im Gitarrenspiel, die einem Kurs von zwei Semestern entsprechen. Wir vertiefen die klassische Spieltechnik: Melodiespiel mit Bassbegleitung, mehrstimmiges Spiel, Zupfmuster sowie Solostücke der Klassik und Moderne werden erarbeitet und das Ensemblespiel in der Gruppe geübt. Notenkenntnisse sind Voraussetzung.

**L-363201** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:15 – 20:15 Uhr |  
21.33 UStd | 134 €, Materialkosten: 1 € |  
**Mostafa Akhoundi**

## Fortgeschrittene

**Klassische Gitarre für Fortgeschrittene**

Sie erlernen Solostücke aus verschiedenen Stilepochen aus dem Barock über die Klassik bis hin zur Gegenwart. Lagenspiel, verschiedene Tonarten, Barrée-Technik sowie die allgemeine Verbesserung der Spieltechnik sind immer wieder Thema. Ihre aktive Teilnahme ist gewünscht. Auch das Ensemblespiel in der

Gruppe wird geübt. Notenkenntnisse und Erfahrung im mehrstimmigen Spiel sind Voraussetzung.

**L-363301** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:15 – 19:15 Uhr |  
21.33 UStd | 134 € | **Mostafa Akhoundi**

## Gitarre – Songbegleitung

In den folgenden Kursen lernen Sie nach Akkordsymbolen (C, G, a...) zu spielen und singen dazu. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit. In der Regel nehmen 6 bis 9 Personen an den Kursen teil.

## Anfänger\*innen

**Gitarre Stufe I – für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

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

**L-364111** | VHS Lindenthal  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |  
22.67 UStd | 142 € | **Fabian Holzke**

**N-364112** | VHS Nippes  
16x, 30.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |  
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

**A-364113** | VHS-Studienhaus  
12x, 23.2. – 1.6., Do, 18 – 19 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

**L-364114** | VHS Lindenthal  
10x, 27.2. – 22.5., Mo, 18 – 19 Uhr |  
13.33 UStd | 84 € | **Nikolaos Georgopoulos**

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

**M-364116** | VHS Mülheim  
12x, 1.3. – 31.5., Mi, 18 – 19 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

**Musikalische Mittagspause – Gitarre Crashkurs**

**Vertiefung der Songbegleitung**

Wer am Mittag Gitarre lernen und Songs spielen möchte, hat hier die Möglichkeit. Nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job oder die mittägliche Freizeit mit der Gitarre

und viel Spaß in der Gruppe. Wenn Sie leichte Vorerfahrung auf der Gitarre haben, dann sind Sie hier genau richtig. Die Grundlagen der Songbegleitung werden vertieft. Dabei gehen wir nach einer effektiven, modernen Methode des Lernens vor und beschäftigen uns im Unterschied zur klassischen Zupfgitarre primär mit den Schlagtechniken und dem Picking der Pop- und Rockmusik. Begleitend zur Praxis werden auch theoretische Zusammenhänge leicht verständlich vermittelt. Das Angebot richtet sich altersunabhängig an alle. Interessant ist der Kurs auch für Wiedereinsteigende, die es von Grund auf mit einem besseren Ansatz noch einmal angehen möchten.

**A-364118** | VHS-Studienhaus  
15x, 8.2. – 31.5., Mi, 12:15 – 13:15 Uhr |  
20 UStd | 115 € | **Joe Heckel**

## Leicht Fortgeschrittene

**Gitarre Stufe II**

Der Kurs bietet eine Vertiefung und Fortsetzung der erlernten Kenntnisse aus der Stufe I an. Quereinsteigende, die bereits einige Kenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden die Bereiche Einzeltonspiel, Akkorde, Rhythmik anhand von einfachen Songs geübt, die musikalischen Basiskenntnisse wiederholt und erweitert.

**L-364211** | VHS Lindenthal  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 17:30 – 18:30 Uhr |  
22.67 UStd | 142 € | **Fabian Holzke**

**N-364212** | VHS Nippes  
16x, 30.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |  
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

**A-364213** | VHS-Studienhaus  
12x, 23.2. – 1.6., Do, 19 – 20 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

**L-364214** | VHS Lindenthal  
10x, 27.2. – 22.5., Mo, 19 – 20 Uhr |  
13.33 UStd | 84 € | **Nikolaos Georgopoulos**

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

**M-364216** | VHS Mülheim  
12x, 1.3. – 31.5., Mi, 19 – 20 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

## Fortgeschrittene

**Gitarre Stufe III**

Der Kurs baut auf „Gitarre Stufe II“ auf. Sie sind mit dem Grundrepertoire einfacher Griffe und Anschlagstechniken vertraut. Wir beginnen mit der Bearbeitung komplexerer

Akkorde und erweitern: Barrée-Griffe, Anschlagstechniken, Rhythmik, Melodiespiel und leichte Improvisation. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

**L-364302** | VHS Lindenthal  
17x, 24.1.–13.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |  
22.67 UStd | 142 € | **Fabian Holzke**

**N-364304** | VHS Nippes  
16x, 30.1.–19.6., Mo, 19–20 Uhr |  
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

#### Gitarre Stufe IV

**N-364312** | VHS Nippes  
16x, 30.1.–19.6., Mo, 20–21 Uhr |  
21.33 UStd | 134 € | **Joe Heckel**

#### Songs & More

##### Spielkreis für Gitarre mit Gesang

Beliebte Pop- und Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden in außergewöhnlicher Qualität für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt. Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anleitung zum vereinfachten Spiel. Das flüssige Spielen einfacher Akkorde und Schlagtechniken werden vorausgesetzt. Unbekanntes wird so erklärt, dass mit dem ausgehändigten Material (Text, Aufbau, Akkorddarstellungen) die Songs auch außerhalb des Kurses individuell gut nachgearbeitet werden können.

**L-364334** | VHS Lindenthal  
12x, 6.2.–22.5., Mo, 20–21 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

**A-364335** | VHS-Studienhaus  
12x, 23.2.–1.6., Do, 20–21 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

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

 **M-364339** | VHS Mülheim  
12x, 1.3.–31.5., Mi, 20–21 Uhr |  
16 UStd | 100 € | **Nikolaos Georgopoulos**

#### Workshop Rock- und Bluesgitarre Für Fortgeschrittene

Wer wollte nicht schon immer mal Stücke wie z. B. aus dem Film „Blues Brothers“ spielen können? Sie möchten gerne Ihre Kenntnisse und Spieltechniken in dem praxisorientierten Workshop erweitern. Anhand bekannter Songs von Eric Clapton, Gary Moore, Jimi Hendrix, B. B. King, Joe Bonamassa etc. werden Sie verschiedene Spieltechniken analysieren und bekannte Riffs, Licks und Patterns nachspielen. Darüber hinaus werden Sie Grundlagen zur Improvisation mit Hilfe von Pentatonik und diverser Skalen (Blues, mixolydisch u. a.) erfahren. Auch Arpeggios, Turnarounds und für Rhythm and Blues und für Funk typische Rhythmen kommen zur Geltung, ebenso

wie verschiedene Anschlagstechniken mit und ohne Plektrum. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil. Das Lesen von Tabs sollte geläufig sein. Zum Workshop ist eine Playback-CD für 5 Euro erhältlich, Noten und Tabs werden zur Verfügung gestellt.

**A-364341** | VHS-Studienhaus  
6.5., Sa, 10:30–17:30 Uhr | 8.67 UStd |  
52 € | **WE** | **Joe Heckel**

## Gitarre – Crashkurse

Die Kurse „Gitarre für blutige Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sowie Ausdauernde“ können als gesamtes Paket mit Modul A, B, C, D und E oder auch einzeln gebucht werden. Nach allen Modulen können Sie – wenn Sie weiter üben – ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen, außerdem kennen Sie die Schlagtechniken und Zupfmuster zu den meisten Taktarten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

#### Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden

##### Für „blutige“ Anfänger\*innen I

Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten erst einmal ausprobieren, ob die Gitarre das richtige Instrument für Sie ist? In lockerer Runde lernen Sie in drei Stunden die ersten drei Akkorde auf der Gitarre und ein paar Lieder dazu. Damit Sie Ihr Repertoire selbstständig erweitern können, wird Ihnen das Transponieren vermittelt. Ein wenig Theorie gehört auch zu diesem ersten Hineinschnuppern in die Akkordgitarre. Sie lernen die Akkorde: A-, E- und D-Dur.

**A-364420** | VHS-Studienhaus  
27.1., Fr, 18–21 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

**A-364421** | VHS-Studienhaus  
4.2., Sa, 10–13 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

**P-364422** | VHS Porz  
12.2., So, 10–13 Uhr | 4 UStd | 25 € |  
**WE** | **Anne Haase**

#### Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe

##### Für „blutige“ Anfänger\*innen II

Nach dem ersten dreistündigen Crashkurs besteht hier die Möglichkeit, mit den bereits erlernten Griffen weiter zu üben und weitere Lieder zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt auf deutschen und englischen Popsongs und Liedern, die man „am Lagerfeuer klampft“. Voraussetzung: A-Dur, E-Dur, D-Dur und e-Moll sind bekannt.

**A-364430** | VHS-Studienhaus  
24.2., Fr, 18–21 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

**A-364431** | VHS-Studienhaus  
4.3., Sa, 10–13 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

#### Gitarre Modul C –

##### Frühlings- und Sommerlieder

##### Für „blutige“ Fortgeschrittene I

Wir werden Frühlings- und Sommerlieder sowie Popsongs lernen. Schlagtechnik und drei weitere Griffe stehen auch auf dem Programm. Voraussetzung: sicherer Wechsel von A-, E- und D-Dur

**A-364440** | VHS-Studienhaus  
17.3., Fr, 18–21 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

#### Gitarre Modul D –

##### neue Schlagtechniken und Lieder

##### Für „blutige“ Fortgeschrittene II

Nach den nun schon bekannten Griffen e, E, A, D, G, G7, C werden weitere Griffe für andere Tonarten und andere Lieder eingeführt. Außerdem beschäftigen wir uns mit Schlagrhythmen und den Anfängen des Zupfens. An Liedgut gibt es das, was an launigen Abenden in geselliger Runde das Herz erfreut.

**A-364450** | VHS-Studienhaus  
31.3., Fr, 18–21 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

#### Gitarre Modul E – neue Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster

##### Für „blutige“ Weitspieler\*innen

In diesem Modul werden die Akkorde A, E, D, C, G7, G, E6, E7, A6, A7, Em und Am vorausgesetzt. Sie erlernen anhand neuer Lieder weitere Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster.

**A-364460** | VHS-Studienhaus  
28.4., Fr, 18–21 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

#### Gitarre Modul F – noch mehr Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster

##### Für „blutige“ Weitspieler\*innen

Nachdem nun fast alle gängigen Akkorde unterhalb der Barrée-Griffe eingeführt wurden, wird alles nochmal wiederholt. Einige Griffe kommen dazu, und es werden neue Lieder angeboten. Dazu gibt es Einiges zu zupfen!

**A-364471** | VHS-Studienhaus  
28.1., Sa, 10–13 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

**A-364472** | VHS-Studienhaus  
19.5., Fr, 18–21 Uhr | 4 UStd | 25 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Anne Haase**

#### Gemeinsam klampfen und singen – online

Einmal pro Monat mittwochs treffen wir uns online, um zusammen Akkordgitarre zu spielen. Diese Treffen dienen dem Üben, dem „am Ball bleiben“, dem Austausch und dazu, entspannt Spaß zu haben. Wir beginnen mit ein paar Akkordwechseln und Schlagrhythmen und Zupfmustern zum Aufwärmen und

spielen danach gemeinsam ein paar Lieder, die vorher per Datei an Sie geschickt wurden. Sie sollten, um einigermaßen gut mitspielen zu können, die Akkorde A, E, D, G, C, A-, E-, D-Moll beherrschen und sicher wechseln können. Es werden andere Akkorde vorkommen, die aber auf Wunsch vorgestellt und erklärt werden, und Sie haben immer die Möglichkeit, diese neuen Akkorde auszulassen. (Sie brauchen lediglich einen Windows- oder Mac-Computer/Tablet mit Internetverbindung.)

 **O-364480** | →● Online  
6x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20:30 Uhr |  
12 UStd | 75 € | **Anne Haase**

### Lagerfeuerlieder

#### Die Lizenz, am Lagerfeuer zu klampfen

Der Sommer naht und bald sitzt man wieder am Baggersee oder vor dem Zelt, hat einen Grill oder gar ein zünftiges Lagerfeuer, das Atmosphäre gibt, und fragt sich: Wer singt denn jetzt und spielt Gitarre? Weshalb wollen Sie das nicht sein? Wenn Sie bereits ein wenig Erfahrung im Akkordspiel haben und die ersten Akkorde wie E, A, D, G und C einigermaßen sicher greifen und wechseln können, ist dieser Workshop genau das Richtige für, damit Sie bei der nächste Gelegenheit zünftige Lagerfeuerlieder von „Summerwine“, „Stand by Your Man“ bis zu „What a Wonderful World“ zum Besten geben können. Neben diesen lernen Sie noch einige andere Lieder kennen, die nötigen Akkorde werden vorgestellt, die Rhythmus schläge miteinander geübt, und wir wagen den Blick auf das Zupfen! Am Ende erwartet Sie die „Lizenz, am Lagerfeuer zu spielen“!

**A-364490** | VHS-Studienhaus  
16.6., Fr, 18 – 21 Uhr | 4 UStd |  
Materialkosten: 1 €, Entgelt: 25 € | **WE** |  
**Anne Haase**

## Tanz

Tanzen – gut für Körper, Seele und Geist! Die Palette von Tänzen ist bunt. Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für das eigene Auftreten und für andere schulen. Die Kurse vermitteln in je unterschiedlicher Ausprägung ein Bewegungsalphabet, Bewegungsabläufe, die Sie gemeinsam mit anderen zu tänzerischen Worten, Sätzen und Geschichten zusammenweben können.

Sie schulen in den Tanzkursen die Flexibilität nicht nur Ihres Körpers, sondern auch des Gehirns. Sie erwerben körpersprachliche Ausdruckskompetenzen, von denen Sie auch im beruflichen Kontext profitieren werden. Das Entwickeln von Choreografien in der Gruppe – in einzelnen Kursen bis hin zum öffentlichen Auftritt – schult Teamkompetenz und die Fähigkeit zur Kooperation.

Mit den unterschiedlichen Tänzen gehen verschiedene Musikstile einher und sie stammen aus den unterschiedlichsten Quellen. Daher vermitteln die Tanzkurse auch Wissen über die Herkunftskulturen und die kulturgeschichtliche Entwicklung der einzelnen Tänze, die oft verschiedene Einflüsse zu etwas Neuem vereinen. Tanz ist ein Ausdruck von Identität, auch von Identitäten in und zwischen Kulturen. Interkulturelle Bildung durch Tanz ist daher auch Richtschnur für unsere Programmgestaltung.

**Fehlt Ihnen etwas im Programm? Haben Sie Kurs- oder Workshop-Wünsche oder möchten etwas anbieten? Bitte schreiben Sie an:**  
[irene.offeringer@stadt-koeln.de](mailto:irene.offeringer@stadt-koeln.de)

## Paartanz

### Paartanz: Abendkurse

Bitte melden Sie sich zu zweit an. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere und trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

#### Discofox Basiskurs

Discofox – DER Tanz für fast alle Gelegenheiten und zu fast jeder Musik. Schon nach wenigen Stunden werden auch Sie auf der nächsten Party mittanzen können.

**N-365121** | VHS Nippes  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr |  
10.67 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 88,06 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

#### Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 19

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Führungsimpulse in den Latein- und Standardtänzen auf deutlich fortgeschrittenem Niveau.

**N-365219** | VHS Nippes  
9x, 23.1. – 27.3., Mo, 19 – 20:30 Uhr |  
18 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 135,66 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

#### Standard und Lateintanz Fortgeschrittene 20

**N-365220** | VHS Nippes  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr |  
16 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 120,19 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

DIE  
WASSER  
BESSER  
MACHER.de

Tiefer eintauchen!

**East Coast Swing Basiskurs**

„East Coast Swing“ ist eine der meistgetanzten Variationen, zur aktuellen wie auch zur klassischen Swingmusik. Die Lebensfreude der Musik findet sich in den Figuren und Schritt-kombinationen wieder. Wer Swing-Musik mag, wird den „East-Coast-Swing“ lieben. Kenner\*innen nennen ihn auch liebevoll „Triple Swing“ oder „Lindy“, denn er ist eine vereinfachte Version des „Lindy Hop“ zu etwas langsamerer Musik.

**N-365242** | VHS Nippes

9x, 23.1.–27.3., Mo, 20:30–21:30 Uhr |

12 UStd | Entgelt enthält 19%

Umsatzsteuer: 99,96 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

## Paartanz: Abend-Workshops im Sommer

Basteln Sie sich Ihren persönlichen Tanzkurs im Sommer! Ob ein Workshop oder eine ganze Serie, bleibt Ihnen überlassen. Die Workshops stehen in zeitlicher Reihenfolge. Bitte melden Sie sich zu zweit an. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

**Salsa Paartanz Basis-Workshop**

„Dirty Dancing“ war gestern, denn aus dem Mambo von einst wurde die Salsa von heute. Kaum ein anderer Tanz vermittelt so gekonnt das Temperament und Gefühl Lateinamerikas. Zu aktuellen Rhythmen lernen Sie, sich im Salsa-Takt übers Parkett zu bewegen.

**A-365746** | VHS-Studienhaus

4.7., Di, 18:30–21:30 Uhr | Entgelt

enthält 19 % Mehrwertsteuer: 33,32 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**A-365748** | VHS-Studienhaus

1.8., Di, 18:30–21:30 Uhr | Entgelt

enthält 19 % Mehrwertsteuer: 33,32 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**East Coast Swing Basis-Workshop**

„East Coast Swing“ ist eine der meistgetanzten Variationen, zur aktuellen wie auch zur klassischen Swingmusik. Die Lebensfreude der Musik findet sich in den Figuren und Schritt-kombinationen wieder. Wer Swingmusik mag, wird den „East-Coast-Swing“ lieben. Kenner\*innen nennen ihn auch liebevoll „Triple Swing“ oder „Lindy“, denn er ist eine vereinfachte Version des „Lindy Hop“ zu etwas langsamerer Musik.

**A-365751** | VHS-Studienhaus

11.7., Di, 18:30–21:30 Uhr | Entgelt

enthält 19 % Mehrwertsteuer: 33,32 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**Boogie-Basis-Workshop**

Alle, denen Jive, Lindy Hop oder Rock 'n' Roll einfach zu schnell ist, werden den Boogie oder auch Single Time Swing lieben. Die Schritte sind auf das Notwendigste reduziert und vor allem: langsam – selbst zu schneller Musik.

**A-365763** | VHS-Studienhaus

18.7., Di, 19:30–21:30 Uhr | Entgelt

enthält 19 % Mehrwertsteuer: 22,61 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**Langsamer Walzer und Wiener Walzer Basis-Workshop**

Der Langsame Walzer mit seinen fließenden Bewegungen ist für viele Paare ein absolutes Muss (auch für Brautpaare eine gute Vorbereitung!). Der Wiener Walzer wird meist doppelt so schnell getanzt und ist daher etwas anspruchsvoller. Mit der richtigen Technik lässt sich aber auch dieser Tanz gut und einfach erlernen. Dieser Workshop bietet die besondere Chance, beide Varianten gleichzeitig kennen zu lernen.

**A-365771** | VHS-Studienhaus

25.7., Di, 18:30–21:30 Uhr | Entgelt

enthält 19 % Mehrwertsteuer: 33,32 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**Discofox Basis-Workshop**

Discofox – DER Tanz für fast alle Gelegenheiten und zu fast jeder Musik. Schon nach wenigen Stunden werden auch Sie auf der nächsten Party mittanzen können.

**A-365820** | VHS-Studienhaus

27.6., Di, 18:30–21:30 Uhr | Entgelt

enthält 19 % Mehrwertsteuer: 33,32 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**A-365821** | VHS-Studienhaus

8.8., Di, 18:30–21:30 Uhr | Entgelt enthält

19 % Mehrwertsteuer: 33,32 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

## Solotänze

### Zumba®

Zumba® Fitness ist ein tänzerisches Fitnesstraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und den Endorphinausstoß. Die Choreografien zu erlernen schult nicht nur körperlich, sondern auch die geistige Flexibilität. Das Angebot Zumba Gold® richtet sich an Menschen, die es ein klein wenig langsamer angehen wollen. In allen Kursen wird Wert auf die genaue Ausführung gelegt, stets orientiert am Niveau der Gruppe und gegebenenfalls individuell angepasst. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

**Zumba Gold®**

**P-366014** | VHS Porz

8x, 1.2.–22.3., Mi, 20:15–21:15 Uhr |

10.67 UStd | 55 € | **Jörg Zimmermann**

**P-366015** | VHS Porz

8x, 19.4.–7.6., Mi, 20:15–21:15 Uhr |

10.67 UStd | 55 € | **Jörg Zimmermann**

**Zumba®**

**A-366023** | VHS-Studienhaus

14x, 2.3.–15.6., Do, 17:30–18:30 Uhr |

18.67 UStd | 96 € | **Reginaldo Martinez**

**A-366025** | VHS-Studienhaus

14x, 2.3.–15.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |

18.67 UStd | 96 € | **Reginaldo Martinez**

**A-366028** | VHS-Studienhaus

10x, 22.6.–24.8., Do, 17:30–18:30 Uhr |

13.33 UStd | 69 € | **Reginaldo Martinez**

**A-366029** | VHS-Studienhaus

10x, 22.6.–24.8.,

Do, 18:30–19:30 Uhr | 13.33 UStd |

69 € | **Reginaldo Martinez**

**A-366032** | VHS-Studienhaus

10x, 16.1.–27.3., Mo, 17–18 Uhr |

13.33 UStd | 69 € | **Sandra Heck**

**A-366033** | VHS-Studienhaus

9x, 17.4.–26.6., Mo, 17–18 Uhr |

12 UStd | 62 € | **Sandra Heck**

**A-3660367** | VHS-Studienhaus

10x, 27.1.–14.4., Fr, 17–18 Uhr |

13.33 UStd | 69 € | **Sylvia Zimnik**

**A-366038** | VHS-Studienhaus

10x, 21.4.–23.6., Fr, 17–18 Uhr |

13.33 UStd | 69 € | **Sylvia Zimnik**

**N-366112** | VHS Nippes

15x, 23.1.–5.6., Mo, 10–11 Uhr |

20 UStd | 103 € | **Daria Rönchen**

**N-366113** | VHS Nippes

9x, 24.1.–28.3., Di, 18–19 Uhr |

12 UStd | 57 € | **Thorben Söhn**

**N-366114** | VHS Nippes

10x, 25.1.–29.3., Mi, 17:45–18:45 Uhr |

13.33 UStd | 69 €

**N-366115** | VHS Nippes

10x, 25.1.–29.3., Mi, 19–20 Uhr |

13.33 UStd | 69 €

**N-366116** | VHS Nippes

9x, 18.4.–20.6., Di, 18–19 Uhr |

12 UStd | 57 € | **Thorben Söhn**

**N-366117** | VHS Nippes

10x, 19.4.–21.6., Mi, 17:45–18:45 Uhr |

13.33 UStd | 69 €

**N-366118** | VHS Nippes  
10x, 19.4. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |  
13.33 UStd | 69 €

**L-366124** | VHS Lindenthal  
9x, 26.1. – 30.3., Do, 18 – 19 Uhr |  
12 UStd | 57 € | **Thorben Söhn**

**L-366129** | VHS Lindenthal  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 18 – 19 Uhr |  
9.33 UStd | 44 € | **Thorben Söhn**

**R-366135** | Berufsbildende Schule,  
Brüggener Str. 1, 50969 Köln  
9x, 24.1. – 28.3., Di, 19:15 – 20:15 Uhr |  
12 UStd | 62 € | **Nane Lorse**

**R-366136** | Berufsbildende Schule,  
Brüggener Str. 1, 50969 Köln  
9x, 18.4. – 20.6., Di, 19:15 – 20:15 Uhr |  
12 UStd | 62 € | **Nane Lorse**

**M-366160** | VHS Mülheim  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |  
22.67 UStd | 113 €


**M-366161** | VHS Mülheim  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19:15 – 20:15 Uhr |  
22.67 UStd | 113 €

**M-366163** | VHS Mülheim  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 20:15 – 21:15 Uhr |  
24 UStd | 119 €

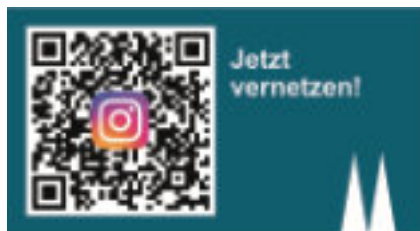
**M-366169** | VHS Mülheim  
15x, 2.2. – 15.6., Do, 17:15 – 18:15 Uhr |  
20 UStd | 103 € | **Antonina Milinkovic**

### Zumba® online – Livestream Zoom

Online-Kurs mit der Software Zoom. Auf unserer Webseite finden Sie genauere Angaben zu technischen Voraussetzungen und Datenschutz.

 **O-366171** | →● Online  
5x, 25.1. – 22.2., Mi, 19 – 20 Uhr |  
6.67 UStd | 29 € | **Thorben Söhn**

 **O-366173** | →● Online  
5x, 1.3. – 29.3., Mi, 19 – 20 Uhr |  
6.67 UStd | 30 € | **Thorben Söhn**



## Weitere Solotänze

### Bachata, Rumba und Co. als Solotanz Basis-Kurs

Tanzen ohne Partner\*in und dennoch nicht alleine – darum geht es beim Solotanz. Neben klassischen Solotänzen, wie etwa dem Line Dance, existiert eine besondere Form von Bachata, Rumba und anderen, meist lateinamerikanischen Tänzen. Diese ist gezielt auf das miteinander Tanzen in der Gemeinschaft und nicht mehr auf ein Paar ausgerichtet. Anders als bei Zumba® erarbeiten wir jeden Schritt gemeinsam. Nach und nach entstehen so eigenständige Choreografien, die alleine oder zu mehreren in der Gruppe getanzt werden können.

**N-366206** | VHS Nippes  
9x, 23.1. – 27.3., Mo, 17 – 18 Uhr |  
12 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 99,96 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

### Salsa als Solotanz Basis-Kurs

Diese besondere Form der Salsa (Salsa Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschriffe und Drehungen der Paartanz-Salsa. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Salsa ohne Partner\*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.

**N-366212** | VHS Nippes  
9x, 23.1. – 27.3., Mo, 18 – 19 Uhr |  
12 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 99,96 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**N-366214** | VHS Nippes  
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |  
10.67 UStd | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 88,06 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

### Salsa als Solotanz Basis-Workshop – abends

 **A-366218** | VHS-Studienhaus  
27.6., Di, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt  
enthält 19 % Mehrwertsteuer: 17,85 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**A-366219** | VHS-Studienhaus  
8.8., Di, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 17,85 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

### Cha Cha Cha als Solotanz Basis-Workshop – abends

Diese besondere Form des Cha Cha Cha (Cha Cha Cha Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt.

Als Basis dienen die Grundschriffe und Drehungen des Paartanz-Cha-Cha-Cha. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist der Cha Cha Cha ohne Partner\*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.

**A-366246** | VHS-Studienhaus  
4.7., Di, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt enthält 19 %  
Mehrwertsteuer: 17,85 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

### Rumba als Solotanz Basis-Workshop – großer Spaß ohne Tanzpartner\*in

Diese besondere Form der Rumba (Rumba Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschriffe und Drehungen der Paartanz-Rumba. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Rumba ohne Partner\*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.

 **A-366304** | VHS-Studienhaus  
11.7., Di, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt  
enthält 19 % Mehrwertsteuer: 17,85 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

### Madison-Workshop – großer Tanzspaß ohne Tanzpartner\*in

Der Madison ist ein mitreißender Gruppentanz aus den späten 1950er und frühen 1960er Jahren, der bis heute nichts von seiner Lebensfreude eingebüßt hat. Madison wird in einer oder mehreren Reihen getanzt. Der Grundschriff und die einzelnen Elemente sind einfach zu erlernen, die verschiedenen Tanzkombinationen bestehen meist aus abzulaufenden Mustern und nehmen spielerisch Bezug auf Berühmtheiten der Zeit. Durch das Musical „Hairspray“, das Anfang der 1960er Jahre spielt, bekam der Madison neue Popularität, denn er macht einfach großen Spaß.

 **A-366311** | VHS-Studienhaus  
18.7., Di, 17 – 19:30 Uhr | Entgelt  
enthält 19 % Mehrwertsteuer: 29,75 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**


### Memphis-Workshop – großer Spaß ohne Tanzpartner\*in

Der Memphis ist ein dynamischer Gruppentanz, der Mitte der 60er Jahre entstand und bis heute nichts von seiner Lebensfreude eingebüßt hat. Memphis wird in einer oder mehreren Reihen getanzt – daher braucht man keine\*n Tanzpartner\*in. Der Grundschriff besteht aus sehr einfachen Elementen aus dem Rock 'n' Roll und Boogie-Woogie. Diese lassen sich immer wieder neu variieren und zu fast jeder Musik tanzen.

 **A-366323** | VHS-Studienhaus  
1.8., Di, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt  
enthält 19 % Mehrwertsteuer: 16,66 € |  
**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

**Bachata als Solotanz – Workshop**

Bachata stammt aus der Dominikanischen Republik und ist mit ihrem simplen Grundschritt leicht zu erlernen. Diese besondere Form der Bachata (Bachata Shines) kann man alleine oder zu mehreren in der Gruppe tanzen. In der Gruppe werden die Schritte als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ getanzt. Als Basis dienen die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Bachata. Ergänzt durch weitere, eigenständige Variationen ist die Bachata ohne Partner\*in eine ideale Alternative zum Tanzen im Paar und macht zusätzlich sehr viel Spaß und gute Laune.

 **A-366497** | VHS-Studienhaus  
25.7., Di, 17–18:30 Uhr | Entgelt  
enthält 19 % Mehrwertsteuer: 17,85 € |

**Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

## Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

**Balletttraining für leicht Fortgeschrittene**

**Vorkenntnisse: etwa drei Semester**

**Balletterfahrung, die auch länger zurückliegen können**

Nicht nur junge Elev\*innen, deren Körper bestimmten Anforderungen entsprechen, sind für das Ballett geeignet! Dieser Kurs vermittelt die Techniken und Figuren des klassischen Balletts auf anatomiegerechte Art und Weise und lässt Sie die Freude am klassischen Tanz (wieder)finden. Das Grundvokabular des klassischen Tanzes sollten Sie bereits einmal kennengelernt haben, um in diesen Kurs einzusteigen.

**A-367113** | VHS-Studienhaus  
11x, 18.1.–29.3., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
22 UStd | 132 € | **Claudia Braubach**

**A-367115** | VHS-Studienhaus  
10x, 19.4.–21.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
20 UStd | 120 € | **Claudia Braubach**

**Modern Jazz Dance**

Modern Jazz Dance ist die Kombination zweier Tanzstile. Im Modern Dance werden alle Bewegungen mit Gefühlen verknüpft oder mit Funktionen untermalt. Die Bewegungen im Jazz Dance, mit seinen afrikanischen Wurzeln, können fließend, aber auch abrupt aussehen. Beide fördern die Koordination, die Balance und die Flexibilität und stärken jeden Muskel im Körper. Der Kurs vermittelt anatomische und physiologische Zusammenhänge und weckt dadurch ein Verständnis dafür, wo Bewegung ihren Ursprung nimmt und wie sie bewusst gestaltet werden kann. Auch die unterschiedlichen kultur- und tanzhistorischen

Wurzeln der Tänze werden verdeutlicht. Die Kombination von Modern und Jazz macht den Workshop zu einem Komplettpaket aus Technik, Emotion, Choreografie und Training. Wir tanzen barfuß, auf Socken oder in Tanzschlappchen. Bitte keine Gummisohlen.

**A-367151** | VHS-Studienhaus  
5.2., So, 15–18 Uhr | 28 € | **WE** |  
**Lisa Frieg**

**A-367152** | VHS-Studienhaus  
26.3., So, 15–18 Uhr | 28 € | **WE** |  
**Lisa Frieg**

**Tanz dich wach! – Zeitgenössisches Tanztraining**

Die Verbindung verschiedener tänzerischer Trainingsübungen gestalten den Kurs. Wir bedienen uns Elementen aus mehreren Tanzrichtungen wie Zeitgenössischer Tanz, Fusion Belly Dance, Hip-Hop, House, GaGa, BMC und Improvisation. Integriertes Kraft- und Mobilitätstraining helfen, den eigenen Körper zu stärken. Sie werden Ihre Körperwahrnehmung, Rhythmusgefühl und Beweglichkeit weiterentwickeln. Wertschätzende Rückmeldungen unterstützen Sie bei der gesunden Ausführung aller Bewegungen, sodass Sie Freude an Tanz und Bewegung gewinnen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**A-367290** | VHS-Studienhaus  
1x So, 29.1.23, 09:00–11:15 Uhr | 23 € |  
**WE** | **Kora Hamm**

**A-367291** | VHS-Studienhaus  
1x Mi, 8.2.23, 09:00–10:00 Uhr | 10 € |  
**WE** | **Kora Hamm**

## Kreativer Tanz und Bewegungs-improvisation

**Deine Auszeit für tänzerische Kreativität und bewusste Bewegung**

**Entspannung, Körperwahrnehmung, Aktivität, Tanz.**

Dieser Workshop bietet Raum, bei sich selbst anzukommen, eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und präsent im Jetzt zu sein. Wir erforschen Wege, uns selber neu wahrzunehmen und zu erleben. Aus der Aufmerksamkeit nach innen und nach außen kommen wir in den Bewegungsfluss und zum Tanz. Sie können sich in Ihrer Bewegung und im Tanz so entfalten und ausprobieren, wie es Ihnen gerade entspricht, sei es in Ruhe oder von langsamen bis zu dynamischen, energetischen Bewegungen. In Stille und auch mit Musik werden wir unserer Kreativität Raum geben, tanzen und uns ausprobieren. Für alle, mit und ohne Vorkenntnisse!

**A-367456** | VHS-Studienhaus  
1x Sa, 11.2.23, 11:00–14:00 Uhr | Entgelt  
enthält 19 % Mehrwertsteuer: 30,94 € |  
**WE** | **Claudia Braubach**

## Urban Dance

**Urban-Dance-Workshop**

Urban Dance, im urbanen kulturellen „Schmelztiegel“ entstanden, vereint Hip-Hop mit Elementen von Funk, Soul und anderen Einflüssen. Der Workshop bietet ein tänzerisches Training und vermittelt kulturelle Hintergründe der verschiedenen Tanzrichtungen, die hier zusammenkommen.

**A-367906** | VHS-Studienhaus  
1x So, 5.3.23, 15:00–18:00 Uhr | 28 € |  
**WE** | **Lisa Frieg**

**A-367908** | VHS-Studienhaus  
1x So, 30.4.23, 15:00–18:00 Uhr | 28 € |  
**WE** | **Lisa Frieg**

## „Orientalischer“ Tanz

Tänze aus der Weltregion, die aus europäischer Sicht gerne als „orientalisch“ bezeichnet wird, sind Lebensfreude, kultureller Ausdruck und – gesund! Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie gar nicht wussten, dass Sie sie überhaupt haben. Sie lernen Ihren Körper neu kennen und erleben Ihre Gemeinschaft und Musik. Gleichzeitig bauen Sie eine physiologisch gesunde, aufrechte Haltung auf, dehnen und kräftigen wichtige Stütz Muskulatur, verbessern Körperwahrnehmung und Balance – stets unter professioneller Anleitung und mit freundlicher Korrektur. Die „Tanzgruppe Arabica“ arbeitet mittelfristig auf Aufführungen hin.

**Fusion Belly Dance**

Fusion Belly Dance entwickelt viele Elemente des orientalischen Tanzes weiter und integriert urbane Tanzstile wie etwa Hip-Hop, House und Modern. So entsteht eine eher weiche, feminine Ausdrucksweise. Dieser Einstiegs-Workshop vermittelt Aspekte des Bewegungsvokabulars und trainiert unter anderem wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule. Dadurch wird die Wirbelsäule geschmeidiger und ihre Beweglichkeit wird verbessert. Der dynamische Wechsel von fließenden Bewegungsabläufen und kontrollierten Akzenten erweitert den Bewegungspool. Im Fokus liegt der Becken- und Rumpfbereich, zudem lernen Sie, einzelne Körperteile isoliert zu bewegen und Ausdruck in die Bewegung zu legen.



Fusion Belly Dance ist eine wunderbare Tanzform mit vielen unterschiedlichen Bewegungsqualitäten, die bis in die kleinste Muskelfaser wirken.

**A-368100** | VHS-Studienhaus  
1x Sa, 22.4.23, 10:00 – 13:00 Uhr | 30 € | **WE** | **Kora Hamm**

### Oriental Moves – für alle Niveaustufen

Orientalischer Tanz bedeutet Sinnlichkeit und Lebensfreude. Er ist einer der ältesten und ausdrucksstärksten Tänze und die Möglichkeit, die eigene weibliche Stärke zu entdecken und auszudrücken. Zu klassischer und modernen Musik vermischen wir die klassischen orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus anderen Tanzstilen. Die Choreografien beinhalten unter anderem Elemente aus Schleier-, Stock- und Tribal Dance sowie Flamenco.

**A-368102** | VHS-Studienhaus  
10x, 17.1.–28.3., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 20 UStd | Entgelt enthält 19% Mehrwertsteuer: 97,58 € | **Carola Putzien**

**P-368102** | VHS Porz  
14x, 8.2.–24.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 28 UStd | Entgelt enthält 19% Mehrwertsteuer: 146 € | **Carola Putzien**

### Tanzgruppe Arabica

#### Training orientalische Choreographien – Mittelstufe

Ob klassischer Bauchtanz, Folklore, Stilmix oder Fantasy – wer gute Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz (oder andere Tanzerfahrungen und ein gutes Körpergefühl) mitbringt, ist eingeladen, in diesem Kurs die eigene Technik zu verfeinern und Schrittkombinationen sowie den Umgang mit Hilfsmitteln wie Schleiern, Schwertern und Ähnlichem einzuüben. Wir studieren hier auch Gruppenchoreographien ein, die mit allen, die möchten, gelegentlich vor Publikum präsentiert werden.

**N-368213** | VHS Nippes  
9x, 26.1.–30.3., Do, 19:15 – 21:15 Uhr | 18 UStd | 155 € | **Anja Breest**

**N-368214** | VHS Nippes  
6x, 20.4.–1.6., Do, 19:15 – 21:15 Uhr | 12 UStd | 104 € | **Anja Breest**

## Tanzfolklore aus aller Welt

### Schottisch Tanzen

Scottish Country Dancing (SCD) – Menschen tanzen als Team gemeinsam zu mitreißender Musik und lernen dabei ein Stück Kultur und Tradition kennen, das in Schottland fester Bestandteil des Lehrplans an Schulen ist.

Getanzt wird SCD rund um die Welt und bildet so Brücken zwischen Menschen und Generationen. Die Dozentin hat nicht nur große Freude am Tanzen und eine enge Bindung an Schottlands Kultur, sondern auch die offizielle Lehrerlaubnis der Royal Scottish Country Dance Society (RSCDS), wo sie die entsprechende Prüfung abgelegt hat. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mit flexibler Sohle mitbringen (Ideal sind z. B. Gymnastikschuhe mit Ledersohle). Eine\*n Tanzpartner\*in brauchen Sie nicht.

**L-369424** | VHS Lindenthal  
15x, 24.1.–20.6., Di, 19:30 – 21 Uhr | 30 UStd | 145 € | **Anja Breest**

**L-369431** | VHS Lindenthal  
11.2., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 € | **WE** | **Anja Breest**

**L-369432** | VHS Lindenthal  
11.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 € | **WE** | **Anja Breest**

**A-369434** | VHS-Studienhaus  
1.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 € | **WE** | **Anja Breest**

**L-369435** | VHS Lindenthal  
13.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 € | **WE** | **Anja Breest**

**L-369436** | VHS Lindenthal  
10.6., Sa, 10 – 13 Uhr | 23 € | **WE** | **Anja Breest**



### Historischer Tanz

In diesem Kurs tanzen wir Gruppen- und Paartänze der Renaissance und des Frühbarock. Wir tauchen ein in die historische Atmosphäre von Maskenbällen, höfischen Festlichkeiten und bürgerlichen Zusammenkünften. Auf dem Programm stehen die Old Measures (Inns of Court Manuskript), Bransles (Thoinot Arbeau) und Countrydances (John Playford). Willkommen sind alle, die sich gerne bewegen und immer schon einmal wissen wollten, wie man zur Zeit Shakespeares getanzt hat. Das gemeinsame Tanzen zu schwungvoller Musik setzt damals wie heute Glückshormone frei!

**L-369588** | VHS Lindenthal  
4x, 24.2.–17.3., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 8 UStd | 42 € | **Beate Alsdorf**

## Theater / Stimme

## Stimmbildung / Sprechtraining

### Erfolgsfaktor Stimme – Kompakt-Workshop

Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeiter\*innengespräche, Präsentationen digital oder live, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar. Entwickeln Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache). Stimmaufnahmen im Seminar zeigen Ihnen ihr Potenzial. Seminar für alle, die von einer qualifizierten Sprechstimme im Beruf überzeugt sind. Sie erhalten ein ausführliches Skript (siehe Entgelt Skript).

**A-381113** | VHS-Studienhaus  
28.1., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 46 €, Material und Schulungsunterlagen: 20 €, Gerätepauschale: 2 € | **WE S** | **Ewa von Latoszek**

**A-381115** | VHS-Studienhaus  
18.3., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 46 €, Material und Schulungsunterlagen: 20 €, Gerätepauschale: 2 € | **WE S** | **Ewa von Latoszek**

**A-381117** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 46 €, Material und Schulungsunterlagen: 20 €, Gerätepauschale: 2 € | **WE S** | **Ewa von Latoszek**

### Wochenende: Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens Eine Kooperation mit dem mobilen Galli-Theater Köln-Bonn

Menschen begreifen die Welt durch Geschichten und Bilder. Daher gilt beim kreativen Entwickeln von Geschichten, im pädagogischen Bereich und überall dort, wo Menschen Inhalte vermitteln, präsentieren oder überzeugen wollen, dass spannende Geschichten, fesselnd vorgetragen, Zuhörer\*innen binden. Erlernen Sie lebendiges, spannendes, fesselndes und dynamisches Erzählen nach der Galli-Methode®! Dennis Nahke hat sich nach seiner kaufmännischen Ausbildung dem Theater zugewandt. Er leitet nach seiner Fortbildung in der Galli-Methode® 2014 das mobile Galli-Theater Köln/Bonn.

**L-381134** | VHS Lindenthal  
10.6., 11.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr | 15.33 UStd | 142 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **WE S** | **Dennis Nahke**

### Workshop: Damit die Stimme stimmt! Grundlagen für Beruf, Erzählen oder Theater Spielen

In vielen Situationen des Alltags und insbesondere in Sprechberufen macht die Stimme nicht so mit wie gewünscht: Sie wird heiser, klingt kratzig, luftig, monoton oder zu leise. Dieser Kurs vermittelt ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körperspannung, Atemfluss und Ton und hilft Ihnen, sie zu erfühlen. Aus diesem Spüren und Hören heraus entsteht ein gesunder, belastbarer, der jeweiligen Persönlichkeit angemessener und deshalb ausdrucksvoller Klang. In angeleiteten Rollenspielen lernen Sie, wie Sie Ihren Klang auch in heiklen kommunikativen Situationen beibehalten. Natürlich sind auch alle herzlich eingeladen, die kein Problem, sondern einfach Spaß daran haben, das Potenzial ihrer Stimme weiter zu entfalten! Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**A-381135** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 10 – 16:30 Uhr | 8.67 UStd |  
48 €, Materialkosten: 2 € | **WE** |  
**Dr. Anette Einzmann**

kannt. Dennis Nahke hat sich nach seiner kaufmännischen Ausbildung dem Theater zugewandt. Er leitet seit seiner Fortbildung in der Galli Methode® 2014 das mobile Galli Theater Köln/Bonn.

**A-381325-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 8.5. – 12.5., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
38.33 UStd | 353 €, Schulungsunter-  
lagen: 10 € | **BU** | **Dennis Nahke**

### Bildungsurlaub: Sieben Kellerkinder – Sieben Talente – Durch Theater die verborgenen Talente strahlen lassen

Das dynamische Typenmodell „Die Sieben Kellerkinder®“, entwickelt von Johannes Galli, ist das zentrale Modul der Galli Methode®. „Die Sieben Kellerkinder®“ sind sieben innere sehr kreative und spielfreudige Figuren, die unsere Talente prägen. Nur selten stehen sie uns vollständig zur Verfügung – das ein oder andere Kellerkind ist ungeliebt, und man nimmt es nicht mehr wahr. Der Schlüssel, um „Die Sieben Kellerkinder®“ ans Tageslicht zu locken, ihre Körpersprache zu entschlüsseln, mit ihnen zu kommunizieren und sie bewusst in das tägliche Leben einzubeziehen, sind das Spiel und die Bewegung. Wer im guten Kontakt mit den verborgenen Talenten ist, wird auf der Bühne – auch im übertragenen Sinne der beruflichen oder alltäglichen Lebensbühne – mehr Energie, Kreativität und Ausstrahlung gewinnen. Der Bildungsurlaub ist als ein Modul im Rahmen der Ausbildung zum\*zur Kommunikationstrainer\*in nach der Galli Methode anerkannt. Weitere Informationen: [www.galli.de](http://www.galli.de). Dennis Nahke hat sich nach seiner kaufmännischen Ausbildung dem Theater zugewandt. Er leitet seit seiner Fortbildung in der Galli Methode® 2014 das mobile Galli Theater Köln/Bonn.

**A-381327-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
38.33 UStd | 353 €, Schulungsunter-  
lagen: 10 € | **BU** | **Dennis Nahke**

### Bildungsurlaub: Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

**Vorankündigung für 2024, Anmeldung ab  
Mitte 2023 möglich.**

**Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail  
an [vhs-kultur@stadt-koeln.de](mailto:vhs-kultur@stadt-koeln.de), wir merken  
Sie vor.**

Menschen begreifen die Welt durch Geschichten und Bilder. Daher gilt beim kreativen Entwickeln von Geschichten, im pädagogischen Bereich und überall dort, wo Menschen Inhalte vermitteln, präsentieren oder überzeugen wollen, dass eine spannende Geschichte und ein fesselnder Vortrag Zuhörer\*innen und Leser\*innen binden. Erlernen Sie lebendiges, spannendes, fesselndes und dynamisches Erzählen nach der Galli Methode®! Der Bildungsurlaub ist als ein Modul im Rahmen der Ausbildung zum\*zur Kommunikationstrainer\*in nach der Galli Methode® anerkannt. Weitere Informationen: [www.galli.de](http://www.galli.de).

**A-381340-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
38.33 UStd | 353 €, Schulungsunter-  
lagen: 10 € | **BU** | **Dennis Nahke**

### Bildungsurlaub: Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer

**Für alle, die in oder mit Gruppen arbeiten  
– mit Teams, Lerngruppen und anderen**

Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Der Bildungsurlaub basiert auf dem haltungsorientierten Wir-Ansatz und kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und Potenzialentfaltung sowie um die Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater.

**A-381344-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
38.33 UStd | 241 €, Pauschale für Nutzung  
des Theaters: 30 €, diese Pauschale fällt  
zusätzlich an und kann nicht ermäßigt  
werden. | **BU** | **Dr. Ruth zum Kley**

**A-381348-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
38.33 UStd | 241 €, Pauschale für Nutzung  
des Theaters: 30 €, diese Pauschale fällt  
zusätzlich an und kann nicht ermäßigt  
werden. | **BU** | **Dr. Ruth zum Kley**

## Theaterszene Köln

### Biopia – Ein Kölner Bestiarium. Veranstaltung in Kooperation mit dem Theater im Bauturm Köln zur aktuellen Produktion.

#### Vorankündigung

**A-381223** | VHS-Studienhaus  
13.33 UStd | 80 € | **WE**

## Theater & Beruf

### Ihr gelungener Auftritt – Körpersprache als Erfolgsschlüssel

**Eine Kooperation mit dem mobilen Galli-  
Theater Köln-Bonn**

„Das ist doch ohne Worte!“ – Aber der Körper schweigt nie. Wer Techniken des Theaterspiels erlernt und praktiziert, beobachtet, welche Mimik, Gestik und Körperhaltung wie verstanden wird, und lernt dadurch, die eigene Körpersprache bewusst einzusetzen. Ziel der Weiterbildung ist, sein Anliegen so zu formulieren, dass es nicht nur vom Kopf begriffen wird, sondern auch vom Herzen. Wirksame und wertschätzende Kommunikation muss eine Verbindung schaffen, die über die Kraft der Worte hinausreicht. Theaterarbeit nach der Galli Methode® weist einen Weg dorthin. Zudem ist der Bildungsurlaub als ein Modul im Rahmen der Fortbildung zum\*zur Körpersprache- und Kommunikationstrainer\*in nach der Galli Methode® aner-

## Ab auf die „Bühne“! Kurse und Workshops

### Improvisationstheater

Gut geplant ist halb gewonnen? Wer nicht auf überraschende Entwicklungen reagieren kann, hat es in einer schnelllebigen Zeit wie der unseren nicht leicht. In den Kursen und Workshops unter der Kategorie Improvisationstheater erlernen Sie die Kunst, spontan zu reagieren. Diese berufliche Kernkompetenz erwerben Sie auf der „Bühne“ des Kurses mit Spaß und in einer Gruppe Gleichgesinnter. Sie schulen Ihre Ausdrucksfähigkeit, Präsenz, Team- und Konfliktfähigkeit und Ihre Flexibilität im Umgang mit unerwarteten Situationen anhand unterschiedlicher Übungen und szenischer Improvisationsspiele. So sind Sie fit für den Auftritt auf der Bühne des (Berufs-)Lebens.

**Improvisationstheater Einstiegs-Workshop  
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**

Charlotte Welling ist ausgebildete Schauspielerin, der Volkshochschule seit vielen Jahren als Dozentin für Improtheater verbunden. Gemeinsam mit Valerie Barth bildet sie das Duo „Die netten Koketten“ (Gesang und Kabarett, unter anderem im Kölner „Senftöpfchen“).

**L-381410** | VHS Lindenthal  
10.2., 11.2., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–16 Uhr |  
12 UStd | 66 € | **WE** | **Charlotte Welling**

**Improvisationstheater – Workshop für alle  
Auch für Anfänger\*innen geeignet**

Nastassja Pielartzik arbeitet als freiberufliche Schauspielerin, Regisseurin und Autorin. In ihren Kursen geht es um das Loslassen von alten Mustern, die (Wieder-)Entdeckung der eigenen Kreativität, um Mut zum Scheitern und Freude am Spielen!

**A-381417** | VHS-Studienhaus  
11.3., 12.3., Sa, So, 10–15 Uhr |  
13.33 UStd | 80 € | **WE** |

**Nastassja Pielartzik**

**Improvisationstheater – Workshop für alle**

Dennis Nahke hat sich nach seiner kaufmännischen Ausbildung dem Theater zugewandt. Er leitet seit Abschluss seiner Fortbildung in der Galli Methode® 2014 das mobile Galli Theater Köln/Bonn. Seine Kurse sind voll Freude am Spiel und Stärkung für Alltag und Beruf.

**A-381418** | VHS-Studienhaus  
20.5., 21.5., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd |  
96 € | **WE** | **Dennis Nahke**

**Improvisationstheater Einstiegskurs  
Für Interessierte ohne Vorkenntnisse**

Charlotte Welling ist ausgebildete Schauspielerin, der Volkshochschule seit vielen Jahren als Dozentin für Improtheater verbunden. Gemeinsam mit Valerie Barth bildet sie das Duo „Die netten Koketten“ (Gesang und Kabarett, unter anderem im Kölner „Senftöpfchen“).

**A-381421** | VHS-Studienhaus  
4x, 24.1.–14.2., Di, 18–19:30 Uhr |  
8 UStd | 44 € | **Charlotte Welling**

**A-381423** | VHS-Studienhaus  
4x, 4.4.–25.4., Di, 18–19:30 Uhr |  
8 UStd | 44 € | **Charlotte Welling**

**Improvisationstheater für  
Fortgeschrittene  
Für Interessierte mit Vorerfahrung oder  
„Abenteuerlust“**

**A-381424** | VHS-Studienhaus  
4x, 24.1.–14.2., Di, 19:45–21:30 Uhr |  
9.33 UStd | 49 € | **Charlotte Welling**

**A-381425** | VHS-Studienhaus  
4x, 4.4.–25.4., Di, 19:45–21:30 Uhr |  
9.33 UStd | 49 € | **Charlotte Welling**

**Ready, steady, go! Improvisationstheater  
für Neugierige und Erfahrene**

**Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich**  
3–2–1–und los! Es geht um Spielfreude, Präsenz und den Mut zum eigenen Ausdruck. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen fürs Improvisieren, und Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Improtheater. Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz“ in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mitzubringen sind Offenheit, Mut und ganz einfach Spaß am Spiel. In diesem Kurs geht es stärker ins Detail, daher bringen Sie idealerweise etwas Improtheatererfahrung mit.

**M-381426** | VHS Mülheim  
4x, 20.4.–11.5., Do, 19:30–21 Uhr |  
8 UStd | 48 € | **Ulrike Baartz**

**Improtheater trifft auf Performance**

Was passiert eigentlich, wenn man ein Stück aufführt, für das niemand einen Text gelernt hat? Dieser Workshop ist eine Kombination aus Grundlagen des Schauspiels, Improtheater sowie Stimm- und Körperübungen. Wir lernen neben der Wirkung unserer Körper auf der Bühne, wie sich aus einfachen, kreativen Spielen Elemente für eine Stückentwicklung finden lassen. Gemeinsam in der Gruppe suchen wir ein Thema und spielen und improvisieren damit. Daraus entwickeln wir gemeinsam eine Performance, die am letzten Tag des Workshops im kleinen Rahmen gezeigt wird – es geht um die Freude am Loslassen, die (Wieder-)Entdeckung der eigenen Kreativität. Fortgeschrittene und Laien sind gleichermaßen willkommen! Die Teilnahme an der Präsentation ist nicht verpflichtend, auch am Tag selbst darf jede\*r selbst entscheiden, ob er oder sie mitspielen oder lieber Zuschauer\*in sein möchte.

**L-381429** | VHS Lindenthal  
15x, 24.1.–23.5., Di, 19:15–21:30 Uhr |  
45 UStd | 248 € | **Nastassja Pielartzik**

## Weitere Kurse und Workshops

**Schauspiel-Workshop für erfahrene  
Amateur\*innen: Szenische Probenarbeit**

An diesem Wochenende erhalten Sie Einblick in die professionelle Arbeit bei einer Theaterprobe. Sie erarbeiten unter Anleitung eines erfahrenen Schauspielers und Regisseurs Ensemble- und Dialogszenen aus unterschiedlichen Theaterstücken. So bietet sich Ihnen die Möglichkeit, die Arbeit von Schauspielere\*in und Regisseur\*in kennenzulernen, Figuren und Situationen zu erfinden und eine szenische Fantasie zu entwickeln. Burghard Braun ist professioneller Schauspieler. Er hat eigene Regiearbeiten mit Amateurgruppen

entwickelt.

**A-381465** | VHS-Studienhaus  
3x, 9.6.–11.6., Fr, 18–21 Uhr,  
Sa, U. So 11–17 Uhr | 19 UStd | 124 € |  
**WE** | **Burghard Braun**

**Nase auf, Bühne frei! Clown-Workshop  
für Familien**

**Altersempfehlung für teilnehmende  
Kinder/Jugendliche 10–14 Jahre**

Das Leben durch die Augen einer Clownsfigur zu sehen, macht vieles entspannter, bunter, leichter. Gezielte Theater Techniken kitzeln in diesem Workshop die Kreativität heraus, erlauben einen liebevollen Blick auf eigene Macken und machen Mut sich selbst zu bestaunen. In der entspannten Gewissheit, dass niemand perfekt sein muss. Humor und Lachen beim gemeinsamen Spiel schaffen Abstand zum Alltag und können so manches Mal sogar den Familienfrieden retten. Ressourcenorientierte Persönlichkeitsentwicklung, die Spaß macht. Für Tandems aus Erwachsenen und Kindern. Die Aufsichtspflicht liegt bei der jeweiligen Begleitperson, nicht bei der Dozentin des Kurses. Für beide Personen bitte je eine Anmeldung, Kinder/Jugendliche zahlen den ermäßigten Preis für Schüler\*innen.

**A-381477** | VHS Lindenthal  
21.1., 22.1., Sa, So, 13–17 Uhr |  
10.67 UStd | 64 € | **WE** |

**Anja Lipperheide**

**Das klingt gut! –  
Hörspielproduktion für Familien  
Altersempfehlung für teilnehmende  
Kinder/Jugendliche 8–12 Jahre**

Der Hörspin entwickelt sich schon früh im Mutterleib. Sicher ein Grund mit, warum uns Hörspiele häufig ein Gefühl von Geborgenheit geben. In diesem Workshop werden wir selbst aktiv. Auf ein Hörtraining folgt ein Stimmtraining, bei dem wir die Kraft und Vielfalt unserer eigenen Stimme entdecken. Eine Geräuschkammer lädt zum Ausprobieren ein, und schnell werden kurze Storylines entwickelt. Wir spielen mit unseren Ideen, sowie Theater-Schreib- und Soundtechniken. Dabei erstellen wir Live-Hörspiele. Klangduschen inklusive. Für Tandems aus Erwachsenen und Kindern. Die Aufsichtspflicht liegt bei der jeweiligen Begleitperson, nicht bei der Dozentin des Kurses. Für beide Personen bitte je eine Anmeldung, Kinder/Jugendliche zahlen den ermäßigten Preis für Schüler\*innen.

**A-381478** | VHS Lindenthal  
11.2., 12.2., Sa, So, 13–17 Uhr |  
10.67 UStd | 64 € | **WE** |

**Anja Lipperheide**

**Tanztheater und Tanzimprovisation**

Sie lernen Bewegungsaufgaben aus der Tanzimprovisation und dem Tanztheater kennen und erarbeiten eigene oder auch gemeinsame Choreografien. Sie erlernen, wie Sie von der Ausrichtung des Körpers im Raum, Ihrer

Phantasie und der Wahrnehmung der Gruppe zum künstlerischen Ausdruck gelangen. Für jedes Alter – mit und ohne Vorkenntnissen. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.

**A-381483** | VHS-Studienhaus  
11x, 18.1.–29.3., Mi, 20–21:30 Uhr |  
22 UStd | 132 € | **Claudia Braubach**

**A-381484** | VHS-Studienhaus  
10x, 19.4.–21.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
20 UStd | 120 € | **Claudia Braubach**

### Tanztheater. Eine Einführung

Der Workshop vermittelt die Fähigkeit, ein „Bewegungsalphabet“ zu entwickeln und daraus Bewegungsphrasen und tänzerische Bewegungsabläufe zu formen. Verschiedene Übungen geben Impulse dazu zu erspüren, was Sie bewegt, um so den eigenen authentischen Ausdruck zu finden. Sie erschließen Ihre Ausdrucksmöglichkeiten, um die inneren Bilder und Landschaften in der Bewegung mitzuteilen.

**A-381488** | VHS-Studienhaus  
1x So, 2.4.23, 14:30–17:30 Uhr | 30 € |  
**WE** | **Claudia Braubach**

**A-381489** | VHS-Studienhaus  
1x Sa, 17.6.23, 14:30–17:30 Uhr | 30 € |  
**WE** | **Claudia Braubach**

### Mimik anregen – mit Clownstheater und Improtheater

In Gesichtern lesen zu können, gibt Orientierung und Sicherheit. Diese Fähigkeit haben wir als Kinder automatisch gelernt. Durch die Pandemiezeit wurde es schwieriger. Und doch kann Mimik so spannend sein. Nun spielen wir uns durch Clownsübungen und Techniken des Improvisationstheaters, als Mimiktraining der besonderen Art. Verspielt, manchmal mit einem Augenzwinkern, und immer mit viel Genuss am Mimikspiel. Dieses Angebot richtet sich auch besonders an Erzieher\*innen und Grundschullehrer\*innen, und gibt Techniken für die eigene Arbeit mit Kindern an die Hand.

**A-381490** | VHS Lindenthal  
11.3., 12.3., Sa, So, 13–17 Uhr |  
10.67 UStd | 64 € | **WE** |  
**Anja Lipperheide**

### Tres, dos, uno: ¡Teatro! – Spanisch vertiefen und anwenden mit Theater

Sie sprechen Spanisch bereits mindestens auf A2-Niveau und wollen die Sprache mehr anwenden? Mit diesem Theater-Workshop auf Spanisch erhalten Sie eine neue Möglichkeit mit der spanischen Sprache in Kontakt zu treten. Die verschiedenen Theaterübungen ermöglichen es Ihnen, Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik beispielsweise durch Improvisationsübungen zu festigen und zu erweitern. Stimme, Kreativität, Selbstvertrauen und Körperwahrnehmung werden trainiert und die

Hemmung vor dem Sprechen überwunden. Ziel ist es dabei, einen authentischen Zugang zur Sprache zu erlangen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**A-460021** | VHS-Studienhaus  
7x, 21.4.–2.6., Fr, 18:30–20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 94 € | **Sue Koppel**




### Taller de teatro en español (B2 y más):

#### Impro, teatro físico y composición

#### Theater-Workshop für Teilnehmende ab B2-Niveau Spanisch

El taller se centrará en tres ejes: La improvisación teatral, teatro físico y principios de la composición escénica. Un taller que tiene por objetivo vivenciar la iniciación al trabajo teatral en el idioma español donde los asistentes podrán poner en práctica su creatividad y curiosidad en la escena, y por supuesto, ¡Hablando español! Taller completamente en español para personas con un nivel alto de español (B2 y más), también para hispanohablantes (nativos). Por favor, traigan ropa cómoda y medias abrigadas.

 **A-460024** | VHS-Studienhaus  
7x, 3.2.–24.3., Fr, 18:30–20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 94 € | **Sue Koppel**


### Taller de teatro para adolescentes

#### hispanohablantes

#### Theater-Workshop für spanischsprachige Jugendliche

Este taller está dirigido a jóvenes hispanohablantes, que quieren poner en práctica sus habilidades y probar su curiosidad creativa. Nos adentraremos al mundo del teatro de una forma didáctica y divertida ¡en escena! Además realizaremos ejercicios y juegos teatrales que fomentan la integración grupal, el autoconocimiento y la espontaneidad. Por supuesto, ¡Hablando español!

Entgelt für Schüler\*innen/Azubis (bitte Nachweis per E-Mail senden): 52,50 Euro. Entgelt für Jugendliche mit Köln-Pass (bitte Nachweis per Mail senden): 38,50 Euro. Bitte melden Sie sich über die Homepage oder im Kundenzentrum an und senden Ihren Ermäßigungsnachweis per E-Mail (Schüler\*innen-ausweis/Azubis/Köln-Pass etc.). Melden Sie sich gerne auch bei Fragen an Sophia Oldenbürger: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

 **A-460026** | VHS-Studienhaus  
7x, 21.4.–2.6., Fr, 16:45–18:15 Uhr |  
14 UStd | 70 € | **Sue Koppel**

## Literatur / Schreibwerkstätten

### Literatur entdecken

#### E.T.A. Hoffmann – Lesung mit Musik (Klavier)

#### Ein Leseabend mit dem Mülheimer Literaturclub

Das schriftstellerische Werk des Juristen, Komponisten und Kapellmeisters E.T.A. Hoffmann (1774–1822) war überaus erfolgreich. Das Typische der „Klassiker“ hatte bei ihm allerdings keinerlei Platz – ihn beschäftigte der normwidrige Charakter. Durch die „Fantasiestücke“, seinen Erstling von 1814, sowie die „Nachtstücke“ von 1816 wurde er rasch als „Gespenster-Hoffmann“ populär. Michael Schikowski vom Mülheimer Literaturclub liest an diesem Abend aus seinem Werk, begleitet von Musik am Klavier. Anmeldung per E-Mail an: muelheimerliteraturclub@gmx.de.

**M-382111** | Et Kapellche e.V.,  
Holsteinstr. 1, 51065 Köln  
8.1., So, 18–20 Uhr | 8 € | **S WE** |  
**Michael Schikowski**

#### Stephen Crane – ein Leseabend mit dem Mülheimer Literaturclub

#### Lesung aus dem Werk von Stephen Crane, dem ersten Bad Boy der amerikanischen Literatur

Stephen Cranes nur kurzes Leben (er wurde lediglich 29 Jahre alt) steckt voller Abenteuer: Er war Kriegskorrespondent, lebte in Slums, erlitt Schiffbruch vor der kubanischen Küste und war in eine skandalöse Liebesgeschichte verwickelt. Sein Werk spiegelt den neuen Auftritt der USA auf der weltpolitischen Bühne und die Umwälzungen eines aufblühenden Industriealters. Die rote Tapferkeitsmedaille ist der unvergängliche Klassiker der amerikanischen Literatur. Mit diesem Bürgerkriegsroman ist Stephen Crane der Autor zwischen Mark Twain und Ernest Hemingway. Hat er mit Twain den Sinn für das Absurde des Alltags gemein, ist er für Hemingway der entscheidende Vorläufer der Short Story. Stephen Crane ist Autor zahlreicher Erzählungen und Geschichten, die nach Paul Auster zum Besten gehören, was die amerikanische Literatur hervorgebracht hat. In seinem beeindruckenden Werk finden sich die hierzulande fast unbekanntesten Geschichten „Das blaue Hotel“ und „Das Monster“, die gerade in Neuübersetzungen erschienen sind und an dem Abend von Michael Schikowski vorgestellt werden. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mülheimer Literaturclub.

**M-382113** | VHS Mülheim  
9.3., Do, 19:30–21 Uhr | 8 € | **S** |  
**Michael Schikowski**

### Autorenforum Köln: Sta(d)tt-Natur

Vor 20 Jahren im Rechtsrheinischen gegründet, vereint das Autorenforum Köln Autor\*innen aus dem Köln-Bonner-Leverkusener Raum. Von spannend, absurd, über kölsch, empathisch und humorvoll wird eine Auswahl aus dem reichhaltigen literarischen Schaffen zum Besten gegeben. Moderation: Martina Siems-Dahle. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Autorenforum Köln e. V., der VHS Köln-Mülheim und dem Mülheimer Literaturclub im Et Kapellche e. V. Anmeldung per Mail an:

muelheimerliteraturclub@gmx.de

**M-382116** | Et Kapellche e.V.,

Holsteinstr. 1, 51065 Köln

16.4., So, 11–13 Uhr | 8 € | **S WE** |

**Michael Schikowski**

### Literatur am Vormittag

Dieses Semester im Fokus:

#### Die Literaturen Afrikas

Wir lesen Schriftsteller\*innen aus Kenia, Nigeria, Südafrika, Ghana und Kamerun, die mit ihren Romanen herausfordern, unbequem sind, überraschen, befremden, beglücken, nachdenklich machen, aufregen, anregen und einladen, neue Lebens- und Lesewelten zu erkunden.

**P-382160** | VHS Porz

7x, 7.3.–13.6., Di, 11–13:15 Uhr |

21 UStd | 99 € | **S** | **Barbara Wedemann**



## Kreatives Schreiben – Kurse und Workshops

### Schreibend Natur erleben im Kölner Grün Exkursion mit Schreibwerkstatt im Kölner Stadtwald

Mit allen Sinnen intensivieren und trainieren wir bei diesem gemeinsamen Schreibspaziergang durch den Stadtwald unsere Wahrnehmung der Natur. Gezielte Open-Air-Schreibimpulse gepaart mit einem wertschätzenden Austausch in der Gruppe bringen uns in den kreativen (Schreib-)Flow und sensibilisieren für Umwelt, Menschen und Sprache. Das fördert die Schreibfertigkeit und die Persönlichkeit. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich, dafür aber „mobiles“ Schreibzeug (Papier,

Bleistifte, Klemmbrett), eine Sitzmatte, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Bei extrem schlechtem Wetter findet der Workshop nicht statt. **Anmeldeschluss ist der 9.6.23.** Wir treffen uns um 10 Uhr vor dem Büdchen gegenüber der Kneipe „My Way“ am Eingang der Hültzstraße, die diagonal auf die Kreuzung Aachener Straße / Stadtwaldgürtel führt. Kommen Sie gerne 10 Minuten früher!



**L-382200** | Tante Sabine im  
Kunstkiosk, Ecke Aachener Straße/  
Gürtel am Eingang der Hültzstraße,  
Hültzstr., 50933 Köln  
18.6., So, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 28 €,  
Materialkosten: 2 € | **WE** | **Jannechie Groz**

### Schnupper-Workshop zum kreativen Schreiben

Von der Idee zu den Charakteren und dem spannenden Erzählen. Geschichten brauchen eine Struktur und Helden, einen Anfang und ein Ende, Wendungen in den Kapiteln und Spannung. Doch womit anfangen? Das Seminar führt in das kreative Schreiben ein. An einigen Beispielen stellt die Autorin und Journalistin Hanka Meves-Fricke vor, dass es viele Wege nach Rom gibt und jede\*r eine Geschichte schreiben kann.

**A-382211** | VHS-Studienhaus

23.1., Mo, 18:15–21:30 Uhr | 4.33 UStd |

24 € | **Hanka Meves-Fricke**

### Schreibwerkstatt zum kreativen Schreiben

Sie möchten Ihre Familiengeschichte festhalten, von einem bekannten Menschen und dessen Arbeit erzählen oder eine fiktive Geschichte schreiben. In der Schreibwerkstatt sammelt die Autorin Hanka Meves-Fricke gemeinsam mit den Teilnehmenden Ideen und leitet zum spannenden Schreiben an. Sie gibt eine Einführung zu dramatischen Strukturen, Plots und Spannungsbögen, Anfänge und Enden, sie stellt die „Heldengeschichte“ vor und gibt Tipps zur Beschreibung von Charakteren beim kreativen Erzählen. Die Teilnehmenden können ihre Ideen und Skizzen mit den Strukturen abgleichen und daraus eine Geschichte entwickeln. Den Auftakt bildet ein intensiver Workshop Samstag 28. Januar. Anschließend finden monatliche Treffen am Donnerstagabend statt: 23. Februar, 16. März, 27. April, 25. Mai, 22. Juni.

**A-382215** | VHS-Studienhaus

6x, 28.1.–22.6., Sa, 9–17 Uhr,

Do, 18:15–21:30 Uhr | 31.33 UStd |

169 € | **Hanka Meves-Fricke**

### So schreiben Sie eine spannende Kurzgeschichte

#### Schreibwerkstatt am Wochenende

Wie zeichne ich „Held\*innen“ im erzählerischen Sinne? Und auf was für eine Reise schicke ich sie, um eine interessante Geschichte zu erzählen? Dieser Workshop vermittelt Strategien und Techniken der detaillierten Figurenzeichnung und des Spannungsauf-

baus. Personen mit Ecken und Kanten bleiben in Erinnerung. Anhand von Übungen, die einen klaren Rahmen setzen, strukturieren Sie Ihre Ideen, um einprägsame Protagonist\*innen und Antagonist\*innen zu entwickeln. Anhand des Konzepts der „Heldenreise“ erlernen Sie Techniken der Plotkonstruktion. Dies alles an einem konkreten Beispiel. Nach Abschluss des Workshops halten Sie eine eigene Kurzgeschichte – zumindest im Rohentwurf – in Händen und nehmen zudem Methoden mit, die Sie auf andere Themen anwenden können. Renate Kaiser ist studierte Betriebswirtin, in der Öffentlichkeitsarbeit tätig und hat drei Jugendromane und diverse Kurzgeschichten veröffentlicht. Sie führt seit mehreren Jahren Schreibworkshops für Schüler\*innen im Rahmen verschiedener Projekte durch, etwa „Schreibtalente“ im Rhein-Kreis Neuss, „Kultur und Schule“ und „Kulturucksack“.

**A-382224** | VHS-Studienhaus

6.5., 7.5., Sa, So, 10–16:30 Uhr |

15.33 UStd | 83 € | **WE S** |

**Renate Kaiser**

### Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, kreativ zu schreiben? Sie haben Geschichten im Kopf, wissen aber nicht, wie Sie sie aufschreiben sollen? Sie wollen einmal mit Gleichgesinnten über das Schreiben und Ihre Texte sprechen? An diesem Nachmittag haben Sie dazu Gelegenheit: Sie schreiben zu verschiedenen Anlässen. Danach haben Sie die Möglichkeit, über Ihre und die Texte Ihrer Mitschreibenden konstruktiv zu sprechen. Wenn Ihnen diese Schreibwerkstatt gefallen hat, können Sie sich zwei Monate später, am 22./24., jeweils von 10–17 Uhr an weiteren Schreibaufgaben und Schreibmöglichkeiten ausprobieren! Bitte Schreibzeug (Stift, Papier und/oder Tablet/Laptop) mitbringen.

**P-382250** | VHS Porz

12.2., So, 14–17 Uhr | 22 € | **WE S** |

**Anne Haase**

### Schreibwerkstatt – Wochenende

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

**P-382251** | VHS Porz

22.4., 23.4., Sa, So, 10–17 Uhr |

18.67 UStd | 103 € | **WE S** | **Anne Haase**

**Schreibwerkstatt Abendkurs**

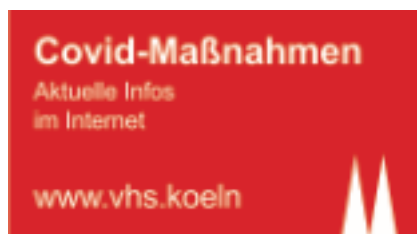
Sie schreiben gern kleine Texte oder Gedichte? Sie erzählen gern oder möchten Ihre eigene Geschichte aufschreiben? Sie haben Kinder oder Enkel, denen Sie abends aus der Fantasie Gutenachtgeschichten erzählen, und möchten diese kleinen Erzählungen festhalten? Sie wollten schon immer gern einen Krimi schreiben, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen?

In dieser Schreibwerkstatt können Sie ausprobieren, zu verschiedenen Anlässen zu schreiben, auf Wunsch können Sie Ihre Texte vorlesen und mit der Schreibwerkstattleiterin und den Teilnehmenden konstruktiv besprechen. Sie werden erstaunt sein, wie viele unterschiedliche Texte entstehen werden!

**M-382255** | VHS Mülheim

7x, 2.2. – 1.6., Do, 17 – 20 Uhr | 28 UStd |

154 € | **S** | **Anne Haase**

**Online-Infoabend und Technikcheck zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben**

Die schönsten Geschichten erzählt das Leben – schreiben wir sie auf! Ob Sie der Nachwelt aus Ihrem Leben berichten, mit Erinnerungen literarisch spielen oder einen wertschätzenden Blick auf Ihr Leben gewinnen wollen: Diese Online-Kompaktkurs-Reihe stärkt die kreativen und handwerklichen Kompetenzen, mit denen Sie Ihrem Ziel näherkommen. An diesem Abend stellt die Dozentin ihr Konzept vor, zudem bekommen Sie einen Eindruck von der technischen Durchführung mit der vhs.cloud. Adele von Büнау ist ausgebildete Zeitungsredakteurin und seit 18 Jahren freiberuflich als Biografin, Lektorin, Autorin und Schreibtrainerin tätig. Informationen zu technischen Voraussetzungen finden Sie auf unserer Webseite.

**O-382271** | →● Online  
30.1., Mo, 19 – 19:45 Uhr |

entgeltfrei | **WE S** | **Adele von Büнау**

**Online-Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 1**

Im ersten Termin lernen Sie, Ihre Biografie sinnvoll zu strukturieren. Sie finden Ihre Story und Ihre Erzählstimme. Sie lernen kreative Techniken kennen, Ihre Erinnerungen „hochzuholen“, und Darstellungsformen, mit denen Sie Ihre Texte auflockern können. Die übersichtliche Gruppengröße erlaubt es, Fragen zum eigenen Schreibprozess zu stellen, Aus-

züge aus eigenen Texten vorzutragen und sich darüber gemeinsam auszutauschen.

**O-382273** | →● Online  
11.2., Sa, 10 – 16:30 Uhr |

8.67 UStd | 47 € | **WE S** |

**Adele von Büнау**

**Online-Infoabend und Technikcheck zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben**

**Für Interessierte zum Quereinstieg in Teil 2 der Seminarreihe**

**O-382274** | →● Online  
27.2., Mo, 19 – 19:45 Uhr |

entgeltfrei | **WE S** | **Adele von Büнау**

**Online-Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 2**

**Quereinsteigende sind willkommen!**

Das Grundgerüst Ihrer Autobiografie steht. Jetzt werden die ersten Kapitel aus Kindheit und Jugend bis ins junge Erwachsenenalter mit Leben gefüllt. Mit gezielten Schreibarbeiten nähern Sie sich prägenden Menschen aus dieser Zeit. Jungliches Rebellieren, Streben, Wachsen und Reifen bilden thematische Schwerpunkte. Stilistisch geht es um Erzählperspektiven, Figurenführung, Dialoge und Spannungsbögen. Das Seminar knüpft an das „Autobiografisches Schreiben 1“ an, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

**O-382275** | →● Online  
11.3., Sa, 10 – 16:30 Uhr |

8.67 UStd | 47 € | **WE S** |

**Adele von Büнау**

**Online-Infoabend und Technikcheck zur Seminarreihe Autobiografisches Schreiben**

**Für Interessierte zum Quereinstieg in Teil 3 der Seminarreihe**

**O-382276** | →● Online  
27.4., Do, 19 – 19:45 Uhr |

entgeltfrei | **WE S** | **Adele von Büнау**

**Online-Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben 3**

**Quereinsteigende sind willkommen!**

Im dritten Seminar widmen Sie sich den Kapiteln der Erwachsenen-Jahre: Entwicklung und Wandel, Ziele und Wendepunkte, Erfolge und Niederlagen. Mit Methoden der Biografie-Arbeit werfen Sie einen wohlwollenden Blick auf Ihre Eigenheiten, Entscheidungen und Erfahrungsschätze. Sie formulieren, woran Sie glauben, woran Sie gewachsen sind und welche Lehren Sie aus dem Erlebten gezogen haben. Tipps, Übungen und Austausch lassen Sie Ihren schreiberischen „roten Faden“ finden, einen guten Anfang sowie einen gelungenen Schluss, der noch nicht das Ende darstellt. Das Seminar knüpft an das „Autobiografisches Schreiben 1 und 2“ an, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

**O-382277** | →● Online  
6.5., Sa, 10 – 16:30 Uhr |

8.67 UStd | 47 € | **WE S** |

**Adele von Büнау**

**Online-Seminar: Speedwriting:**

**Eine Story an einem Tag – schnell, kreativ, crazy**

**Online mit Zoom**

Zu Beginn des Workshops erhalten Sie Ihre Aufgabe und haben anschließend eine halbe Stunde Zeit zum Überlegen, bevor es ans Schreiben geht. Erste Kommentare zu Ihren Texten erhalten Sie nach der Mittagspause. Die Zeit zwischen 14.00 und 15.30 Uhr nutzen wir, um Ihre Story zu überarbeiten. Am Ende des Workshops sind Sie dann um eine Geschichte reicher – schnell geschrieben und kreativ (vielleicht auch crazy?) getextet! Auf Wunsch kann Ihre Story in der Folgeweche auf der Blog-Seite der Dozentin veröffentlicht werden. Sie benötigen einen Computer mit Kamera und einer stabile Internetverbindung und die Software Zoom. Bitte legen Sie Schreibmaterial bereit.

**O-382285** | →● Online

14.1., Sa, 10 – 16 Uhr | 7 UStd |

46 € Keine Ermäßigung möglich. | **WE**

**Kinderbücher schreiben – Online-Schreibwerkstatt am Wochenende**

**Online mit Zoom.**

Jörg Wolfradt ist promovierter Literaturwissenschaftler, zertifizierter Lese- und Literaturpädagog und hat zahlreiche Bücher und Geschichten, Hörspiele und Theaterstücke für Kinder und Jugendliche veröffentlicht.

**O-382287** | →● Online

18.3., 19.3., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |

15.33 UStd | 83 €, Lese-pauschale: 7 € |

**WE S** | **Dr. Jörg Wolfradt**

**Taller de escritura creativa (B2+/C1) – Kreatives Schreiben auf Spanisch**

**Versoyprosa**

Este curso está compuesto por una selección de lecturas contemporáneas en español, tanto de en verso como en prosa. Escribiremos semanalmente y compartiremos nuestra aproximación a los textos de manera colectiva. Reflexionaremos sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Es ideal para aquellas personas que estén interesadas en explorar la escritura en español y conocer nuevas voces del paisaje literario. Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. Kursentgelt zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

Kursentgelt für Schüler\*innen, Auszubildende, Studierende und Au-Pairs: 96,75 Euro zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

**A-460031** | VHS-Studienhaus

11x, 23.2. – 4.5.,

Do, 19 – 20:45 Uhr | 25.67 UStd |

129 €, Kostenpauschale: 10 € |

**Enrique Delgado Lacayo**

# Sprachen

Unser Team erreichen Sie per E-Mail und FAX:

Englisch	vhs-englisch@stadt-koeln.de	Fax: 0221 221-6569288
Romanische Sprachen	vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de	Fax: 0221 221-6569287
Deutsch	vhs-deutsch@stadt-koeln.de	Fax: 0221 221-6569286
Integrationskurse	vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de	Fax: 0221 221-6569285
Andere Fremdsprachen	vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de	Fax: 0221 221-6569284
Regionales Sprachangebot Köln-Porz	vhs-regional-porz@stadt-koeln.de	
Regionales Sprachangebot Köln-Mülheim	vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de	

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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



**M. Sanchez**  
Verwaltungsleitung  
Tel.: 0221 221-23656



**V. Antonio-Wilbertz**  
Teamleitung  
Tel.: 0221 221-35841  
Integrationskurse



**D. Bestgen**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-23731  
Integrationskurse



**D. Kleimann**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-29738  
Integrationskurse



**E. Schwamborn**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-30536  
Integrationskurse



**M. Eroglu**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-22574  
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)



**S. Kreutz**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-22447  
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

## Nicht abgebildet:

**S. Holzdepe**  
Tel.: 0221 221-30535  
Integrationskurse

**J. Schüller**  
Tel.: 0221 221-27026  
Integrationskurse

**A. Berges**  
Tel.: 0221 221-21358  
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

**K. Köpcke**  
Tel.: 0221 221-23913  
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

**N. Naujoks**  
Tel.: 0221 221-30541  
Integrationskurse

**M. Sen**  
Tel.: 0221 221-29825  
Integrationskurse

**J. Hübner**  
Tel.: 0221 221-23846  
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

**B. van de Mosselaar**  
Projekt-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-32402



**Petra Bölter**  
Tel.: 0221 221-23599  
Deutsch als Fremdsprache, Deutsch für Deutschsprachige, andere europäische und außereuropäische Sprachen

---



**Aynur Ergül**  
Tel.: 0221 221-23610  
Deutsch als Fremdsprache, andere europäische und außereuropäische Sprachen

---



**Fulya Cakmak**  
Tel.: 0221 221-24374  
Englisch

---



**Yvonne Gilgenbach**  
Tel.: 0221 221-27668  
Kund\*innenservice, Romanische Sprachen und Englisch, Deutsche Gebärdensprache (DGS)

---



**Nicole Kolk**  
Tel.: 0221 221-23644  
Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch

---

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



**Dr. Anja Kischel**  
Programmbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-24386

---



**Monika Koppe**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-21089  
Alphabetisierung, Deutsch für Deutschsprachige, Integrationskurse mit Alphabetisierung, Deutsche Gebärdensprache, Grundbildung

---



**Johannes Klein**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23157  
Deutsch als Fremdsprache

---



**Annette Kunz**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-29741  
Deutsch als Fremdsprache

---



**Katharina Otto**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-33682  
Deutsch als Fremdsprache, Integrationskurse

---



**Kerstin Brümmer**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-30538  
Integrationskurse

---



**Stephanie Heydenreich**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-33612  
Integrationskurse

---



**Ingrid Pehl**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-33613  
Integrationskurse

---





**Dursun Dođru**  
Sprachberatung  
Tel.: 0221 221-33683  
Integrationskurse

---



**Sonja Oelgart**  
Sprachberatung  
Tel.: 0221 221-33684  
Integrationskurse

---



**Jana Steinebach**  
Sprachberatung  
Tel.: 0221 221-23803  
Integrationskurse

---



**K. Bröker**  
Sozialpädagogin  
Tel.: 0221 221-30537

---



**E. Palusiak**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-95007  
Berufsbezogene Deutsch-  
sprachförderung (DeuFö)

---



**B. Wojaczek**  
Sprachberatung  
Tel.: 0221 221-24417  
Berufsbezogene Deutsch-  
sprachförderung (DeuFö)

---



**Dr. Sabahat Eker**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-98814  
Andere europäische und  
außereuropäische Sprachen,  
Spanisch

---



**A. Meinke-Angaji**  
Sozialpädagogin  
Tel.: 0221 221-23169  
Berufsbezogene Deutsch-  
sprachförderung (DeuFö)

---



**Horst Grundmann**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-22486  
Englisch

---



**Marion Markewitz**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23191  
Französisch, Italienisch,  
Portugiesisch

---



**Sophia Oldenbürger**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-35601  
Spanisch

---



**Johanna Alisch**  
Pädagogische Assistenz  
Tel.: 0221 221-99885  
Sprachen Köln-Mülheim

---



**Michael Foit-Tomczyk**  
Pädagogische Assistenz  
Tel.: 0221 221-97001  
Sprachen Köln-Porz

---

**Nicht abgebildet:**

**A. Weiß**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23676  
Berufsbezogene Deutsch-  
sprachförderung (DeuFö)

---

**D. Dappen**  
Sozialpädagogin  
Tel.: 0221 221-35334  
Berufsbezogene Deutsch-  
sprachförderung (DeuFö)

---

# Sprachen

## Der gemeinsame

**Europäische Referenzrahmen ..... 153**

**Qualifikation der Dozent\*innen ..... 154**

**Kurssystematik / Methodik / Didaktik ..... 154**

**Beratung Sprachen ..... 154**

**Deutsche Gebärdensprache ..... 154**

**Deutsch für Deutschsprachige ..... 155**

**Deutsch als Fremd- und Zweitsprache ..... 156**

## Englisch

Englisch – Info und Beratung ..... 172

English – Business Class ..... 173

General English ..... 174

Englisch – Prüfungen / Vorbereitung ..... 182

**Französisch ..... 183**

**Italienisch ..... 187**

**Spanisch ..... 192**

**Portugiesisch | Brasilianisch ..... 204**

## Andere europäische und

**außereuropäische Sprachen ..... 206**

Rumänisch | Niederländisch ..... 206

Dänisch | Norwegisch | Schwedisch ..... 207

Finnisch | Ungarisch | Türkisch ..... 208

Latein | Altgriechisch ..... 209

Neugriechisch ..... 210

Ukrainisch | Russisch | Polnisch ..... 211

Kroatisch | Arabisch | Persisch | Kurdisch ..... 212

Kiswahili | Chinesisch ..... 213

Japanisch | Thailändisch ..... 214

Koreanisch ..... 215

Vielfalt aufgrund der sehr verschiedenen Teilnehmenden in unseren Sprachkursen. Insbesondere in unseren Deutschkursen (Integrationskurse, DeuFö, DaF) sind Menschen aus der gesamten Welt vertreten, um bei uns an der VHS die deutsche Sprache zu lernen, Sprachzertifikate zu erwerben oder auch den Einbürgerungstest abzulegen.

Auch unsere Dozierende stammen aus vielen unterschiedlichen Herkunftsländern. Das gilt für unsere Dozierende aus dem Bereich Deutsch ebenso wie aus dem Fremdsprachenbereich, in welchem in der Mehrzahl Herkunftssprachler\*innen die Kursinhalte vermitteln.







In unseren herkunftssprachlichen Angeboten unterstützen wir die Menschen zudem dabei, sich in ihrer Herkunftssprache weiter zu qualifizieren, diese praktisch anzuwenden und zu erweitern. Und sehr viel Freude machen die Kurse auch!

Vielfalt ist auch mit Blick auf die Breite unser Kursangebots zu verstehen: Wir bieten eine Vielzahl von fremdsprachlichen Kursen an – sowohl mit Blick auf das Sprachniveau, das Unterrichtsformat als auch auf die Anzahl und Unterschiedlichkeit der angebotenen Sprachen.

Vielfalt bieten wir auch mit Blick auf unsere Unterrichtsinhalte an – sowohl im fremdsprachlichen Bereich als auch in unseren Deutschkursen.

Und unsere Kursstandorte sind ebenso ein Zeichen der Vielfalt: Der Sprachenbereich ist im gesamten Stadtgebiet und auch in den Sozialräumen Mülheim und Kalk vertreten – und ab 2023 endlich auch wieder in Chorweiler.

# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

 <p>Goethe C2- GDS; Cambridge: Proficiency; DELE C2</p>	<p><b>Verstehen:</b> Ich habe keinerlei Schwierigkeit, Muttersprachler zu verstehen. Ich kann praktisch jeden Text mühelos verstehen, auch komplexe Fachtexte oder Literatur, und verstehe stilistische Ausdrucksmittel, z.B. Ironie.</p> <p><b>Sprechen/Schreiben:</b> Ich kann in Diskussionen auch feinere Bedeutungsnuancen ausdrücken und Sachverhalte klar, differenziert und flüssig darstellen. Ich kann klar, flüssig und stilistisch sicher schreiben, z.B. komplexe Sachtexte wie Berichte und Buchbesprechungen. Ich kann Gefühle sprachlich ausdrücken.</p>
 <p>telc C1 English; Deutsch; Goethe Deutsch C1; Cambridge: Advanced und Business Higher; DELE C1</p>	<p><b>Verstehen:</b> Ich kann längere Redebeiträge, Fernsehsendungen und Spielfilme mühelos verstehen. Ich verstehe lange, komplexe Sachtexte und Literatur und nehme Stilunterschiede wahr.</p> <p><b>Sprechen/Schreiben:</b> Ich muss kaum nach Worten suchen, kann die Sprache situationsangemessen und flexibel gebrauchen und Meinungen differenziert ausdrücken. Ich kann einen Redebeitrag oder einen schriftlichen Bericht strukturieren und bei der Darstellung komplexer Sachverhalte verschiedene Aspekte in Beziehung setzen und bewerten. Ich kann einen Standpunkt darlegen und im Gespräch verteidigen/verhandeln.</p>
 <p>telc B2, Goethe Deutsch B2, español, français, italiano; English skaliert B1- B2; Cambridge: First und Business Vantage; DELE B2</p>	<p><b>Verstehen:</b> Ich kann längere Redebeiträge mit komplexer Argumentation, die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen, wenn weder Slang noch starker Akzent benutzt wird. Ich verstehe in Artikeln und Berichten die Informationen und die Haltung/Meinung des Autors. Ich verstehe Kurzgeschichten und Krimis.</p> <p><b>Sprechen/Schreiben:</b> Ich spreche so spontan und fließend, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Stocken möglich ist. Ich kann in Diskussionen und Texten Themen aus meinen Interessengebieten darstellen und meine Ansichten begründen, Alternativen und ihre Vor- und Nachteile erläutern.</p>
 <p>telc B1 Deutsch, español, français, italiano; English skaliert B1-B2; telc Test für Zuwanderer skaliert A2-B1; DELE B1</p>	<p><b>Verstehen:</b> Ich verstehe in Gesprächen, in Radio und Fernsehen das Wesentliche, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klar, langsam und deutlich gesprochen wird (ohne Slang/Akzent, mit Pausen). Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt, z.B. private Briefe, Standard-Geschäftsbriefe, Gebrauchsanweisungen in bekannten Bereichen.</p> <p><b>Sprechen/Schreiben:</b> Ich kann mich in den meisten Standardsituationen verständigen, denen man als Tourist begegnet. Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen, Ereignisse, Wünsche, Pläne und Ziele zu beschreiben, und Meinungen äußern. Ich kann zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben, z. B. persönliche Briefe.</p>
 <p>telc A2 español, français, italiano; telc Test für Zuwanderer skaliert A2-B1; DELE A2</p>	<p><b>Verstehen:</b> Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Familie, Hobbies, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen, wenn kurz und klar gesprochen wird. Ich kann kurze, einfache Texte lesen (z. B. Prospekte, Speisekarten, einfache Mitteilungen) und das Wesentliche verstehen.</p> <p><b>Sprechen/Schreiben:</b> Ich kann einfache Informationen zu vertrauten Themen geben und erfragen, spreche aber nicht genug, um das Gespräch in Gang zu halten. Ich kann mit einer Reihe von einfachen Sätzen z. B. meine Familie, andere Leute, meine Interessen, meine Ausbildung oder berufliche Tätigkeit beschreiben. Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen verfassen und ganze einfache Briefe/Mitteilungen schreiben.</p>
 <p>telc A1 Deutsch, español, français, italiano; DELE A1</p>	<p><b>Verstehen:</b> Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache, kurze Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge beziehen, wenn langsam und deutlich, mit Pausen und Wiederholung, in einfachen Worten gesprochen wird. Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder Plakaten, aber keinen zusammenhängenden Text.</p> <p><b>Sprechen/Schreiben:</b> Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was ich möchte oder was mich interessiert, wer ich bin, woher ich komme o.ä.. Ich kann eine kurze einfache Postkarte z. B. mit Feriengrüßen schreiben. Ich kann Formulare (z. B. in Hotels) ausfüllen.</p>

## Qualifikation der Dozierenden

Die Dozierenden, die an der VHS Köln Sprachen unterrichten, sind Herkunftssprachler\*innen oder sie besitzen nachgewiesene sehr gute Sprachkompetenz. Sie haben überwiegend ein abgeschlossenes Hochschulstudium und eine pädagogische Ausbildung. In der Regel verfügen sie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und qualifizieren sich durch kontinuierliche und fachspezifische Fortbildungen weiter.

## Kurssystematik / Methodik / Didaktik

Der Unterricht vermittelt in einem aufeinander aufbauenden System Kenntnisse der jeweiligen Sprache. Die meisten Kurse werden in Stufen steigender Schwierigkeitsgrade gegliedert – von Kursen für absolute Anfänger\*innen bis hin zum annähernd Herkunftssprachler\*innen-Niveau. Die Inhalte werden klar definiert durch Angaben zum Lehrwerk und den Bezug zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die vier Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) werden in allen Kursen vermittelt, wobei die mündliche Kommunikation (Verstehen und Sprechen) im Mittelpunkt steht. Der Unterricht ist lernerorientiert und zeichnet sich durch angemessene Methodenvielfalt (z. B. Gruppenarbeit, Rollenspiele, Medieneinsatz) aus.

## Sprachberatung und Sprachprüfungen

Wir beraten Sie gerne im Rahmen eines persönlichen Gesprächs vor Ort oder eines Telefonats. Die Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den jeweiligen Ausführungen zu den einzelnen Sprachen. Zu allen weiteren Sprachen: Bitte schreiben Sie eine E-Mail an: vhs-anderessprachen@stadt-koeln.de  
Sie haben die Auswahl zwischen Sprachprüfungen auf verschiedenen Niveaus in einer Vielzahl von Sprachen. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Prüfungen des Goethe-Instituts, von Cambridge, DELE und TELC. Die Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den jeweiligen Ausführungen zu den einzelnen Sprachen.



## Deutsche Gebärdensprache

Hörende können mit einfachen Mitteln, wie z. B. langsames, deutliches Sprechen sowie Zugewandtheit und Offenheit, dem Hörgeschädigten die Kommunikation erleichtern. Sie können aber auch die Gebärdensprache erlernen, um Barrieren zwischen Gehörlosen und Hörenden abzubauen. Die VHS bietet Einführungsabende, Kurse und Bildungsurlaube zum Erwerb von Grundkenntnissen sowie Kurse für Fortgeschrittene an. Vermittelt werden Inhalte wie: Grundlagen der visuell-gestischen Sprache, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Konversation. Die Dozierenden sind gehörlos, die Teilnehmenden sollen hörend sein.

**Information und Beratung unter  
Tel.: 0221 221-21089**

### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Gehörlose Menschen begegnen uns immer wieder in Hotels, Restaurants, Geschäften, Taxen. Die Verständigung mit ihnen wird leichter für Sie, wenn Sie die Grundzüge der Gebärdensprache bei der Bewegung, Handformen, Körperhaltung, mimischer Ausdruck u. a. kennen lernen. Der Schnupperkurs bietet Ihnen eine kurze Einführung in das System der Deutschen Gebärdensprache und vermittelt wichtige Wörter für den Alltagsgebrauch. Die erste Unterrichtsstunde wird mit einer Gebärdensprachdolmetscherin durchgeführt, Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen, danach unterrichtet die nichthörende Dozentin ohne Dolmetscherin.

**Anmeldung erforderlich.**

**A-405016** | VHS-Studienhaus  
10.2., Fr, 18–21 Uhr | 12 € | ★ |  
**Marietta Schumacher**

**A-405017** | VHS-Studienhaus  
21.4., Fr, 18–21 Uhr | 12 € | ★ |  
**Marietta Schumacher**

**A-405018** | VHS-Studienhaus  
26.5., Fr, 18–21 Uhr | 12 € | ★ |  
**Marietta Schumacher**

### Bildungsurlaub Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert. Im Zentrum des Seminars, das sich an Anfänger\*innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen richtet, stehen die Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – sowie Alltagskonversation.

**A-405127-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 20.3.–24.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |  
**Roswitha Kunz-Schumacher**

**A-405128-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 22.5.–26.5., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |  
**Roswitha Kunz-Schumacher**

### Deutsche Gebärdensprache 1 DGS Level A1, Stufe 1

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache und vermittelt erste Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse, Satzmimik, Lokalitäten, Parameter und einfache Dialoge. Die Dozentin arbeitet u. a. mit dem Lehrwerk DGS 1+2 aus dem Viko Verlag. Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.

**N-405134** | VHS Nippes  
12x, 31.1.–9.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Marion Paulun**

### Deutsche Gebärdensprache 2 DGS Level A1, Stufe 2

Lernziele des DGS-Kurses Stufe 2 sind die Festigung der Grundlagen aus dem DGS-Kurs Stufe 1, die Erweiterung der Gebärdensprachkompetenz durch neue Inhalte zur Grammatik, Grundvokabeln aus breitgefächerten ver-

schiedenen Handlungsfeldern und das Kennenlernen der Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft.

Erste Übungen in einfacher Konversation werden in die Anwendungspraxis dieser visuellen Sprache eingeführt.

Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.

**N-405236** | VHS Nippes  
12x, 31.1. – 9.5., Di, 20 – 21:30 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Marion Paulun**

### Bildungsurlaub Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

In diesem Bildungsurlaub, der auf den Stufen DGS 1 + 2 aufbaut, vertiefen und festigen Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten der Deutschen Gebärdensprache. Sie erweitern den Wortschatz, die grammatikalischen Strukturen sowohl rezeptiv als auch produktiv und arbeiten an der gebärdensprachlichen Interaktion in komplexeren Situationen. Das Lehrwerk wird im Seminar verteilt und abgerechnet.

**A-405323-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 17.4. – 21.4., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |  
**Roswitha Kunz-Schumacher**

## Deutsch für Deutschsprachige

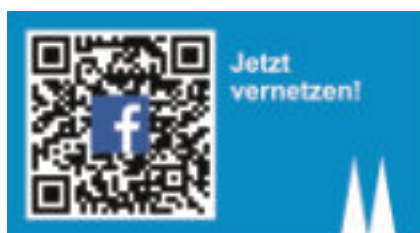
Die Kurse richten sich an deutschsprachige Erwachsene, die ihre Schriftsprachkenntnisse erweitern oder verbessern möchten. Die Angebote unterscheiden sich nach den Vorkenntnissen und Voraussetzungen der Lernenden. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt.

#### Anmeldung:

Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden. Bei Kursen, die in der letzten Zeile mit einem „B“ gekennzeichnet sind, ist vor der Anmeldung eine Beratung notwendig.

#### Persönliche Beratung:

Nach telefonischer Vereinbarung unter  
Tel.: 0221 221-21089  
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de



## Lesen und Schreiben

### Lesen und Schreiben 1

Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Personen, die Schritt für Schritt Lesen und Schreiben lernen möchten, vom Buchstaben zum Wort. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozierenden unterrichten in einfacher Sprache. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos.

**M-411118** | VHS Mülheim  
16x, 24.1. – 23.3., Di, Do, 17 – 18:30 Uhr |  
32 UStd | 24 € | **B** | **Achim Barde**

**M-411119** | VHS Mülheim  
15x, 18.4. – 13.6., Di, Do, 17 – 18:30 Uhr |  
30 UStd | 23 € | **B** | **Achim Barde**

**N-411192** | VHS Nippes  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 20 Uhr |  
64 UStd | 48 € | **B** | **Birgitta Hövel**

### Lesen und Schreiben 2

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in einer Kleingruppe statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos.

**M-411218** | VHS Mülheim  
16x, 24.1. – 23.3., Di, Do, 18:40 – 20:10 Uhr |  
32 UStd | 24 € | **B** | **Achim Barde**

**M-411219** | VHS Mülheim  
15x, 18.4. – 13.6., Di, Do, 18:40 – 20:10 Uhr |  
30 UStd | 23 € | **B** | **Achim Barde**

**A-411236** | VHS-Studienhaus  
37x, 23.1. – 21.6., Mo, Mi, 17 – 19:15 Uhr |  
111 UStd | 84 € | **B** | **Heide Föll**

**P-411266** | VHS Porz  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 19:15 Uhr |  
51 UStd | 39 € | **B** | **Renate Michel**

**M-411287** | VHS Mülheim  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 15:30 – 17:45 Uhr |  
48 UStd | 36 € | **B** | **Nicola Hube**

### Lesen und Schreiben 3

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die lesen können, aber beim Schreiben Schwierigkeiten haben. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen.

Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos.

**A-411326** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 17 – 19:15 Uhr |  
48 UStd | 36 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

### Lesen und Schreiben 4

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die Sicherheit beim Schreiben erlangen möchten. Das Schreiben von Briefen und kurzen Texten wird geübt. Es werden Aufgaben und Regeln zur sicheren Anwendung der Schriftsprache behandelt. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen.

Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.

**A-411451** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 13.6., Di, 17 – 19:15 Uhr |  
54 UStd | 41 € | **B** |

**Constanze Bast-Kessler**

### Lesen und Schreiben – Grundbildung

#### Sommerkurs

Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige, die im Bereich der Grundbildung ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern wollen. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen. Die Dozentin unterrichtet in einfacher Sprache.

**A-411882** | VHS-Studienhaus  
5x, 29.6. – 27.7., Do, 14 – 17 Uhr |  
20 UStd | 15 € | **B** | **Nicola Hube**

### Spaß am Lesen und Schreiben

Dieses Angebot richtet sich an deutschsprachige Personen mit einer Lernbehinderung. Sie lernen in einer kleinen Gruppe in leichter Sprache. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden.

Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.

**N-411937** | VHS Nippes  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 20 Uhr |  
64 UStd | 48 € | **B** | **Heide Föll**

Der Kurs ist für Menschen mit einer Lernbehinderung geeignet, die in einer kleinen Gruppe langsam und in einfacher Sprache lernen möchten. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Grundlage zur Teilnahme sind Schriftsprachkenntnisse auf der Wortebene.

Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.

**A-411973** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 15 – 16:30 Uhr |  
32 UStd | 24 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

## Grundlagenkurse

### Grundbildung Schreiben und Rechnen Nachhaltige Vermittlung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen

Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die im Bereich der Grundbildung ihre Lese-, Schreib- und Rechenkenntnisse verbessern wollen. Die Unterrichtsinhalte orientieren sich an den Vorkenntnissen und der Lebenswelt der Teilnehmenden. Schreib- und Rechenaufgaben werden gelegentlich auch am Computer durchgeführt. Der Umgang mit Zahlen und Geld für Alltag und Beruf steht auf dem Lehrplan. Grundsätzlich ist der Kurs auch für Menschen mit einer Lernbehinderung geeignet. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine persönliche Beratung.

**A-412126** | VHS-Studienhaus  
19x, 25.1. – 14.6., Mi, 13:30 – 16:30 Uhr |  
76 UStd | 57 € | **B** | **Ulrike Danielzig**

## Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung

### Fit in Deutsch – Intensivkurs für Deutschsprachige Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung

Sie schreiben häufig Protokolle und E-Mails? Sie sind deutschsprachig und möchten an Sicherheit beim Schreiben gewinnen? In diesem Kurs frischen Sie wichtige Regeln der Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung auf und üben die sichere Anwendung. Auf Wunsch werden Musterprotokolle und Berichte verfasst. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige ab dem Sprachniveau C1 (Deutsch als Erst- oder Zweitsprache).

**A-413371** | VHS-Studienhaus  
9x, 25.2. – 6.5., Sa, 11 – 13:15 Uhr |  
27 UStd | 122 € | **WE** | **Birgit Sauer**

### Beruflicher Schriftverkehr Crashkurs

Sie schreiben häufig Geschäftsbriefe, Protokolle und E-Mails und wollen Ihren Stil verbessern? Mustertexte, Übungen und Tipps sollen helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung werden an zwei Samstagen aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Sprachniveau ab der Stufe B2 des Europäischen Referenzrahmens. Der Dozent ist ein erfahrener Sprachtrainer und gestaltet einen methodisch-didaktisch abwechslungsreichen Unterricht.

**A-413447** | VHS-Studienhaus  
10.6., 17.6., Sa, 10 – 14:45 Uhr | 12 UStd |  
54 € | **WE** | **Roderich Grauer**

## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

An der Volkshochschule Köln finden Sie ein breites Spektrum von Deutschkursen für Zugewanderte und Menschen, die zeitweise in Deutschland leben, z. B. im Rahmen eines Auslandsaufenthalts. Wir bieten die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse und Berufssprachkurse an. Außerdem gibt es ein vielfältiges Angebot im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DaF).

Die DaF-Kurse sind grundsätzlich kostenpflichtig. Für mögliche Ermäßigungen gelten die VHS-üblichen Bedingungen. Unsere Kurse werden größtenteils in Präsenz, aber auch im Online- und Hybridformat angeboten. Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen auf verschiedenen Niveaustufen sowie der Einbürgerungstest sind ebenfalls Teil des umfassenden Deutschprogramms.

## Integrationskurse

Die VHS Köln ist zugelassene Trägerin für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse, Jugendintegrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung. Diese Kurse werden in den VHS-Häusern am Neumarkt, in Nippes, Mülheim und Kalk angeboten.

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen 900 bzw. 1200 Unterrichtsstunden und einem 100-stündigen Orientierungskurs. Im Orientierungskurs werden Basisinformationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt. Ziel des **Sprachkurses** ist die Prüfung „**Deutschtest für Zuwanderer**“, die den Sprachstand A2 bis B1 bescheinigt.

Neu eingewanderte Migrant\*innen haben Anspruch auf einen Integrationskurs. Schon länger in Deutschland lebende Zuwanderer, Asylsuchende mit Bleibeperspektive, EU-Bürger\*innen und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen können beim Bundesamt einen Integrationskurs beantragen. Asylsuchende mit Bleibeperspektive erhalten ihre Berechtigung über die Ausländerbehörde (weitere Informationen unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)).

### Kursbeginn

Die allgemeinen Integrationskurse und die Jugendintegrationskurse beginnen in allen Niveaustufen am: **09.01./13.02./23.03./04.05. und am 13.06.2023.**

Die Beginn-Termine der Integrationskurse mit Alphabetisierung und weiterer speziellen

Kurse erhalten Sie auf Nachfrage.

### Beratung, Einstufung und Anmeldung

Alle Integrationskurse sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch können Sie sich im geeigneten Kurs anmelden.

Die Sprachenberatung findet an folgenden Orten statt:

| VHS-Studienhaus am Neumarkt,

Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Raum 200

| VHS im Bezirksrathaus Mülheim,

Wiener Platz 2a, 50667 Köln, Raum V202

### Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung:

| E-Mail: [ik-beratung@stadt-koeln.de](mailto:ik-beratung@stadt-koeln.de)

| Dursun Dogru, Tel.: 0221 221-23683

| Sonja Oelgart, Tel.: 0221 221-23684

| Jana Steinebach, Tel.: 0221 221-32716

### Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen:

| Ingrid Pehl, Tel.: 0221 221-33613

Fachbereichsleitung Integrationskurse im  
VHS-Studienhaus am Neumarkt

| Stefanie Heydenreich,

Tel.: 0221 221-33612

Fachbereichsleitung Integrationskurse im  
VHS-Studienhaus am Neumarkt

| Kerstin Brümmer, Tel.: 0221 221-30538

Fachbereichsleitung Integrationskurse an  
der VHS im Bezirksrathaus Mülheim und an  
der VHS am Bergischen Ring

| Katharina Otto, Tel.: 0221 221-33682

Fachbereichsleitung Integrationskurse an  
der VHS im Bezirksrathaus Nippes

E-Mail: [vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de](mailto:vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de)

### Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen mit Alphabetisierung:

| Monika Koppe, Tel. 0221 221-21089

Fachbereichsleitung Integrationskurse mit  
Alphabetisierung,

| E-Mail: [vhs-deutsch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-deutsch@stadt-koeln.de)

### Für weitere Informationen senden Sie bitte eine E-Mail an:

[vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de](mailto:vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de)

## Berufssprachkurse (DeuFö)

Die Berufssprachkurse der Berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) gemäß § 45a Aufenthaltsgesetz sind ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen wollen. Das Ziel des Programms ist die Integration in den ersten Arbeitsmarkt durch die Vermittlung und Erweiterung von Deutschkenntnissen mit Berufsbezug. Die Kurse schließen mit dem offiziellen telc-Zertifikat auf den verschiedenen Niveaustufen ab. Teilnehmen können Menschen mit Migrationshintergrund, die

| ausbildungssuchend gemeldet sind oder

- ! arbeitsuchend gemeldet sind oder
- ! arbeitslos gemeldet sind oder
- ! sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden oder
- ! Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch beziehen oder beschäftigt sind oder
- ! begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau benötigen oder
- ! eine Berufsausbildung absolvieren oder
- ! sich auf eine Berufsausbildung vorbereiten möchten oder
- ! Erziehende mit Aufenthaltsgestattung nach § 45a Absatz 2 Satz 3 Nr. 2 AufenthG i. V. m. § 11 Absatz 4 Satz 2 und 3 SGB XII sind.

Kurse für Personen, die den Integrationskurs abgeschlossen haben oder mindestens über das Deutschniveau B1 verfügen:

**Basissprachkurse B2**, 500 UE in 5 Monaten.

**Basissprachkurse C1**, 400 UE in 4 Monaten.

Kurse für Personen, die den Integrationskursanspruch ausgeschöpft haben und noch nicht das Sprachniveau B1 erreicht haben:

**Spezialkurse B1**, 400 UE in 4 Monaten.

Neben diesen Kursen bietet die VHS Köln Spezialkurse für die Berufsfelder Einzelhandel, Gewerbe/Technik und Gesundheitsfachberufe an:

**B2 Berufsbezogene Deutschkurse im Bereich „Einzelhandel“** Für Menschen, die das Sprachniveau B1 nachweisen können und eine Ausbildung/Arbeitsaufnahme im Verkauf anstreben. 300 UE in 3 Monaten.

**B2 Berufsbezogene Deutschkurse im Bereich „Gesundheitsfachberufe“** Für Arbeitssuchende und Beschäftigte, die das Sprachniveau B1 nachweisen können, die eine Berufsausbildung im Herkunftsland abgeschlossen haben und die sich im Anerkennungsverfahren befinden oder dieses einleiten wollen. 300-600 UE in 3 bis 6 Monaten.

**B2 Berufsbezogene Deutschkurse im Bereich „Gewerbe/Technik“** Für Menschen, die das Sprachniveau B1 nachweisen und im gewerblich-technischen Bereich eine Ausbildung/Arbeitsaufnahme anstreben. 300 UE in 3 Monaten.

**Beratung und Anmeldung für die Berufssprachkurse (DeuFö)**

VHS im Bezirksrathaus Köln-Nippes

Neusser Str. 450, 50733 Köln

Erdgeschoss, Raum 0.21

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung:

Barbara Wojacek, Sprachlernberaterin

Telefon: 0221 221-24417

E-Mail: vhs-gps@stadt-koeln.de

**Teilnahme nur mit einer gültigen Teilnehmerscheinberechtigung möglich**

ausgestellt durch Arbeitsagenturen (AA), Jobcenter (JC) oder das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

### Kursbeginn und Kursdauer

Unsere Berufssprachkurse finden in den Unterrichtsräumen der VHS Köln-Nippes vormittags oder nachmittags statt und starten regelmäßig. Der Unterricht findet in der Regel von Montag bis Freitag (25 Unterrichtsstunden pro Woche) statt. Online-Kurse oder Mischformen aus Online und Präsenz sind nach BAMF-Modellen möglich. Die Termine erhalten Sie direkt bei uns auf Anfrage telefonisch oder per E-Mail oder auf der KURSNET-Seite der Agentur für Arbeit. Weitere Infos finden Sie unter [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) oder auf der Seite des BAMF.

### Ansprechpartnerinnen für pädagogische Anfragen

Adela-Maria Weiß, Fachbereichsleiterin

Telefon: 0221 221-23676

Ewa Palusias, Fachbereichsleiterin

Telefon: 0221 221-95007

**E-Mail:** [vhs-gps@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gps@stadt-koeln.de)

## Einbürgerungstests

Für die Einbürgerung benötigt man neben dem Nachweis von Sprachkenntnissen auch den bestandenen Einbürgerungstest. Die Volkshochschule Köln bietet diesen Test einmal im Monat an. **Eine Anmeldung zu dem Test ist persönlich bis spätestens vier Wochen** vor dem Termin mit Pass und Barzahlung im Kundenzentrum der Volkshochschule, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, möglich. Die Teilnahme am Test kostet 25 Euro.

### Termine für den Einbürgerungstest:

! 27.1.2023 – Anmeldeschluss: 15.12.2022

! 24.2.2023 – Anmeldeschluss: 26.1.2023

! 31.3.2023 – Anmeldeschluss: 2.3.2023

! 28.4.2023 – Anmeldeschluss: 30.3.2023

! 26.5.2023 – Anmeldeschluss: 27.4.2023

! 30.6.2023 – Anmeldeschluss: 1.6.2023

**Anmeldung** Bitte beachten Sie, dass zur Anmeldung zwingend eine vorherige Terminabsprache notwendig ist. Einen Termin können Sie über die Telefonnummer 0221 221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9-16 Uhr vereinbaren. **Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln).**

## Deutsch als Fremdsprache (DaF)

### Kursangebot

Die VHS Köln verfügt über ein großes, ausdifferenziertes DaF-Angebot: In allen Niveaus, von elementaren bis zu gehobenen Kenntnissen (A1-C2) können Sie bei uns systematisch Deutsch lernen – vormittags, nachmittags oder abends. Es stehen z. B. Kurse mit 20

Unterrichtsstunden an vier Tagen in der Woche zur Verfügung, aber auch Kurse mit 8 Unterrichtsstunden an zwei Tagen in der Woche. Für Studierende und lerngewohnte Teilnehmende gibt es noch intensivere Angebote. Darüber hinaus bieten wir Kurse zur Alphabetisierung sowie zu speziellen Themen (Grammatik, Phonetik, Konversation) an.

Die meisten Kurse finden als Präsenzunterricht in unseren VHS-Standorten statt. Zusätzlich können Sie in unseren Online-Kursen bequem von zu Hause aus Deutsch lernen.

**Bitte beachten Sie: Wenn es die Corona-Schutzverordnung oder die pandemische Situation erforderlich macht, kann es vorkommen, dass auch in Präsenz geplante Kurse vorübergehend oder vollständig online durchgeführt werden.**

Kursbeginn ist fünfmal im Jahr: im Januar, März, April, Juli, August und September. Vereinzelte beginnen Kurse auch in anderen Monaten des Jahres.

### Angeborene Prüfungen

! telc Deutsch A1

! telc Deutsch B1

! telc Deutsch C2

! telc Deutsch C1 Hochschule

! Goethe-Zertifikat B2

! Goethe-Zertifikat C1

! Goethe-Zertifikat C2

**Beratung und Anmeldung:** Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig. Erst nach einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden. Aufgrund der aktuellen Situation ist eine persönliche Beratung nur nach Terminvereinbarung möglich. Bei Interesse an einer Sprachberatung schreiben Sie bitte eine E-Mail an: [vhs-deutsch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-deutsch@stadt-koeln.de) Die Beratung findet im VHS-Studienhaus am Neumarkt statt:

Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

### Zuständig:

! **Johannes Klein**

Fachbereichsleitung

Schnellkurse am Abend, telc-Prüfungen A1 – B2

Tel.: 0221 221-23157

! **Anette Kunz**

Fachbereichsleitung

Intensivkurse, Goethe-Prüfungen B2 – C2,

telc-Prüfung C1 Hochschule

Tel.: 0221 221-29741

! **Monika Koppe**

Fachbereichsleitung

Lesen und Schreiben, Grundbildung, Integrationskurse mit Alphabetisierung

Tel.: 0221 221-21089

! **Katharina Otto**

Fachbereichsleitung

Schnellkurse am Vormittag, Superintensivkurse, Grammatikkurse, Phonetikkurse, Kommunikationskurse, Integrationskurse

Tel.: 0221 221-33682

! **Michael Foit-Tomczyk**

Pädagogische Assistenz

Deutschkurse in Köln-Porz

Tel. 0221 221-97001

**I Johanna Alisch**

Pädagogische Assistenz

Deutschkurse in Köln-Mülheim

Tel. 0221 221-99885

**E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de**

**Lehrbücher für die Kurse**

**Stufen A1 bis B1**

I Linie 1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

I Linie 1, A1 (ISBN 978-3-12-607055-3)

I Linie 1, A1.1 (ISBN 978-3-12-607050-8)

I Linie 1, A1.2 (ISBN 978-3-12-607053-9)

I Linie 1, A2 (ISBN 978-3-12-607074-4)

I Linie 1, A2.1 (ISBN 978-3-12-607070-6)

I Linie 1, A2.2 (ISBN 978-3-12-607072-0)

I Linie 1, B1 (ISBN 978-3-12-607094-2)

I Linie 1, B1.1 (ISBN 978-3-12-607090-4)

I Linie 1, B1.2 (ISBN 978-3-12-607092-8)

Spektrum Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag

I Spektrum Deutsch A1+, Gesamtband (ISBN 978-3-941323-29-2)

I Spektrum Deutsch A1+, Teilband 1: (ISBN 978-3-941323-36-0)

I Spektrum Deutsch A1+, Teilband 2: (ISBN 978-3-941323-37-7)

I Spektrum Deutsch A2+, Gesamtband (ISBN 978-3-929526-31-5)

I Spektrum Deutsch A2+, Teilband 1 (ISBN 978-3-929526-38-4)

I Spektrum Deutsch A2+, Teilband 2 (ISBN 978-3-929526-39-1)

I Spektrum Deutsch B1+, Gesamtband (ISBN 978-3-941323-34-6)

I Spektrum Deutsch B1 +, Teilband 1 (ISBN 978-3-929526-40-7)

I Spektrum Deutsch B1 +, Teilband 2 (ISBN 978-3-929526-41-4)

Begegnungen, Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag

I Begegnungen A1+ (ISBN 978-3-929526-86-8)

I Begegnungen A2+ (ISBN 978-3-929526-89-9)

I Begegnungen B1+ (ISBN 978-3-96915-011-5)

**Stufen B1+ bis C2**

Linie 1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

I Linie 1, B1+/B2.1 (ISBN 978-3-12-607111-6)

I Linie 1, B2.2 (ISBN 978-3-12-607112-3)

Kompass DaF, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

I Kompass DaF B1+ (ISBN 978-3-12-670012-2)

I Kompass DaF B2.1 (ISBN 978-3-12-670001-6)

I Kompass DaF B2.2 (ISBN 978-3-12-670002-3)

I Kompass DaF C1.1 (ISBN 978-3-12-670007-8)

I Kompass DaF C1.2 (ISBN 978-3-12-670008-5)

Kontext, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

I Kontext B1+ express (ISBN 978-3-12-605336-5)

I Kontext B2.1 (ISBN 978-3-12-605340-2)

I Kontext B2.2 (ISBN 978-3-12-605341-9)

Aspekte neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

I Aspekte neu C1 Teil 1 (ISBN 978-3-12-605037-1)

I Aspekte neu C1 Teil 2 (ISBN 978-3-12-605038-8)

Vielfalt, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

I Vielfalt B2.1 (ISBN 978-3-19-201037-8)

I Vielfalt B2.2 (ISBN 978-3-19-351037-2)

Spektrum Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag

I Spektrum Deutsch B2, Teilband 1 (ISBN 978-3-96915-000-9)

I Spektrum Deutsch B2, Teilband 2 (ISBN 978-3-96915-001-6)

Erkundungen Kurs- und Arbeitsbuch, Schubert Verlag

I Erkundungen B2 (ISBN 978-3-941323-43-8)

I Erkundungen C1 (ISBN 978-3-941323-25-4)

I Erkundungen C1 kompakt (ISBN 978-3-941323-27-8)

I Erkundungen C2 (ISBN 978-3-941312-22-3)

Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-676824-5)

Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-675838-3)

## Lesen und Schreiben

### Lesen und Schreiben – DaF

#### Alphabetisierungskurs –

#### Deutsch als Zweit-/Fremdsprache

Die Kurse „Lesen und Schreiben“ im Bereich Deutsch als Fremd-/Zweitsprache richten sich an alle, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Ziel des Kurses ist der Erwerb von elementaren Deutschkenntnissen. Die Schriftsprache steht im Fokus.

Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Der Kurs ist für Lernungewohnte geeignet. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos. Vor Kursbeginn ist eine Sprachberatung erforderlich.

**A-420110** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 30.3., Di, Do, 9:45 – 12:45 Uhr | 72 UStd | 54 € | **B** | **Claudia Fischer**

**A-420117** | VHS-Studienhaus  
19x, 23.1. – 29.3., Mo, Mi, 9:45 – 12:45 Uhr | 76 UStd | 57 € | **B** | **Claudia Fischer**

**A-420118** | VHS-Studienhaus  
17x, 18.4. – 20.6., Di, Do, 9:45 – 12:45 Uhr | 68 UStd | 51 € | **B** | **Claudia Fischer**

**A-420119** | VHS-Studienhaus  
18x, 17.4. – 21.6., Mo, Mi, 9:45 – 12:45 Uhr | 72 UStd | 54 € | **B** | **Claudia Fischer**

**A-420148** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 30.3., Di, Do, 14 – 17 Uhr | 72 UStd | 54 € | **B** | **Cäcilia Töppler**

**A-420149** | VHS-Studienhaus  
17x, 18.4. – 20.6., Di, Do, 14 – 17 Uhr | 68 UStd | 51 € | **B** | **Cäcilia Töppler**

**M-420165** | VHS Mülheim  
19x, 25.1. – 31.3., Mi, Fr, 9 – 12 Uhr | 76 UStd | 57 € | **B** | **Christian Paulick**

**M-420166** | VHS Mülheim  
19x, 19.4. – 21.6., Mi, Fr, 9 – 12 Uhr | 76 UStd | 57 € | **B** | **Christian Paulick**

### Lesen und Schreiben mit

#### Grundkenntnissen – DaF


Das Angebot richtet sich an Personen, die über elementare Deutschkenntnisse verfügen und ein wenig lesen und schreiben können. Ziel des Kurses ist der weiterführende Aufbau von grundlegenden Deutschkompetenzen. Lesen und Schreiben steht im Fokus. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Der Kurs ist für Lernungewohnte geeignet. Der Besuch des ersten Kurses an der VHS ist kostenlos. Vor Kursbeginn ist eine Sprachberatung erforderlich.

**A-420181** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1. – 30.3., Di, Do, 13 – 16 Uhr | 72 UStd | 54 € | **B** | **Nicola Hube**

**A-420182** | VHS-Studienhaus  
16x, 18.4. – 15.6., Di, Do, 13 – 16 Uhr | 64 UStd | 48 € | **B** | **Nicola Hube**

### Lesen und Schreiben – DaF

Das Angebot richtet sich an alle, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Der Kurs ist für Lernungewohnte geeignet. Sie lernen in einer Kleingruppe.

 **A-420183** | VHS-Studienhaus  
5x, 3.7. – 31.7., Mo, 10 – 13 Uhr | 20 UStd | 15 € | **B** | **Nicola Hube**

### Deutsch lernen für das Arbeitsleben

#### DaZ-Grundbildungskurs Teil 2

#### ESF-gefördert

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die Deutsch lernen möchten und nicht lesen und schreiben können. Der Kurs ist für Personen geeignet, die über keine bis geringe Deutschkenntnisse verfügen und langsam lernen möchten. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt.

Inhalte und Ziele des Kurses:

I Aufbau von Deutschkenntnissen

I Alphabetisierung, Schriftspracherwerb

I Arbeitswelt und Erwerbsleben in Deutschland

I Verständigung am Arbeitsplatz



**A-420257-2** | VHS-Studienhaus  
33x, 10.1. – 25.5., Di, Do, 9:15 – 12:30 Uhr |  
132 UStd | entgeltfrei | **Heide Föll**

**Deutsch lernen - Alphabetisierungskurs  
Lesen und Schreiben lernen für Menschen  
mit psychischen Erkrankung**

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Der Einstieg ist nach einer Beratung zu jeder Zeit möglich.

**N-420392** | VHS im Bezirksrathaus Nippes  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 14 – 16:30 Uhr |  
40 € | **B** | **Birgitta Hövel**



**Rechtschreibung,  
Grammatik,  
Schreibtraining**

Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt. Weitere Grammatikkurse (Grammatik A2/B1, Schreibtraining B2) finden Sie im Abschnitt „Online-Kurse“.

**Der, die oder das? – Übungen zu Artikeln  
im Deutschen**

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
Wer kennt nicht das Problem, den richtigen Artikel im Deutschen zu finden? Sie erlernen Regeln und einige Tricks zur Bestimmung des Artikels und üben diese intensiv ein.

**A-420404** | VHS-Studienhaus  
25.2., 26.2., Sa, 14 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr |  
12 UStd | 48 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Roderich Grauer**

**An, in, auf, unter, über? – Übungen zu  
Präpositionen im Deutschen**

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
Kommen Sie mit in den Dschungel der Präpositionen! Sie erlernen Regeln und einige Tricks zur Bestimmung der richtigen Präpositionen und üben diese intensiv ein.

**A-420406** | VHS-Studienhaus  
11.3., 12.3., Sa, 14 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr |  
12 UStd | 48 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Roderich Grauer**

**Rund um das Verb im Deutschen**

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
Perfekt oder Präteritum, welcher Konjunktiv, untrennbare Verben, regelmäßig oder unregelmäßig, warum Passiv? Mit vielen Übungen sollen die Verbformen und ihr Gebrauch trainiert und gefestigt werden.

**A-420408** | VHS-Studienhaus  
25.3., 26.3., Sa, 14 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr |  
12 UStd | 48 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Roderich Grauer**

**Deutsch A1 – Grammatik und  
Kommunikation**

**NEU in Porz!**  
Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit, um an einem Intensivkurs teilzunehmen? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt! Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die am Abend Deutsch lernen möchten. In dieser Veranstaltung üben Sie die mündliche Kommunikation und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik.

Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

**P-420410** | VHS Porz  
15x, 24.1. – 23.5., Di, 19:30 – 21:45 Uhr |  
45 UStd | 120 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Katja Wörle**

**Ausgewählte Kapitel zur Grammatik:  
Deutsch A1 – A2**

In diesem Kurs werden ausgewählte Kapitel der Grammatik auf dem Level A1 für einen gelungenen Übergang zum A2-Niveau vermittelt und intensiv geübt. Die thematischen Schwerpunkte richten sich dabei nach dem Bedarf der Teilnehmenden.

**A-420414** | VHS-Studienhaus  
10x, 16.1. – 27.3., Mo, 18 – 20:15 Uhr |  
30 UStd | 80 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Kerstin Schukowski**

**Rechtschreibung und Grammatik:  
Deutsch A2 – B1**

**A-420423** | VHS-Studienhaus  
18x, 23.1. – 27.3., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
72 UStd | 192 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Wolfgang Kollers**

**Ausgewählte Kapitel zur Grammatik:  
Deutsch A2 – B1**

In diesem Kurs werden ausgewählte Kapitel der Grammatik auf dem Level A2 für einen gelungenen Übergang zum B1-Niveau vermittelt und intensiv geübt. Die thematischen Schwerpunkte richten sich dabei nach dem Bedarf der Teilnehmenden.

**A-420425** | VHS-Studienhaus  
9x, 17.4. – 26.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr |  
27 UStd | 72 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Kerstin Schukowski**

**Deutsch B1 – Grammatik und  
Kommunikation**

**NEU in Porz!**  
Der Kurs richtet sich an Lernende, die Grammatik-Themen aus B1 wiederholen oder auffrischen wollen und ihre Konversation auf B1-Niveau festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

**P-420430** | VHS Porz  
10x, 19.4. – 21.6., Mi, 18 – 20:15 Uhr |  
30 UStd | 80 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Albina Rogozhnikova**

**Grammatik mit kommunikativem Ansatz:  
Deutsch B1 – B2**

Grammatik mal anders? In diesem Kompaktkurs werden Grammatikthemen auf eine humorvolle Weise auf dem Level B1 für einen gelungenen Übergang zum B2-Niveau vermittelt und in kommunikativen Übungen intensiv geübt. Die thematischen Schwerpunkte richten sich dabei auch nach dem Bedarf der Teilnehmenden.

**A-420437** | VHS-Studienhaus  
11x, 13.1. – 31.3., Fr, 9:30 – 11:45 Uhr |  
33 UStd | 88 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lars Nehrhoff**

**A-420439** | VHS-Studienhaus  
11x, 21.4. – 30.6., Fr, 9:30 – 11:45 Uhr |  
33 UStd | 88 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lars Nehrhoff**

**Deutsch B2 – Grammatik und  
Kommunikation**

**NEU in Porz!**  
Der Kurs richtet sich an Lernende, die ausgewählte Themen der Grammatik auf dem Level B2 wiederholen oder auffrischen möchten und ihre mündlichen Kompetenzen festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

Wiedereinsteigende sind willkommen.  
**P-420442** | VHS Porz  
15x, 22.2. – 14.6., Mi, 19:30 – 21:45 Uhr |  
45 UStd | 120 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Katja Wörle**

**Ausgewählte Kapitel zur Grammatik:  
Deutsch B2**

**A-420448** | VHS-Studienhaus  
19x, 17.4. – 26.6., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
76 UStd | 203 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Wolfgang Kollers**

**Ausgewählte Kapitel zur Grammatik:  
Deutsch C1 – C2**

**A-420462** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
9x, 24.1. – 28.3., Di, 18 – 21 Uhr | 36 UStd |  
Kostenpauschale: 3 €, Entgelt: 96 € | **B**

**A-420464** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
9x, 18.4. – 20.6., Di, 18 – 21 Uhr | 36 UStd |  
Kostenpauschale: 3 €, Entgelt: 96 € | **B**

## Mündliche Kommunikation

Die Angebote der mündlichen Kommunikation (Phonetik-Kurse, Konversationskurse) werden in diesem Semester im Online-Format angeboten. Sie finden die Kurse im Abschnitt „Online-Kurse“.

### Deutsch sprechen und Malen NEU in Mülheim! – für Frauen

Deutsch sprechen und Malen in entspannter Atmosphäre, nur für Frauen. Sie trauen sich manchmal nicht, Deutsch zu sprechen? Sie wollten schon immer Aquarellmalen, aber Sie denken, Sie können es nicht? Wir malen Blumen in Aquarelltechnik und sprechen dabei auf Deutsch. Wir sprechen über unsere Bilder, den Alltag oder ein bestimmtes Thema und trainieren Wortschatz und Aussprache. Ob Sie seit 20 oder 2 Jahren in Deutschland leben, ist völlig egal. Hier findet jede ein Thema, worüber sie sprechen möchte!

**M-420411** | VHS Mülheim  
7x, 27.1. – 17.3., Fr, 9:15 – 11:30 Uhr |  
16 €, Materialkosten: 3 € | **Maria Matyas**

## Berufsbezogene Deutschkurse

Diese berufsbezogenen Kurse stehen allen Interessierten offen. Im Gegensatz zu den Berufssprachkursen der Berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) ist keine Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF erforderlich. Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt.

Weitere berufsbezogene Deutschkurse finden Sie im Abschnitt „Online-Kurse“.

### Deutsch für das Büromanagement

In dieser Woche lernen Sie, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Dazu gehören Telefonate, Kundengespräche und das Schreiben von Geschäftsbriefen und E-Mails. Im Rahmen von Rollenspielen werden Sie Telefonate und Kundengespräche führen und den Umgang mit kritischen Fragen üben. Sie trainieren, eigene Geschäftsbriefe (z. B. Anfragen und Angebote) zu schreiben. Es werden grammatische Strukturen aufgefrischt und mit Übungen zur Rechtschreibung ergänzt.

Der Kurs richtet sich an nichtdeutsche Muttersprachler, die über das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens verfügen.

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
**A-421433** | VHS-Studienhaus  
29.4., 30.4., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 64 € | **B | Annegret Nitzling**

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
**A-421435** | VHS-Studienhaus  
17.6., 18.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 64 € | **B | Annegret Nitzling**

### Keine Angst vorm Telefon! (Telefontraining ab dem Niveau B1/B2)

Sie fühlen sich noch unsicher, wenn Sie auf Deutsch telefonieren müssen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zum allgemeinen Verhalten am Telefon, zum Umgang mit kritischen Fragen und Strategien zur Überwindung von Sprechblockaden. Im Rahmen von Rollenspielen werden Sie unterschiedliche Telefonate führen (von einfachen Terminvereinbarungen und Gesprächsweitergaben bis hin zu Anfragen, Stellengesuchen und Reklamationen). Der Kurs richtet sich an Nicht-Muttersprachler, die mindestens über das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens verfügen.

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
**A-421693** | VHS-Studienhaus  
11.3., 12.3., Sa, So, 10 – 16 Uhr |  
13.33 UStd | 54 € | **B | Annegret Nitzling**

**Kleingruppe: 6 – 9 Personen**  
**A-421695** | VHS-Studienhaus  
20.5., 21.5., Sa, So, 10 – 16 Uhr |  
13.33 UStd | 54 € | **B | Annegret Nitzling**

## Superintensivkurse

Diese Kurse richten sich an Lernende, die sehr schnell ihre Deutschkenntnisse erweitern möchten – zum Beispiel, weil sie in Deutschland studieren möchten. In 25 bis 30 Unterrichtsstunden pro Woche werden die erforderlichen Kenntnisse vermittelt, um in relativ kurzer Zeit Sprachzertifikate (z. B. Goethe, telc) auf den Sprachleveln B2 oder C1 zu erlangen. Die Kursgebühr für die Superintensivkurse setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen. Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt.

### Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker\*innen A1

Lehrbuch: Spektrum Deutsch A1+, Schubert Verlag  
**L-422011** | VHS-Studienhaus  
33x, 9.1. – 28.2., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr |  
187 UStd | 530 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B | Paul Wabner**

Lehrbuch: Spektrum Deutsch A1+, Schubert Verlag

**A-422013** | VHS-Studienhaus  
34x, 2.5. – 23.6., Mo – Fr,  
8:30 – 13 Uhr | 192.67 UStd |  
Kostenpauschale: 3 €, Entgelt: 546 € | **B | Arzu Carkin**

### Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker\*innen A2

Lehrbuch: Spektrum Deutsch A2+, Schubert Verlag  
**L-422021** | VHS Lindenthal  
33x, 1.3. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr |  
187 UStd | 530 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B | Paul Wabner**

### Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker\*innen B1

Lehrbuch: Begegnungen B1+, Schubert Verlag  
**L-422032** | VHS Lindenthal  
31x, 23.1. – 10.3., Mo – Fr,  
9 – 13:30 Uhr | 175.67 UStd |  
498 €, Kostenpauschale: 3 € | **B | Anke Kubinski**

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B1+, Schubert Verlag  
**L-422034** | VHS Lindenthal  
33x, 2.5. – 23.6., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr |  
187 UStd | 530 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B | Paul Wabner**



### Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker\*innen B1+

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**L-422036** | VHS Lindenthal  
15x, 13.3.–31.3., Mo–Fr,  
9–13:30 Uhr | 85 UStd | 241 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Anke Kubinski**

### Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker\*innen B2.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-422043** | VHS-Studienhaus  
33x, 9.1.–28.2., Mo–Fr,  
8:30–13 Uhr | 187 UStd |  
Kostenpauschale: 3 €, Entgelt: 530 € | **B** |  
**Arzu Carkin**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**L-422045** | VHS Lindenthal  
24x, 17.4.–23.5., Mo–Fr,  
9–13:30 Uhr | 136 UStd | 385 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Anke Kubinski**

### Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker\*innen B2.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-422053** | VHS-Studienhaus  
33x, 6.3.–21.4., Mo–Fr,  
8:30–13 Uhr | 187 UStd |  
Kostenpauschale: 3 €, Entgelt: 530 € | **B** |  
**Arzu Carkin**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**L-422055** | VHS Lindenthal  
24x, 24.5.–29.6., Mo–Fr,  
9–13:30 Uhr | 136 UStd | 385 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Anke Kubinski**

## Intensivkurse

Die Intensivkurse umfassen 20 Unterrichtseinheiten pro Woche. Sie finden in der Regel an vier Tagen entweder am Vormittag oder am Nachmittag statt. Die Kursgebühr für die Intensivkurse setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen. Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt. Weitere Intensivkurse finden Sie in den Abschnitten „Hybrid-Kurse“ und „Online-Kurse“.

### Deutsch Intensivkurs A1

Lehrbuch: Linie 1, A1, Klett Verlag

**A-422110** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–27.3., Mo–Do,  
8:45–12:45 Uhr | 200 UStd | 500 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Barbara Kesicka**

**A-422111** | VHS-Studienhaus

40x, 16.1.–29.3., Mo–Do,  
8:45–12:45 Uhr | 200 UStd | 500 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Panagiota Patsiava**

**A-422113** | VHS-Studienhaus

40x, 16.1.–29.3.,  
Mo–Do, 13:15–17:15 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Christoph Niemann**

**A-422115** | VHS-Studienhaus

40x, 23.1.–5.4., Mo–Do, 13–17 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B**

**A-422121** | VHS-Studienhaus

40x, 11.4.–26.6.,  
Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

**A-422123** | VHS-Studienhaus

40x, 17.4.–29.6., Mo–Do,  
13–17 Uhr | 200 UStd | 500 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Thomas Biehl**

### Deutsch Intensivkurs A1.2 und A2.1

Lehrbuch: Linie 1, Bände A1.2 und A2.1, Klett Verlag

**A-422150** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3.,  
Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Jürgen Freise**

**A-422152** | VHS-Studienhaus

40x, 16.1.–29.3.,  
Mo–Do, 13:30–17:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Birgit Sauer, Martina Rosenthal**

**A-422154** | VHS-Studienhaus

40x, 11.4.–26.6., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Tilman Seitz**

**A-422156** | VHS-Studienhaus

40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd | 500 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Jens Weber**

### Deutsch Intensivkurs A2

Lehrbuch: Linie 1, A2, Klett Verlag

**A-422212** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3.,  
Mo–Do, 13:15–17:15 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Thomas Biehl**

Lehrbuch: Begegnungen A2+, Schubert Verlag

**L-422214** | VHS Lindenthal  
38x, 23.1.–3.4., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
190 UStd | 475 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Claudia Doré**

Lehrbuch: Linie 1, A2, Klett Verlag

**L-422216** | VHS Lindenthal  
37x, 23.1.–31.3., Mo, Mi, Do, Fr,  
9–13 Uhr | 185 UStd | 463 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Axel Gilles**



**A-422220** | VHS-Studienhaus

40x, 11.4.–26.6.,  
Mo–Do, 13:15–17:15 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Christoph Niemann**

**A-422222** | VHS-Studienhaus

4x, Fr, 8:45–12:45 Uhr, (5.5., 12.5.,  
16.6., 30.6.) | 200 UStd | 500 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Barbara Kesicka**

**A-422224** | VHS-Studienhaus

40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Panagiota Patsiava**

**A-422226** | VHS-Studienhaus

40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Intensivkurs A2.2 und B1.1

Lehrbuch: Linie 1, Bände A2.2 und B1.1, Klett Verlag

**A-422250** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3.,  
Mo–Do, 8:30–12:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Peter Strotmann**

**A-422252** | VHS-Studienhaus

40x, 16.1.–29.3.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Annegret Nitzling**

**A-422254** | VHS-Studienhaus

40x, 11.4.–26.6.,  
Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Jürgen Freise**


**A-422256** | VHS-Studienhaus

40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 13:30–17:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Birgit Sauer, Martina Rosenthal**


### Deutsch Intensivkurs B1

Lehrbuch: Linie 1, B1, Klett Verlag


**A-422310** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3., Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Jürgen Sproß**

 **A-422312** | VHS-Studienhaus  
40x, 16.1.–29.3.,  
Mo–Do, 13:30–17:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Peter Strotmann**

Lehrbuch: Begegnungen B1+, Schubert Verlag


 **L-422324** | VHS Lindenthal  
40x, 17.4.–29.6., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Claudia Doré**

Lehrbuch: Linie 1, B1, Klett Verlag

 **L-422325** | VHS Lindenthal  
40x, 17.4.–30.6., Mo, Mi, Do, Fr,  
9–13 Uhr | 200 UStd | 500 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Axel Gilles**


### Deutsch Intensivkurs B1.2

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag


 **A-422340** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4.–23.5.,  
Mo–Do, 8:30–12:30 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Peter Strotmann**

### Deutsch Intensivkurs B1.2 und B1+

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben


 **A-422341** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Ulrike Labus-Jaeger**


Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben


 **A-422345** | VHS-Studienhaus  
40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Annegret Nitzling**


### Deutsch Intensivkurs B1+

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-422381** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Tilman Seitz**


 **A-422383** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Sophie Schneider-Lohmar**


 **A-422386** | VHS-Studienhaus  
40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 13:30–17:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Peter Strotmann**


 **A-422388** | VHS-Studienhaus  
20x, 24.5.–29.6.,  
Mo–Do, 8:30–12:30 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Peter Strotmann**


### Deutsch Intensivkurs B2.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-422412** | VHS-Studienhaus  
40x, 9.1.–22.3.,  
Mo–Do, 8:30–12:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Michael Möllmann**


 **L-422415** | VHS Lindenthal  
40x, 23.1.–6.4., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Holger Schulz**

 **A-422420** | VHS-Studienhaus  
40x, 11.4.–26.6.,  
Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Jürgen Sproß**


 **A-422422** | VHS-Studienhaus  
40x, 17.4.–29.6.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Sophie Schneider-Lohmar**


### Deutsch Intensivkurs B2.2

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Klett Verlag

 **A-422512** | VHS-Studienhaus  
40x, 16.1.–29.3.,  
Mo–Do, 13–17 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Jens Weber**


Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben


 **A-422520** | VHS-Studienhaus  
40x, 11.4.–26.6.,  
Mo–Do, 8:30–12:30 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Michael Möllmann**

 **L-422525** | VHS Lindenthal  
40x, 17.4.–29.6., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Holger Schulz**

### Deutsch Intensivkurs C1.1


Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **L-422610** | VHS Lindenthal  
37x, 23.1.–30.3., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
185 UStd | 463 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Carmen Pastor-Franke**


 **A-422620** | VHS-Studienhaus  
37x, 12.4.–6.6.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 185 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Carola Birgit Rogalski**

### Deutsch Intensivkurs C1.2

Lehrbuch:  
Erkundungen C1, Schubert Verlag

 **A-422710** | VHS-Studienhaus  
40x, 23.1.–5.4.,  
Mo–Do, 8:45–12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Carola Birgit Rogalski**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben


 **L-422720** | VHS Lindenthal  
40x, 17.4.–29.6., Mo–Do, 9–13 Uhr |  
200 UStd | 500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Carmen Pastor-Franke**


## Intensivkurse im Sommer


In diesem Abschnitt finden Sie die Sommer-Intensivkurse, die als Präsenzkurs angeboten werden. Sommer-Intensivkurse im Online-Format finden Sie im Abschnitt „Online-Kurse im Sommer“.


### Deutsch Sommer-Intensivkurs A1.1

Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag

 **A-424115** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–28.7., Mo–Fr,  
8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Peter Strotmann**


 **A-424116** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–28.7.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 €


 **A-424117** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7.–25.8.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Thomas Biehler**


 **A-424118** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7.–25.8.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Sommer-Intensivkurs A1.2

Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag


 **A-424125** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–28.7.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Kerstin Schukowski**

 **A-424127** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7.–25.8.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd | 250 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **Maria Galitsas**

 **A-424128** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7.–25.8.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 €

### Deutsch Sommer-Intensivkurs A2.1

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag


 **A-424215** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–28.7.,  
Mo–Fr, 8:45–12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **Axel Gilles**


Lehrbuch: Spektrum Deutsch A2+, Schubert Verlag

 **A-424217** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7. – 25.8., Mo – Fr,  
8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd | 250 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Sabine Wolf**

### Deutsch Sommer-Intensivkurs A2.2


Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag


 **A-424225** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7. – 28.7.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

 **A-424227** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **Arzu Carkin**

### Deutsch Sommer-Intensivkurs B1.1


Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag


 **A-424315** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7. – 28.7.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **Barbara Kesicka**

 **A-424317** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **Tilman Seitz**

### Deutsch Sommer-Intensivkurs B1.2


Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

 **A-424325** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7. – 28.7.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Christoph Niemann**

 **A-424327** | VHS-Studienhaus  
20x, 31.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 € | **Jens Weber**


### Deutsch Sommer-Intensivkurs B1+

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-424335** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7. – 28.7.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 100 UStd |  
250 €, Kostenpauschale: 3 €


### Deutsch Sommer-Intensivkurs B2.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-424415** | VHS-Studienhaus  
40x, 3.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Jürgen Freise, Holger Schulz**


### Deutsch Sommer-Intensivkurs B2.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-424515** | VHS-Studienhaus  
40x, 3.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Sophie Schneider-Lohmar, Michael Möllmann**


### Deutsch Sommer-Intensivkurs C1.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-424615** | VHS-Studienhaus  
40x, 3.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Annegret Nitzling, Carmen Pastor-Franke**

### Deutsch Sommer-Intensivkurs C1.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

 **A-424715** | VHS-Studienhaus  
40x, 3.7. – 25.8.,  
Mo – Fr, 8:45 – 12:45 Uhr | 200 UStd |  
500 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Carola Birgit Rogalski**

## Schnellkurse


Die Schnellkurse umfassen 8 Unterrichtseinheiten pro Woche. Sie finden entweder an zwei Vormittagen oder zwei Abenden statt. Die Kursgebühr setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen.

Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt.


Weitere Kurse an zwei bis drei Tagen pro Woche finden Sie in den Abschnitten „Hybrid-Kurse“ und „Online-Kurse“.

### Deutsch Schnellkurs A1.1


Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag


 **A-423110** | VHS-Studienhaus  
21x, 9.1. – 22.3.,  
Mo, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Sophie Schneider-Lohmar**

Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag


 **A-423112** | VHS-Studienhaus  
21x, 16.1. – 29.3.,  
Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag

 **A-423113** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1. – 30.3.,  
Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Martina Rosenthal**


 **A-423114** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
19x, 23.1. – 29.3., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
76 UStd | 203 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Karin Neck**

Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag


 **A-423115** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4. – 28.6.,  
Mo, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Christoph Niemann**



 **A-423117** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
20x, 17.4. – 28.6., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Ulrike Barlow**

 **A-423118** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
20x, 18.4. – 29.6., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Barbara Linz**

Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag

 **A-423119** | VHS-Studienhaus  
20x, 18.4. – 29.6.,  
Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Hakhamanesh Bahadorifar**


### Deutsch Schnellkurs A1.2


Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag

**A-423120** | VHS-Studienhaus  
21x, 9.1. – 22.3., Mo, Mi, 9:45 – 12:45 Uhr |  
84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Eleni Frixou**


**A-423121** | VHS-Studienhaus  
21x, 10.1. – 28.3., Di, Do, 9:45 – 12:45 Uhr |  
84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Nikolai Langenbach**


Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag

 **N-423122** | VHS Nippes  
19x, 23.1. – 29.3.,  
Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 76 UStd |  
203 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Friedrich W. Ochsmann, Axel Gilles**


 **A-423123** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
20x, 24.1. – 6.4., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lusine Baloyan**

Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag

 **A-423124** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
20x, 24.1. – 6.4., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Barbara Linz**

 **A-423125** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4. – 28.6.,  
Mo, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Sophie Schneider-Lohmar**

Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag

 **A-423127** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4.–28.6.,Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Vilen Adamskyi**

Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag

 **A-423128** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln20x, 17.4.–28.6., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Karin Neck** **A-423129** | VHS-Studienhaus20x, 18.4.–29.6.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Martina Rosenthal****Deutsch Schnellkurs A2.1**

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

 **A-423210** | VHS-Studienhaus  
21x, 10.1.–28.3.,Di, Do, 9:30–12:30 Uhr | 84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Jost Scherrer**

Lehrbuch: Linie 1 A2.1, Klett Verlag

 **A-423212** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln20x, 24.1.–6.4., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Nikolai Langenbach**


Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

 **A-423213** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln20x, 24.1.–6.4., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Natalya Pavlovna Bondarenko**


Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

**A-423215** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4.–28.6., Mo, Mi, 9:45–12:45 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Eleni Frixou****A-423216** | VHS-Studienhaus20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 9:45–12:45 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Nikolai Langenbach**

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

 **A-423217** | VHS-Studienhaus  
20x, 18.4.–29.6.,Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Birgit Mührer**


Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

 **A-423218** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Lusine Baloyan** **N-423219** | VHS Nippes20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Heike Thelen****Deutsch Schnellkurs A2.2**


Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

 **A-423220** | VHS-Studienhaus  
21x, 10.1.–28.3.,Di, Do, 9:30–12:30 Uhr | 84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Kerstin Schukowski**


Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

 **A-423221** | VHS-Studienhaus  
21x, 16.1.–29.3.,Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Hakhamanesh Bahadorifar**

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

 **N-423222** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Heike Thelen** **A-423223** | VHS-Studienhaus20x, 17.1.–30.3.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Barbara Buggisch**

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

 **A-423224** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3.,Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Birgit Mührer** **A-423225** | VHS-Studienhaus20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 9:30–12:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Jost Scherrer,**

Lehrbuch: Linie 1 A2.2, Klett Verlag

 **A-423227** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Nikolai Langenbach**

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag


 **A-423228** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Natalya Pavlovna Bondarenko****Deutsch Schnellkurs B1.1**

Lehrbuch: Begegnungen B1+,

Teilband 1, Schubert Verlag

 **A-423310** | VHS-Studienhaus  
21x, 11.1.–23.3.,Mi, Do, 9:45–12:45 Uhr | 84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Constanze Bast-Kessler**

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag

 **A-423312** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Evelina Pantel** **A-423315** | VHS-Studienhaus20x, 18.4.–29.6.,  
Di, Do, 9:30–12:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Kerstin Schukowski**

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag

 **A-423317** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4.–28.6.,Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Hakhamanesh Bahadorifar**


Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag

 **A-423318** | VHS-Studienhaus  
20x, 18.4.–29.6.,Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Barbara Buggisch****Deutsch Schnellkurs B1.2**

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

 **A-423322** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3.,Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Hakhamanesh Bahadorifar**Lehrbuch: Begegnungen B1+, Teilband 2,  
Schubert Verlag **A-423325** | VHS-Studienhaus  
20x, 19.4.–29.6.,Mi, Do, 9:45–12:45 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Constanze Bast-Kessler**

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

 **A-423327** | VHS-Studienhaus  
20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Evelina Pantel****Deutsch Schnellkurs B1+**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423330** | VHS-Studienhaus  
21x, 9.1.–22.3., Mo, Mi, 9:30–12:30 Uhr | 84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |**Helga Haug**



Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423332** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Jürgen Sproß**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423335** | VHS-Studienhaus  
21x, 27.3.–28.6., Mo, Mi, 9:30–12:30 Uhr |  
84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Ulrike Labus-Jaeger**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423337** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
19x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
76 UStd | 203 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Axel Gilles**

### Deutsch Schnellkurs B2.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423410** | VHS-Studienhaus  
21x, 11.1.–24.3.,  
Mi, Fr, 9:45–12:45 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Veronika Schenk**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423412** | VHS-Studienhaus  
21x, 23.1.–5.4.,  
Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Carola Birgit Rogalski**

Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Klett Verlag

**A-423417** | VHS-Studienhaus  
21x, 11.4.–27.6.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Birgit Sauer**

Lehrbuch: Kontext B2.1, Klett Verlag

**L-423418** | VHS Lindenthal  
20x, 18.4.–29.6.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Veronika Schenk**

### Deutsch Schnellkurs B2.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423420** | VHS-Studienhaus  
20x, 10.1.–23.3.,  
Di, Do, 9:15–12:15 Uhr | 80 UStd | 213 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Beate Zanders**

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Klett Verlag

**A-423422** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Birgit Sauer**

Lehrbuch: Kontext B2.2, Klett Verlag

**L-423423** | VHS Lindenthal  
20x, 24.1.–6.4.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Veronika Schenk**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423425** | VHS-Studienhaus  
20x, 19.4.–23.6.,  
Mi, Fr, 9:45–12:45 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Veronika Schenk**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423427** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4.–28.6.,  
Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

### Deutsch Schnellkurs C1.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423612** | VHS-Studienhaus  
21x, 16.1.–29.3.,  
Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Brigitte Schumacher**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423615** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.4.–22.6., Di, Do, 9:15–12:15 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Beate Zanders**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423617** | VHS-Studienhaus  
21x, 11.4.–27.6.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Jürgen Sproß**

### Deutsch Schnellkurs C1.2

Lehrbuch: Erkundungen C1 kompakt, Schu-  
bert Verlag

**A-423620** | VHS-Studienhaus  
21x, 9.1.–22.3., Mo, Mi, 9:30–12:30 Uhr |  
84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Christoph Niemann**

Lehrbuch: Aspekte neu C1 Teil 2, Klett Verlag

**A-423622** | VHS-Studienhaus  
21x, 16.1.–29.3., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |  
84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Conny Wildt**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**A-423627** | VHS-Studienhaus  
21x, 12.4.–28.6.,  
Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Brigitte Schumacher**

## Schnellkurse im Sommer

In diesem Abschnitt finden Sie unsere Sommer-Schnellkurse, die als Präsenzkurs angeboten werden. Sommer-Schnellkurse im Online-Format finden Sie im Abschnitt „Online-Kurse im Sommer“.

### Deutsch Sommer-Schnellkurs A1.1

Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag  
**A-425111** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–6.9., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 €

### Deutsch Sommer-Schnellkurs A1.2

Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag  
**A-425121** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.7.–7.9.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs A2.1

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag  
**A-425211** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.7.–7.9.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs A2.2

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag  
**A-425221** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.7.–7.9.,  
Di, Do, 18:30–21:30 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs B1.1

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag  
**A-425311** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–6.9., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Natalya Pavlovna Bondarenko**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs B1.2

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag  
**A-425321** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.7.–7.9., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs B1+

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
**A-425331** | VHS-Studienhaus  
20x, 3.7.–6.9., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Lars Nehrhoff**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs B2.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
**A-425411** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.7.–7.9., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Tilman Seitz**

### Deutsch Sommer-Schnellkurs B2.2

**A-425421** | VHS-Studienhaus  
20x, 4.7.–7.9., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

## Hybrid-Kurse

Hybrid-Kurse werden nach zwei Modellen durchgeführt.

**Modell 1:** Diese Kurse finden als Präsenz-Unterricht im VHS-Studienhaus am Neumarkt statt, werden aber gleichzeitig mit einer Kamera und einem Videokonferenz-Programm live übertragen. Somit können Sie bei Bedarf auch online am Unterricht teilnehmen.

**Modell 2:** Diese Kurse finden jeweils zur Hälfte als Präsenz-Unterricht an der Volkshochschule und als Online-Unterricht in einem virtuellen Kursraum statt. Bei Schnellkursen haben Sie wöchentlich einen Tag Präsenz-Unterricht und einen Tag Online-Unterricht. Bei Intensivkursen haben Sie wöchentlich zwei Tage Präsenz-Unterricht und zwei Tage Online-Unterricht.

In beiden Kursmodellen nutzen Sie für den Online-Unterricht ein geeignetes Videokonferenz-Programm, über das wir Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informieren. In den Kursen wird zusätzlich mit der digitalen Lern- und Kommunikationsplattform „vhs.cloud“ gearbeitet.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Circa zwei Tage vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Link zur Videokonferenz und alle weiteren Informationen zu.

### Voraussetzungen für die Kursteilnahme:

Sie haben einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Sie sind vertraut mit PC- und Internetanwendungen. Die Kursgebühr für die Hybrid-Kurse setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen.


### Deutsch Intensivkurs A1 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

 **L-422125-HY** | Di, Do: Online, Mi, Fr: VHS Lindenthal  
40x, 19.4.–29.6., Di–Fr, 9–13 Uhr |  
200 UStd | Kostenpauschale: 3 €, Entgelt:  
500 € | **B** | **Sabine Wolf**


### Deutsch Intensivkurs B2.2 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

 **L-422514-HY** | Di, Do: Online, Mi, Fr: VHS Lindenthal  
37x, 24.1.–31.3.,  
Di–Do, 9–13 Uhr, Fr, 9–13 Uhr |  
185 UStd | Kostenpauschale: 3 €, Entgelt:  
463 € | **B** | **Sabine Wolf**


### Deutsch Schnellkurs A2.1 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag  
 **A-42312-HY** | Di: Online, Do: VHS-Studienhaus  
20x, 17.1.–30.3., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Tilman Seitz**


### Deutsch Schnellkurs A2.2 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag  
 **A-423227-HY** | Di: Online, Do: VHS-Studienhaus  
20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Tilman Seitz**

### Deutsch Schnellkurs B1.1 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2


Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag  
 **A-423312-HY** | Di: Königin-Luise-Schule, Do: Online  
20x, 24.1.–6.4., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lars Nehrhoff**

#### Modell 2

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag  
 **A-423317-HY** | Mo: Königin-Luise-Schule, Mi: Online  
20x, 17.4.–28.6., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lars Nehrhoff**

### Deutsch Schnellkurs B1.2 – Hybrid-Kurs

#### Modell 1


 **A-423320-HY** | VHS-Studienhaus  
21x, 9.1.–27.3.,  
Mo, Do, 9:15–12:15 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |

**Bernd Grins-Bagdahn**

#### Modell 2


Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag  
 **A-423322-HY** | Mo: Königin-Luise-Schule, Mi: Online  
21x, 23.1.–5.4., Mo, Mi, 18:30–21:30 Uhr |  
84 UStd | 224 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lars Nehrhoff**

#### Modell 2


Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag  
 **A-423327-HY** | Di: Königin-Luise-Schule, Do: Online  
20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Lars Nehrhoff**

### Deutsch Schnellkurs B2.1 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2


Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
 **A-423412-HY** | Di: Online, Do: Königin-Luise-Schule  
20x, 24.1.–6.4., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Holger Schulz**

#### Modell 1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
 **A-423415-HY** | VHS-Studienhaus  
20x, 17.4.–29.6.,  
Mo, Di, Do, 9:15–12:15 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** |  
**Bernd Grins-Bagdahn**


### Deutsch Schnellkurs B2.2 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
 **A-423427-HY** | Di: Online, Do: Königin-Luise-Schule  
20x, 18.4.–29.6., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
80 UStd | 213 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B** | **Holger Schulz**


### Deutsch Schnellkurs C1.1 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

 **A-423610-HY** | →● Online  
21x, 11.1.–24.3.,  
Mi, Fr, 9:45–12:45 Uhr | 84 UStd |  
224 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

### Deutsch Schnellkurs C1.2 – Hybrid-Kurs

#### Modell 2

 **A-423625-HY** | →● Online  
20x, 19.4.–23.6.,  
Mi, Fr, 9:45–12:45 Uhr | 80 UStd |  
213 €, Kostenpauschale: 3 € | **B**

## Online-Kurse

Diese Kurse finden ausschließlich online statt. Sie haben regelmäßig Gruppenunterricht in einem virtuellen Klassenraum und nutzen dafür ein geeignetes Videokonferenz-Programm, über das wir Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informieren. In vielen Kursen wird zusätzlich mit der digitalen Lern- und Kommunikationsplattform „vhs.cloud“ gearbeitet. Auf der „vhs.cloud“ bearbeiten Sie unter anderem selbständig Lernaufgaben, die die Kursleitung bereitstellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an. Ungefähr zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Link zur Videokonferenz und alle weiteren Informationen zu.

### Voraussetzung für die Kursteilnahme:

Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Sie sind vertraut mit PC- und Internetanwendungen.

### Ausgewählte Kapitel zur Grammatik:

#### Deutsch A2/B1 (online)


#### Anmeldeschluss: 15.1.2023

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das B1 Level beendet haben und noch unsicher in der Grammatik sind. Wir beschäftigen uns mit typischen Stolpersteinen in der Grammatik wie zum Beispiel: Satzbau, Artikel im Deutschen, Adjektivdeklination, (Verben mit) Präpositionen, Passiv, Relativsätze und Kasus-Regeln. Im Kurs ist genügend Zeit für Ihre Wünsche zu Grammatikthemen, die Sie wiederholen und vertiefen möchten.

 **O-420422** | →● Online  
20x, 19.1.–1.4., Do, 18–21 Uhr,  
Sa, 10–13 Uhr | 80 UStd | 213 € | **B** |  
**Patricia Pavlikova**



**Anmeldeschluss: 6.4.2023**

 **O-420424** | →● Online  
20x, 13.4.–24.6., Do, 18–21 Uhr,  
Sa, 10–13 Uhr | 80 UStd | 213 € | **B** |  
**Patricia Pavlikova**


**Online-Schreibtraining: Deutsch für den Beruf (ab B2)**

**Anmeldeschluss: 13.1.2023**

In diesem Kurs trainieren Sie die Grundlagen des Verfassens von Geschäftsbriefen und Mails und damit verbunden Themen wie Anfragen und Bitten, Reklamationen, Schreiben an Behörden sowie das Verfassen von Protokollen. Der Kurs hat 4,3 Unterrichtseinheiten pro Woche: 3,3 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

 **O-420445** | →● Online  
10x, 17.1.–28.3.,  
Di, 18:30–21 Uhr | 43.33 UStd | 116 € |  
**B** | **Daniela Moretti-Stein**

**Anmeldeschluss: 14.4.2023**

 **O-420447** | →● Online  
10x, 18.4.–27.6.,  
Di, 18:30–21 Uhr, Di, 21–21:45 Uhr |  
43.33 UStd | 116 € | **B** |  
**Daniela Moretti-Stein**

**Online-Phonetik-Kurs: Übungen zur Aussprache im Deutschen**

**Kleingruppe: 6–9 Personen**

**Anmeldeschluss: 11.1.2023**

Sie möchten Ihre Aussprache verbessern, hinter die Geheimnisse der deutschen Aussprache kommen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir widmen uns den für Sie problematischen Lauten und beschäftigen uns auch mit der Satzbetonung im Deutschen. Voraussetzung: B1-Niveau.

 **O-420602** | →● Online  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 17–18:30 Uhr |  
18 UStd | 96 € | **B** | **Anke Kubinski,**

**Kleingruppe: 6–9 Personen**

**Anmeldeschluss: 12.4.2023**

 **O-420604** | →● Online  
9x, 17.4.–26.6., Mo, 17–18:30 Uhr |  
18 UStd | 96 € | **B** | **Anke Kubinski,**

**Fonetica para Hispano-Hablantes: Aussprache-Übungen für Deutschlernende**

**Kleingruppe: 6–9 Personen**

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Grundkenntnisse der deutschen Sprache (B1) sind erforderlich.

 **O-420612** | →● Online  
9x, 23.1.–27.3., Mo, 18:45–20:15 Uhr |  
18 UStd | 96 € | **B** | **Anke Kubinski**

**Kleingruppe: 6–9 Personen**

**Anmeldeschluss: 12.4.2023**

 **O-420614** | →● Online  
9x, 17.4.–26.6., Mo, 18:45–20:15 Uhr |  
18 UStd | 96 € | **B** | **Anke Kubinski**



**Sprich mit mir! – Deutsch Online-Kommunikationskurs auf dem Niveau B1/B1+**

**Anmeldeschluss: 14.1.2023**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das B1-Level beendet haben oder B1+ machen bzw. bald besuchen möchten. Sie lernen alltägliche Redemittel und Grammatik, die Sie für Dialoge brauchen, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Phonetik. Mögliche Themen sind: Kulturelle Unterschiede, Gespräche mit Ämtern, Konflikte lösen, Termine vereinbaren/absagen, Waren bestellen/reklamieren, um Informationen bitten.

 **O-420633** | →● Online  
11x, 18.1.–29.3.,  
Mi, 18–21 Uhr | 44 UStd | 118 € | **B** |  
**Patricia Pavlikova**

**Anmeldeschluss: 15.4.2023**

 **O-420635** | →● Online  
11x, 19.4.–28.6.,  
Mi, 18–21 Uhr | 44 UStd | 118 € | **B** |  
**Patricia Pavlikova**

**Deutsch Online-Kommunikationskurs auf dem Niveau B2**

**Anmeldeschluss: 14.1.2023**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns vor allem mit kommunikativen Themen: Redepartikel (denn, eigentlich, sowieso, halt...), höfliche Sprache (Konjunktiv II), Meinungsäußerungen, objektive Sprache (Passiv) etc. Dabei werden wir vor allem in Gruppen Dialoge erstellen, um die einzelnen (grammatischen) Formen zu trainieren.

 **O-420642** | →● Online  
11x, 18.1.–29.3.,  
Mi, 9:30–12:30 Uhr | 44 UStd | 118 € |  
**B** | **Bernd Grins-Bagdahn**


**Anmeldeschluss: 15.4.2023**

 **O-420644** | →● Online  
11x, 19.4.–28.6.,  
Mi, 9:30–12:30 Uhr | 44 UStd | 118 € |  
**B** | **Bernd Grins-Bagdahn**


**Deutsch Online-Kommunikationskurs auf dem Niveau C1**

**Anmeldeschluss: 19.1.2023**

Kursinhalte: Diskussionen über anspruchsvolle aktuelle Texte, Kurzvorträge der Teilnehmenden, Üben des freien Sprechens.

 **O-420665** | →● Online  
8x, 23.1.–20.3., Mo, 18–21 Uhr |  
32 UStd | 86 € | **B** | **Dr. Roberto Di Bella**


**Anmeldeschluss: 13.4.2023**

 **O-420667** | →● Online  
8x, 17.4.–19.6., Mo, 18–21 Uhr |  
32 UStd | 86 € | **B** | **Dr. Roberto Di Bella**

**Deutsch Online-Kurs A2 (intensiv)**

**Anmeldeschluss: 11.1.2023**


Lehrbuch: Linie 1, A2, Klett Verlag  
Der Kurs hat 18 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen beiden UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud“. Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

 **O-427213** | →● Online  
45x, 16.1.–6.4.,  
Mo–Do, 9–12:30 Uhr, | 198 UStd |  
495 € | **B** | **Theresa Ahn**

**Deutsch Online-Kurs B1 (intensiv)**

**Anmeldeschluss: 9.1.2023**



Lehrbuch: Linie 1, B1, Klett Verlag  
Der Kurs hat 18 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 2 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform "vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

 **O-427311** | →● Online  
44x, 11.1.–30.3.,  
Mo–Do, 9–12:30 Uhr | 198 UStd |  
495 € | **B** | **Patricia Pavlikova**

**Anmeldeschluss: 12.4.2023**

Der Kurs hat 18 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 2 UE bearbei-

ten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud“. Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

  **O-427325** | →● Online  
43x, 17.4. – 29.6., Mo – Do,  
9 – 12:30 Uhr, 3x Fr, (5.5., 2.6., 23.6.) |  
194 UStd | 485 € | **B** | **Theresa Ahn**


### Deutsch Online-Kurs B1+ (intensiv)

**Anmeldeschluss: 5.4.2023**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 18 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 2 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud“.

Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

  **O-427380** | →● Online  
43x, 11.4. – 29.6., Mo – Do,  
9 – 12:30 Uhr, | 194 UStd | 485 € | **B** |  
**Patricia Pavlikova**

### Deutsch Online-Kurs B2.1 (intensiv)

**Anmeldeschluss: 11.1.2023**

Lehrbuch: Spektrum Deutsch, Teilband 1, Schubert Verlag

Der Kurs hat 20 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 4 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud“.

Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

  **O-427414** | →● Online  
40x, 16.1. – 29.3., Mo – Do,  
13:45 – 17:15 Uhr | 200 UStd | 500 € |  
**Bernd Grins-Bagdahn**

### Deutsch Online-Kurs B2.2 (intensiv)

**Anmeldeschluss: 12.4.2023**

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B2, Teilband 2, Schubert Verlag

Der Kurs hat 20 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 4 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud“.

Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.



  **O-427525** | →● Online  
40x, 17.4. – 29.6., Mo – Do,  
13:45 – 17:15 Uhr | 200 UStd | 500 € |  
**Bernd Grins-Bagdahn**

### Deutsch Online-Kurs A2.1

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag



Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428212** | →● Online  
27x, 23.1. – 29.3.,  
Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |  
240 € | **B** | **Jens Weber**

### Anmeldeschluss: 15.3.2023

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

Der Kurs hat 6 Unterrichtseinheiten Gruppenunterricht pro Woche über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428217** | →● Online  
27x, 21.3. – 23.6.,

Di, 18:45 – 21 Uhr, Fr, 18 – 20:15 Uhr |



90 UStd | 240 € | **B** | **Patricia Pavlikova**

### Deutsch Online-Kurs A2.2

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.



  **O-428222** | →● Online  
27x, 23.1. – 29.3.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Birgit Sauer**

### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428223** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |



240 € | **B** | **Jens Weber**

### Deutsch Online-Kurs B1.1

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.



  **O-428314** | →● Online  
27x, 23.1. – 29.3.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Wolfgang Scholter**

### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428319** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |



240 € | **B** | **Trifa Hassanpur**

### Deutsch Online-Kurs B1.2

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.



  **O-428322** | →● Online  
27x, 23.1. – 29.3.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Trifa Hassanpur**

### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428327** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr |

90 UStd | 240 € | **B** |

**Wolfgang Scholter**



### Deutsch Online-Kurs B1+

**Anmeldeschluss: 4.1.2023**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht pro Woche über Videokonferenz. I

n der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428332** | →● Online  
27x, 9.1. – 17.3.,



Mo, Di, 18:45 – 21 Uhr, Fr, 18 – 20:15 Uhr |

90 UStd | 240 € | **B** | **Patricia Pavlikova**

### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428337** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Di, Do, 18 – 20:15 Uhr | 90 UStd |



240 € | **B** | **Michael Möllmann**

### Deutsch Online-Kurs B2.1

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428413** | →● Online  
27x, 23.1. – 29.3.,

Mo, Mi, Do, 18 – 20:15 Uhr |



90 UStd | 240 € | **B** |

**Ulrike Toschka-Christ**

### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.

  **O-428419** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,



Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr, | 90 UStd |

240 € | **B** | **Birgit Sauer**

### Deutsch Online-Kurs B2.2

**Anmeldeschluss: 18.1.2023**

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Klett Verlag


  **O-428422** | →● Online  
27x, 23.1. – 30.3.,

Mo, Di, Do, 18 – 20:15 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Michael Möllmann**

### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".


 **O-428428** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Mi, Do, 18 – 20:15 Uhr |  
90 UStd | 240 € | **B** |

**Ulrike Toschka-Christ**

### Deutsch Online-Kurs C1.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".


 **O-428619** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |  
240 € | **B**

### Deutsch Online-Kurs C1.2

#### Anmeldeschluss: 18.1.2023

Lehrbuch: Kompass DaF C1.2, Klett Verlag  
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

 **O-428622** | →● Online  
27x, 23.1. – 29.3.,


Mo, Mi, Fr, 18 – 20:15 Uhr |  
90 UStd | 240 € | **B** |

**Carmen Pastor-Franke**

### Deutsch Online-Kurs C2

#### Anmeldeschluss: 12.4.2023

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

 **O-428807** | →● Online  
27x, 17.4. – 26.6.,

Mo, Mi, Fr, 18 – 20:15 Uhr |  
90 UStd | 240 € | **B** |

**Carmen Pastor-Franke**


### telc Deutsch B2:

#### Online-Prüfungstraining

#### Anmeldeschluss: 8.5.2023

Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch, Klett Verlag

Dieser Kompaktkurs bereitet Sie optimal auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Anhand von Modelltests wird die Prüfung simuliert und die Prüfungsteile eingeübt. Der Kurs hat 6 Unterrichtseinheiten pro Woche: 5 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud“.


 **O-429356** | →● Online  
5x, 12.5. – 23.6., Fr, 15 – 19 Uhr |  
30 UStd | 80 € | **B** |

**Daniela Moretti-Stein**

### telc Deutsch C1 Hochschule – Online-Prüfungstraining

#### Anmeldeschluss: 22.2.2023

Dieser Kurs bereitet Sie optimal auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule vor. Anhand von Modelltests üben Sie Prüfungstechniken ein, trainieren Hörverständnis, Leseverständnis, schriftlichen Ausdruck und die mündliche Prüfung. Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten pro Woche: 6 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz, in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform "vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

 **O-429670** | →● Online  
8x, 24.2. – 18.3., Fr, 15 – 17:15 Uhr,  
Sa, 10:30 – 12:45 Uhr, | 32 UStd | 86 € |

**B** | **Anke Kubinski**


### Goethe-Zertifikat C2: Online-Prüfungstraining „Lesen“

#### Anmeldeschluss: 8.2.2023

Lehrbuch: Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C2, Klett Verlag

Im Modul "Lesen" des Goethe-Zertifikats C2 geht es um das Verständnis abstrakter und inhaltlich sehr komplexer Texte verschiedener Themenbereiche sowie um die Erweiterung des Wortschatzes. Im Unterricht wird mit Texten im Prüfungsformat gearbeitet, Lösungstechniken und -taktiken werden ebenfalls besprochen.

Der Kurs hat 5 Unterrichtseinheiten pro Woche: 4 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit arbeiten Sie selbstständig auf der Lernplattform "vhs.cloud".

 **O-429791** | →● Online  
8x, 10.2. – 31.3., Fr, 18 – 21 Uhr |  
40 UStd | 107 € | **B** | **Maria Galitsas**


### Goethe-Zertifikat C2: Online-Prüfungstraining „Sprechen“

#### Anmeldeschluss: 25.1.2023

Lehrbuch: Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C2, Klett Verlag

Die Vorbereitung auf die mündliche Prüfung (freier Vortrag, Pro und Kontra-Diskussion) stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Der Kurs hat 5 Unterrichtseinheiten pro Woche: 4 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit arbeiten Sie selbstständig auf der Lernplattform "vhs.cloud".

 **O-429792** | →● Online  
8x, 28.1. – 25.3., Sa, 10 – 13 Uhr |  
40 UStd | 107 € | **Maria Galitsas**

### Goethe-Zertifikat C2: Online-Prüfungstraining „Hören“


#### Anmeldeschluss: 13.4.2023

Lehrbuch: Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C2, Klett Verlag

Sie trainieren die Fähigkeit, gesprochene Sprache zu abstrakten Themen sicher zu verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Ähnlich wie in den Medien geht es um das Verstehen direkter Gespräche und darum, verschiedene Meinungen zu unterscheiden.

Der Kurs hat 5 Unterrichtseinheiten pro Woche: 4 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit arbeiten Sie selbstständig auf der Lernplattform "vhs.cloud".


 **O-429793** | →● Online  
8x, 18.4. – 13.6., Di, 18 – 21 Uhr |  
40 UStd | 107 € | **B**

### Goethe-Zertifikat C2: Online-Prüfungstraining „Schreiben“

#### Anmeldeschluss: 22.3.2023

Sie werden mit Aufgabenstellungen, die in Art und Niveau dem Prüfungsteil "Schreiben" entsprechen, vertraut gemacht. Sie haben Gelegenheit zum Abfassen von Texten unter Zeitdruck (Leserbrief zu einem allgemeinen Thema und Buchrezension). Die Erwartung an die Texte und ihre Bewertung werden besprochen. Umformungsaufgaben, mit denen in der Prüfung die Grammatikkenntnisse festgestellt werden, sind ebenso Teil des Unterrichts.

Der Kurs hat 5 Unterrichtseinheiten pro Woche: 4 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in der verbleibenden Zeit arbeiten Sie selbstständig auf der Lernplattform "vhs.cloud".


 **O-429794** | →● Online  
8x, 25.3. – 20.5., Sa, 10 – 13 Uhr |  
40 UStd | 107 € | **Maria Galitsas**

## Online-Kurse im Sommer

### Deutsch Online-Sommerkurs A2.1 (intensiv)

#### Anmeldeschluss: 28.6.2023

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag  
Der Kurs hat 22 Unterrichtseinheiten pro Woche: 20 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 2 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform "vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.


 **O-424213** | →● Online  
22x, 3.7. – 1.8., Mo – Fr,  
9 – 12:30 Uhr, | 97 UStd | 243 € | **B** |

**Patricia Pavlikova**

### Deutsch Online-Sommerkurs A2.2 (intensiv)

#### Anmeldeschluss: 2.8.2023

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag  
Der Kurs hat 22 Unterrichtseinheiten pro Woche: 20 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz; in den restlichen 2 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform "vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

 **O-424223** | →● Online  
22x, 7.8. – 5.9., Mo – Fr,  
9 – 12:30 Uhr, | 97 UStd | 243 € | **B** |

**Patricia Pavlikova**

**Deutsch Online-Sommerkurs B1.1 (intensiv)****Anmeldeschluss: 28.6.2023**

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag

**O-424313** | →● Online

22x, 3.7. – 1.8., Mo – Fr,

9 – 12:30 Uhr | 97 UStd | 243 € | **B** |**Theresa Ahn****Deutsch Online-Sommerkurs B1.2****(intensiv)****Anmeldeschluss: 2.8.2023**

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

**O-424323** | →● Online

22x, 7.8. – 5.9., Mo – Fr,

9 – 12:30 Uhr | 97 UStd | 243 € | **B** |**Panagiota Patsiava****Deutsch Online-Sommerkurs B1+ (intensiv)**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**O-424333** | →● Online

22x, 7.8. – 5.9., Mo – Fr,

9 – 12:30 Uhr | 97 UStd | 243 € | **B** |**Theresa Ahn****Deutsch Online-Sommerkurs B2.1 (intensiv)****Anmeldeschluss: 28.6.2023**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

**O-424413** | →● Online

40x, 3.7. – 25.8., Mo – Fr,

9 – 12:30 Uhr, | 192 UStd | 480 € | **B** |**Anke Kubinski, Bernd Grins-Bagdahn****Deutsch Online-Sommerkurs B2.2****(intensiv)****Anmeldeschluss: 28.6.2023**

Der Kurs hat 24 Unterrichtseinheiten pro Woche: 20 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in den restlichen 4 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform "vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

**O-424513** | →● Online

40x, 3.7. – 25.8., Mo – Fr,

9 – 12:30 Uhr | 192 UStd | 480 € | **B****Deutsch Online-Sommerkurs A2.1**

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425211** | →● Online

27x, 4.7. – 2.9.,

Di, Do, 18:30 – 20:45 Uhr, Sa, 10 – 12:15 Uhr |

90 UStd | 240 € | **Barbara Linz, N.N.****Deutsch Online-Sommerkurs A2.2**

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425221** | →● Online

27x, 3.7. – 1.9.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **Patricia Pavlikova****Deutsch Online-Sommerkurs B1.1**

Lehrbuch: Linie 1 B1.1, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425311** | →● Online

27x, 3.7. – 1.9.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Jens Weber****Deutsch Online-Sommerkurs B1.2**

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz. In der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425321** | →● Online

27x, 4.7. – 2.9.,

Di, Do, 18:30 – 20:45 Uhr, Sa, 10 – 12:15 Uhr |

90 UStd | 240 € | **Patricia Pavlikova****Deutsch Online-Sommerkurs B1+**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425331** | →● Online

27x, 3.7. – 1.9.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Wolfgang Scholter, N. N.****Deutsch Online-Sommerkurs B2.1**

Lehrbuch: Kompass DaF B2.1, Klett Verlag

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425411** | →● Online

27x, 3.7. – 31.8.,

Mo, Di, Do, 18 – 20:15 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B****Deutsch Online-Sommerkurs B2.2**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Video-Konferenz; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der "vhs.cloud".

**O-425421** | →● Online

27x, 3.7. – 1.9.,

Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd |

240 € | **B** | **Birgit Sauer, Christoph Niemann**

## Prüfungen und Prüfungsvorbereitung

Weitere Prüfungstrainings (telc Deutsch B2, telc C1 Hochschule, Goethe-Zertifikat C2) finden Sie im Abschnitt „Online-Kurse“.

**telc Deutsch A1: Prüfung****Anmeldeschluss: 15.6.2023**

Die Prüfung telc Deutsch A1 setzt einfache Sprachkenntnisse voraus. Sie entspricht der ersten Stufe (A1) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Als Nachweis im Rahmen des Zuwanderungsrechts (auch im Visumverfahren im Rahmen des Ehegattennachzugs) wird die Prüfung telc Deutsch A1 anerkannt. Prüfungsentgelt: Bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss (15.6.2023) gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich. **Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**

**A-429116** | VHS-Studienhaus7.7., Fr, 9 – 16 Uhr | 95 € | **B****telc Deutsch B1: Prüfung****Anmeldeschluss: 18.5.2023**

Bestätigt werden solide Grundkenntnisse der praktischen Alltagssprache sowie die Fähigkeit, einfache Geschäfts- und Privatbriefe zu schreiben und sich in normalen Gesprächssituationen zu behaupten. Das B1-Zertifikat ist Voraussetzung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft.

Prüfungsentgelt: Bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss (18.5.2023) gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich. **Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**

**A-429236** | VHS-Studienhaus24.6., Sa, 9 – 16 Uhr | 160 € | **B****telc Deutsch B1: Prüfungstraining**

In diesem Kurs werden Sie optimal auf die Zertifikatsprüfung vorbereitet. Anhand von Modelltests üben Sie die Prüfungstechniken ein, trainieren Hörverständnis, Leseverständnis, schriftlichen Ausdruck und die mündliche Prüfung.

**A-429246** | VHS-Studienhaus

5x, 13.5. – 10.6., Sa, 14 – 18 Uhr |

25 UStd | 67 €, Kostenpauschale: 6 € |

**B** | **Beatriz Gottschalk****telc Deutsch B2: Prüfung****Anmeldeschluss: 1.6.2023**

Die telc Deutsch B2-Prüfung ist sowohl für die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse als auch für die Zulassung zum studienvorbereitenden Deutschkurs an der Uni erforderlich. Sie können nachweisen, dass Sie sich spontan und fließend mündlich verständigen können, können Argumente austauschen und



verfügen über einen großen Wortschatz. Prüfungsentgelt: Bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss (1.6.2023) gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich. **Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**  
**A-429347** | VHS-Studienhaus  
7.7., Fr, 9 – 16:15 Uhr | 170 € | **B**

**telc Deutsch B2: Prüfungstraining**  
Lehrwerk: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch, Klett Verlag  
An fünf Samstagen wird anhand von Modelltests die Prüfung telc Deutsch B2 simuliert und die Prüfungsteile eingeübt.  
**A-429356** | VHS-Studienhaus  
5x, 13.5. – 24.6., Sa, 10 – 14:15 Uhr | 26.67 UStd | 71 €, Kostenpauschale: 6 € | **B** | Daniela Moretti-Stein

**Goethe-Zertifikat B2: Gesamtprüfung**  
**Anmeldeschluss: 20.4.2023**  
Mit dem Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache nach. Der zertifizierte Nachweis von Deutschkenntnissen auf B2-Niveau wird sowohl für die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse als auch für die Zulassung zu studienvorbereitenden Deutschkursen benötigt. Zur Vorbereitung auf die Prüfung ist eine Teilnahme an Kursen der Stufe B2 und möglichst an passenden Prüfungstrainings erforderlich.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**  
**A-429440** | VHS-Studienhaus  
2.6., Fr, 9 – 18 Uhr | Entgelt intern: 195 €, Entgelt extern: 215 € | **B**


**Goethe-Zertifikat B2: Prüfung Modul Lesen**  
**Anmeldeschluss: 20.4.2023**  
Das Modul Lesen ist Teil der schriftlichen Prüfung und dauert ca. 65 Minuten.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**A-429441** | VHS-Studienhaus  
2.6., Fr, 9 – 10:20 Uhr | Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 € | **B**


**Goethe-Zertifikat B2: Prüfung Modul Hören**  
**Anmeldeschluss: 20.4.2023**  
Das Modul Hören ist Teil der schriftlichen Prüfung und dauert ca. 40 Minuten.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.

**A-429442** | VHS-Studienhaus  
2.6., Fr, 10:20 – 11:15 Uhr | Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 € | **B**

**Goethe-Zertifikat B2: Prüfung Modul Schreiben**  
**Anmeldeschluss: 20.4.2023**  
Das Modul Schreiben ist Teil der schriftlichen Prüfung und dauert ca. 75 Minuten.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**A-429443** | VHS-Studienhaus  
2.6., Fr, 11:15 – 12:30 Uhr | Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 € | **B**

**Goethe-Zertifikat B2: Prüfung Modul Sprechen**  
**Anmeldeschluss: 20.4.2023**  
Das Modul Sprechen wird als Paarprüfung durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten. Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden 15 Minuten Zeit.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**A-429444** | VHS-Studienhaus  
2.6., Fr, 13 – 18 Uhr | Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 € | **B**

**Deutschtest für den Beruf (B2) – Prüfungstraining**  
**Wochenendseminar**  
An beiden Tagen werden ausgewählte Standardaufgaben der Prüfung telc Deutschtest für den Beruf B2 anhand von Modelltests geübt und simuliert. Das Training richtet sich an Lernende, die an einem Berufssprachkurs mit dem Ziel Deutsch B2 GER teilnehmen und bald eine Prüfung ablegen möchten.  
 **P-429450** | VHS Porz  
11.2., 12.2., Sa, So, 9:30 – 17:45 Uhr | 20 UStd | 54 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** | Dr. Justyna Bolt

 **P-429451** | VHS Porz  
22.4., 23.4., Sa, So, 9:30 – 17:45 Uhr | 20 UStd | 54 €, Kostenpauschale: 3 € | **B** | Dr. Justyna Bolt

**Goethe-Zertifikat C1: Prüfung**  
**Anmeldeschluss: 4.5.2023**  
Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat C1 weisen Sie gehobene Kenntnisse der deutschen Sprache nach. Das Zeugnis befreit in der Regel an deutschen Fachhochschulen und Universitäten von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**  
**A-429560** | VHS-Studienhaus  
17.6., Sa, 9 – 18 Uhr | Entgelt intern: 215 €, Entgelt extern: 250 € | **B**

**telc Deutsch C1 Hochschule: Prüfung**  
**Anmeldeschluss: 16.2.2023**  
Die telc Deutsch C1 Hochschule prüft hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die an einer deutschsprachigen Hochschule ein Studium aufnehmen möchten, die bereits studieren oder in einem akademischen Beruf arbeiten und ihre Deutschkenntnisse nachweisen möchten. Das Zeugnis befreit in der Regel an deutschen Fachhochschulen und Universitäten von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**  
**A-429660** | VHS-Studienhaus  
31.3., Fr, 9 – 18 Uhr | 195 € | **B**

**Goethe-Zertifikat C2 (GDS): Gesamtprüfung**  
**Anmeldeschluss: 16.5.2023**  
Das Goethe-Zertifikat C2 (GDS) bestätigt nahezu perfekte Kenntnisse der deutschen Sprache sowie Kenntnisse in deutscher Literatur, Landeskunde und Fachsprache, z. B. aus Wirtschaft und Naturwissenschaften. Das GDS wird als höchste deutsche Sprachprüfung international anerkannt und befreit an deutschen Hochschulen und Universitäten von der sprachlichen Aufnahmeprüfung, liegt aber im Sprachniveau weitaus höher. In einzelnen Ländern ist das GDS als Sprachnachweis für angehende Deutschlehrende anerkannt. Zur Vorbereitung auf diese schwierige Prüfung wird die Teilnahme an den Prüfungstrainings dringend empfohlen.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmendenzahl dieser Prüfung begrenzt ist!**  
**A-429780** | VHS-Studienhaus  
29.6., 30.6., Do, Fr, 9 – 18 Uhr | Entgelt intern: 245 €, Entgelt extern: 295 € | **B**

**Goethe-Zertifikat C2 (GDS): Einzelmodul Sprechen**  
**Anmeldeschluss: 16.5.2023**  
Das Modul Sprechen wird als Einzelprüfung durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten. Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden 15 Minuten Zeit.  
Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.  
**A-429781** | VHS-Studienhaus  
29.6., Do, 9 – 18 Uhr | Entgelt intern: 95 €, Entgelt extern: 100 €

**Goethe-Zertifikat C2 (GDS):  
Einzelmodul Lesen**

**Anmeldeschluss: 16.5.2023**

Das Modul Lesen ist Teil der schriftlichen Prüfung und dauert ca. 80 Minuten.

Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.

**A-429782** | VHS-Studienhaus  
30.6., Fr, 9 – 10:35 Uhr | Entgelt  
intern: 95 €, Entgelt extern: 100 € | **B**

**Goethe-Zertifikat C2 (GDS):  
Einzelmodul Hören**

**Anmeldeschluss: 16.5.2023**

Das Modul Hören ist Teil der schriftlichen Prüfung und dauert ca. 35 Minuten.

Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.

**A-429783** | VHS-Studienhaus  
30.6., Fr, 10:35 – 11:25 Uhr | Entgelt  
intern: 95 €, Entgelt extern: 100 € | **B**

**Goethe-Zertifikat C2 (GDS):  
Einzelmodul Schreiben**

**Anmeldeschluss: 16.5.2023**

Das Modul Schreiben ist Teil der schriftlichen Prüfung und dauert ca. 80 Minuten.

Prüfungsentgelt: bei Abmeldung bis zum Anmeldeschluss gelten die AGB der VHS Köln, danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.

**A-429784** | VHS-Studienhaus  
30.6., Fr, 11:25 – 12:45 Uhr | Entgelt  
intern: 95 €, Entgelt extern: 100 € | **B**

## Englisch – Info und Beratung

### Beratung Englisch

#### Anmeldung

Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.

#### Beratungsanfrage per E-Mail

Nutzen Sie die Möglichkeit der Anfrage per E-Mail. Senden Sie Ihre Beratungsanfrage an: [vhs-englisch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-englisch@stadt-koeln.de). Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Urlaub, Zertifikat) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

#### Einstufungstest – Online

Ihre Vorkenntnisse können Sie gerne durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Hierzu geben Sie auf unserer Homepage [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) in das Suchfeld „Kurse suchen und buchen“ den Suchbegriff „Einstufungstest Englisch“ ein und Sie gelangen auf die Testseite mit Frage- und Antwortbogen.

#### Persönliche Beratung

VHS-Studienhaus am Neumarkt,  
Raum 0.07 im Erdgeschoss

- | Mittwoch, 18. Januar von 15 bis 18 Uhr
- | Freitag, 20. Januar von 15 bis 18 Uhr
- | Samstag, 21. Januar von 11 bis 14 Uhr

Cambridge Certificates – Info and Placement  
Test, Raum 0.07 im Erdgeschoss

- | Samstag 21. Januar von 11 bis 12:30 Uhr
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Zuständig

- | Horst Grundmann  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-22486  
E-Mail: [vhs-englisch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-englisch@stadt-koeln.de)
- | Michael Foit-Tomczyk  
Pädagogische Assistenz Köln-Porz  
Tel.: 0221 221-97001  
E-Mail: [vhs-regional-porz@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-porz@stadt-koeln.de)
- | Johanna Alisch  
Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim  
Tel.: 0221 221-99885  
E-Mail: [vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de)

#### Englisch Infotag: Beratung und Einstufung

Ein unverbindliches Angebot – Sie können sich einstufen und ausführlich beraten lassen, haben Gelegenheit, in den Lehrbüchern zu blättern und erhalten Kursinformationen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**A-430001** | VHS-Studienhaus  
18.1., Mi, 15 – 18 Uhr | 12 UStd |  
entgeltfrei | **Horst Grundmann**

**A-430002** | VHS-Studienhaus  
20.1., Fr, 15 – 18 Uhr | 12 UStd |  
entgeltfrei | **Horst Grundmann**

**A-430003** | VHS-Studienhaus  
21.1., Sa, 11 – 14 Uhr | 12 UStd |  
entgeltfrei | **Horst Grundmann**



## English – Business Class

Englisch im Beruf – wer braucht das nicht? Ob Sie neu einsteigen, auffrischen oder sehr gute Kenntnisse perfektionieren möchten, Sie werden ein passendes Angebot finden.

### Bildungsurlaub

Die Volkshochschule ist als Anbieterin von Bildungsurlauben anerkannt. Alle mit BU gekennzeichneten Veranstaltungen sind anerkannte Bildungsurlaube. Den Nachweis und das Kursprogramm zum Bildungsurlaub erhalten Sie automatisch nach Anmeldung. Falls Sie es vorab benötigen, wenden Sie sich bitte an: vhs-englisch@stadt-koeln.de. Wir verschicken es dann per E-Mail.

### A1 Beginners

Sie haben kein oder maximal ein Jahr Englisch gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen systematisch in zügigem Tempo und üben Ihre Kenntnisse von Anfang an in beruflichen Situationen. Sie erreichen Niveau A1 innerhalb einer Woche Bildungsurlaub.

#### Bildungsurlaub English A1 Beginners

Max. 8 Teilnehmende. Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett

**A-431011-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 27.3. – 31.3., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |

**Hannelore Schmolke**

### A2 Elementary

Ihr Niveau: Sie haben vor längerer Zeit maximal vier Jahre Englisch in der Schule gelernt und fühlen sich unsicher in der Sprache. Verstehen A2, Sprechen A1 (einzelne Wörter, kurze einfache Sätze).

#### Bildungsurlaub English A2 Refresher

Max. 8 Teilnehmende. Sie frisken Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review, Klett

**A-431124-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |

**Hannelore Schmolke**

### B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben circa 5 Jahre Englisch in der Schule gelernt, aber wenden die Sprache eher selten an. Sie können sich mit einfachen Sätzen in einigen Alltagsdingen verständigen. Hier frisken Sie auf, gewinnen Sicherheit und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln sicher zu verständigen. Sprechen A2, Verstehen B1.

#### Bildungsurlaub English – B1 Refresher

Max. 11 Teilnehmende. Sie frisken zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

**A-431130-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 27.2. – 3.3., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** | **Jessica Knuth**

#### Bildungsurlaub Business English B1 Basic English for the Office

Max. 10 Teilnehmende. Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt, z. B. Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1, Klett

**A-431133-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |

**Hannelore Schmolke**

#### Bildungsurlaub English B1 Refresher

Max. 8 Teilnehmende. Sie frisken zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

**A-431192-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |

**Hannelore Schmolke**

### B1 Intermediate

Your level: 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Understanding B1Plus, speaking B1.

#### Bildungsurlaub English B1plus Social Skills in Business Communication

Max. 11 participants. You dread business lunches where English has to be spoken, or run out of words when welcoming foreign

customers or business partners? Here you'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the tricky but inevitable small talk and socialising aspects of business life. There will be lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-orientated corrections in a friendly atmosphere. Exercises on phrases and idioms for small talk will complement role plays. Textbook: English for Socializing and Small Talk, B1/B2

**A-431251-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 6.3. – 10.3., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** | **Carolin Ramrath**

### B2 Upper-Intermediate

Your Level: Understanding B2Plus, speaking B1Plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

#### Bildungsurlaub Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8 or 9 years, speak English quite regularly.

You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Max. 8 Teilnehmende, Kursbuch: in company 3.0, Upper Intermediate

**A-431307-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 8.5. – 12.5., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** | **Bruce Julies**

#### Bildungsurlaub English – B2 Refresher

Sie hatten 7 – 8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständlich auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Max. 11 Teilnehmende. Kursbuch: Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2), Student's Book Part A

**A-431309-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 9.1. – 13.1., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** |  
**Sevasteiani Lekaki**

## Business Class – Kurse


### B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben circa 5 Jahre Englisch in der Schule gehabt, aber wenden die Sprache nicht an. Sie können sich mit einfachen Sätzen in einigen Alltagsdingen verständigen. Hier gewinnen Sie Sicherheit und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in beruflichen Situationen zu orientieren. Sprechen A2, Verstehen B1 (auch im Anschluss an A2 Refresher).

#### Business English B1 Conversation

Max. 9 participants. If part of your work involves communicating with colleagues or clients in English, then join our online course where we will cover all the basics – telephoning, various forms of E-Mails, listening and conversational skills, presentations – and grow from there! We will also deal with grammar or pronunciation that hinders smooth communication, and improve your fluency and self-confidence around both native and international speakers of English.

 **O-431516** | →● Online  
9x, 26.1. – 30.3.,  
Do, 17:30 – 19 Uhr | 18 UStd | 135 € |  
**Sevasteiani Lekaki**

 **O-431517** | →● Online  
7x, 20.4. – 15.6.,  
Do, 17:30 – 19 Uhr | 14 UStd | 105 € |  
**Sevasteiani Lekaki**

### B1Plus Intermediate

Your level: You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, present a topic in a few sentences, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Improve fluency and confidence. Understanding B1+, speaking B1. 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up.

#### Business English B1plus/B2 Meetings, Presentations and Negotiations

Max. 12 participants. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, have a short conversation. Controversial discussions you find difficult. How to present your views and argue your point in a meeting, how to agree or disagree politely and in a constructive manner, how to check understanding, how to approach touchy subjects and come to an understanding – relevant

language, lots of practice, interpersonal and inter-cultural communicative issues. No textbook. Kostenpauschale im Kurs.

**L-431604** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 92 € | **WE** |  
**Hannelore Schmolke**


**L-431605** | VHS im KOMED  
17.6., 18.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 92 € | **WE** |  
**Hannelore Schmolke**

### B2Plus Upper Intermediate

Your Level: Understanding B2+, speaking B1+. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

#### Business English B2plus/ C1 Communication practice for business and everyday life

If speaking English with customers or colleagues in English is still a challenge, if the main communication language in your company is now English and you wish to master it, then join our online course from the comfort of your home or office and practise the various skills involved in it. From formal E-Mails to chit-chat, from negotiations to presentations, networking and team meetings, telephoning, listening skills, improve your fluency and confidence whether dealing with native or international speakers of English. We will tackle the occasional persistent grammar or pronunciation errors and expand your vocabulary, aiming at solidifying and enhancing your skills. There will be some little homework involved and you are welcome to bring your suggestions or specific issues you are working on.

 **O-431741** | →● Online  
9x, 23.1. – 27.3.,  
Mo, 17:30 – 19 Uhr | 18 UStd | 135 € |  
**Sevasteiani Lekaki**

 **O-431742** | →● Online  
8x, 17.4. – 19.6.,  
Mo, 17:30 – 19 Uhr | 16 UStd | 120 € |  
**Sevasteiani Lekaki**

Starting a conversation, asking and reacting to questions, discussing ideas at meetings, negotiating, presenting, telephoning, small talk – the spoken communication you require in business and networking – not just meetings and negotiations but small talk! You are

welcome to bring in any topics you find interesting, including current affairs, cultural issues, sports... No textbook. Max. 9 participants.

 **O-431758** | →● Online  
17x, 23.1. – 19.6., Mo,  
18:30 – 20 Uhr | 34 UStd | 255 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

#### English for Science B2plus

Max. 9 participants. Reading and discussion of topics in engineering, technology and natural sciences in order to improve fluency, understanding and vocabulary. The teacher is a native speaker from the USA. Kostenpauschale im Kurs.

**A-431783** | VHS-Studienhaus  
12x, 15.3. – 14.6., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr |  
24 UStd | 180 € | **Paul W. Bell**

## General English

#### Die Angebote im Überblick

- English A1: Fast Track, Standard, Slow Motion
- English A2: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1: Refresher, Standard, Conversation
- English B1Plus: Refresher, Standard, Conversation
- English B2: Refresher, Standard, Conversation
- English B2Plus: Focus on Language, Conversation
- English C1, C2: Focus on Language, Conversation
- Cambridge: Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen

### English A1 Beginners

Für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, wählen Sie bitte einen Auffrischkurs (A2, B1 oder B1plus).

Mit Abschluss der Stufe A1 Beginner erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Personen Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

#### Lehrbücher

- Headway Fifth Edition, Beginner (A1) Student's Book with Online Practice Oxford University Press ISBN 978-0-19-452392-9



## A1 Fast Track

Sie haben zwar noch nie Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache – Sie haben zum Beispiel Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen aber zügiger als im Standardkurs. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 60 Unterrichtsstunden. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.

### English A1 Fast Track Part 1

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1.

**A-432130** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19:15–20:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Nasim Nasib**

Max. 9 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1.

**N-432143** | VHS Nippes  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

### English A1 Fast Track Part 2

Max. 6 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 6.

**A-432238** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **N.N.**

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition Beginner (A1), ab Unit 8.

**A-432239** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

## A1 Standard

Sie haben noch nie eine Fremdsprache gelernt und keinerlei Englischkenntnisse. Sie erarbeiten die Grundkenntnisse schrittweise. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 120 Unterrichtsstunden.

### English A1 Vormittagskurs

Max. 6 Teilnehmende. Lernen Sie in kleiner Runde mit viel Humor und abwechslungsreichem Unterricht die englische Sprache kennen. Sie lernen die ersten Grundlagen und wie Sie sich auf einfache Weise verständigen können. Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Kursbuch: Network Now A1 Starter

**A-432311** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 9–10:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Stephanie Störig**

### English A1 Standard Part 2

Max. 7 Teilnehmende. Für Personen ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab Kapitel 7. Kein Unterricht am 8.3.

**A-432421** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–14.6., Mi, 9:30–11 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Carolin Ramrath**

Max. 14 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 5/6.

**M-432481** | VHS Mülheim  
14x, 23.1.–22.5., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
28 UStd | 105 € | **Monika Müller**

Max. 6 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 3.

**A-432482** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **N.N.**

### English A1 Standard Part 3

#### Mittagskurs mit gemäßigtem Tempo

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Max. 10 Teilnehmende. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab chapter 9. Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9.

**M-432581** | VHS Mülheim  
16x, 3.2.–9.6., Fr, 12–13:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Carolin Ramrath**

### English A1 Standard Part 4

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 11.

**A-432622** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17:30–19 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Nasim Nasib**

## English A2 Elementary

Mit Abschluss der Stufe A2 Elementary erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

### Lehrbücher

| Headway Fifth Edition, Elementary (A2), Student's Book with Online Practice  
Oxford University Press  
ISBN 978-0-19-452423-0

## A2 Refresher und schnelles Lerntempo

Sie frischen das Niveau A2 systematisch auf (etwa 4 Jahre Schulenglisch, die länger her sind). Sie können etwas verstehen und einzelne Phrasen formulieren, haben aber durch-

aus Schwierigkeiten, Sätze zu bilden. Schnelleres Tempo als im Standardkurs, da Sie wiederholen, nicht neu lernen. Systematische Grammatikarbeit.

Sie erarbeiten Niveau A2 in etwa 60 Unterrichtsstunden.

### An English Saturday

Max. 12 Teilnehmende. Finden Sie Ihre (englischen) Worte wieder! In fröhlicher Runde reaktivieren Sie Grundkenntnisse und erleben einen schönen Tag auf Englisch – einfach so oder als Einstieg ins längerfristige Lernen. Die Dozentin bringt „tools and toys“ mit – von Ihnen genügt Neugier aufs Englische. Auf Wunsch erhalten Sie Auskunft über Ihren aktuellen Wissensstand und die Möglichkeiten, an der VHS weiter zu lernen.

**L-433001** | VHS Lindenthal  
11.2., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd | 35 € |  
**WE** | **Hannelore Schmolke**

### English A2 Auffrischung

#### Fit für B1

Sie wiederholen das Wichtigste aus der Stufe A2, um Ihr Englisch zu festigen oder um sich auf die nächste Stufe B1 vorzubereiten.

Sie haben viel Zeit, Wortschatz und Grammatik zu wiederholen und sicherer im Englischen zu werden. Unterrichtsmaterialien im Kurs.

**O-433020** |  Online  
16x, 26.1.–15.6.,  
Do, 18–19:30 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

### English A2 Refresher Part 1

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 1.

**A-433138** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Bruce Julies**

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1

**O-433140** |  Online  
18x, 25.1.–7.6.,  
Mi, 18–19:30 Uhr | 36 UStd | 180 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

### Englischkurs für Schüler\*innen

#### Entgeltfreier Ferienkurs für Schüler\*innen der Klassen 9 und 10

Ziel dieses Wiederholungskurses ist es, die im digitalen Lernen entstandenen Rückstände nachzuarbeiten, den zu kurz gekommenen Bereich der mündlichen Sprachproduktion aufzufrischen und altbekannte Lernstrategien zu reaktivieren. Der Kurs orientiert sich dabei an den Inhalten des Lehrplans und verbindet diese mit individuellen Wünschen und Bedarfen, die die Lernenden in den Verlauf des Unterrichts einbringen können.


**M-433198** | VHS Mülheim  
4x, 3.–6.4., Mo–Do, 9:30–12:45 Uhr |  
16 UStd | entgeltfrei | **Monika Müller**

### English A2 Refresher Part 2

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 8/9.

**A-433225** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Marzieh Haji Zargarbashi**

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 4/5.

 **A-433233** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19–20:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Maike Fiebig**

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 4/5.

**A-433235** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–20.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Dr. Zahra Ardestani**

### English A2 Refresher Part 3

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9/10.

  **O-433240** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6.,  
Do, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

Max. 8 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9.

**A-433241** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Eda Orhan**

### English A2 Standard Part 3

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 8/9.



**A-433533** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Sylvia Lösche**

Max. 8 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 6/7.

**A-433576** | VHS Nippes  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Eda Orhan**

### English A2 Standard Part 4

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9/10.

  **O-433636** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6.,  
Di, 19:45–21:15 Uhr | 36 UStd | 135 € |  
**Maike Fiebig**

### Vormittagskurs

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9. Kein Unterricht am 19.5. und 9.6.

**A-433677** | VHS-Studienhaus  
16x, 27.1.–16.6., Fr, 11:50–13:20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **N.N.**

## A2 Speaking Practice and Pronunciation

Diese Kurse vertiefen das Niveau A2, das Sie bereits recht sicher beherrschen sollten. Das Sprechen steht im Vordergrund. Geeignet, um „wieder reinzukommen“, wenn Sie sich in der schriftlichen Formulierung einfacher Sätze und der Grammatik relativ sicher fühlen und vor allem das Sprechen üben möchten.

### English A2 Conversation

Max. 7 participants. Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Kein Unterricht am 8.3.

**A-433804** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–14.6., Mi, 11:15–12:45 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Carolin Ramrath**

### Let's Talk Now – Basic Conversation A2 Vormittagskurs

Max. 7 Teilnehmende. Für Personen, die bereits über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen (ca. 4 Schuljahre) und diese auffrischen, vertiefen und ergänzen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Anwendung und Verbesserung der mündlichen Sprachfertigkeit. Sie lernen vielfältige Kommunikationssituationen kennen, die für abwechslungsreiche Sprachanlässe sorgen und Ihnen somit für die Zukunft mehr Sicherheit und Selbstvertrauen beim gesprochenen Englisch geben. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**A-433805** | VHS-Studienhaus  
17x, 3.2.–16.6., Fr, 10:30–12 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Kay Lanwer**

### English A2 Conversation Class

Max. 12 participants. Easy informative conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking and listening comprehension skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. We will also revise grammar items when necessary. Class material will be provided by the teacher.

  **O-433811** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Maike Fiebig**

Max. 12 participants. Conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. Class material will be provided by the teacher.

  **O-433812** | →● Online  
17x, 23.1.–19.6.,  
Mo, 18–19:30 Uhr | 34 UStd | 170 € |  
**Maike Fiebig**

## English B1 Pre-Intermediate

Mit Abschluss der Stufe B1 Pre-Intermediate erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

### Lehrbücher

- Headway Fifth Edition, Pre-Intermediate (B1) Student's Book with Online Practice Oxford University Press ISBN 978-0-19-452769-9
  - Network Refresh Now B1 Kurs- und Übungsbuch mit 21 Audio-CDs Klett Verlag, ISBN 3-12-605189-7
  - A New Start, B1 Refresher Coursebook with Grammar and Vocabulary Booklet, Cornelsen ISBN 978-3-464-20232-6
  - In conversation II Konversationskurs Englisch B1/B2 Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2
  - Great! B1 Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8
- In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.**

## A2 Standard

Sie erarbeiten das A2-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs (etwa 120 Unterrichtsstunden). Wenn Sie im Bereich A2 Refresher keinen geeigneten Termin finden, ist es eine mögliche, etwas langsamere Alternative. Zu Semesterbeginn wird in den Kursen kurz wiederholt, damit Ihnen der Einstieg leichter fällt.

### English A2 Standard Part 1

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.

**A-433352** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Bruce Julies**

### English A2 Standard Part 2

Max. 6 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 3/4.

**A-433447** | VHS-Studienhaus  
18x, 24.1.–20.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Dr. Zahra Ardestani**

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 5.


**A-433457** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

## B1 Refresher

Voraussetzung: Etwa sechs Jahre aufzufrischendes Schulenglisch. Verstehen B1, Sprechen A2, d. h. Sie hatten einmal gute Basiskenntnisse und konnten auch Gespräche führen, sprechen jetzt aber eher stockend und sind sehr unsicher in der Grammatik. Sie möchten jetzt systematisch die entstandenen Lücken aufarbeiten und wieder Sicherheit beim Sprechen gewinnen.


### English Grammar-Weekend A2/B1 NEU in Porz! Wochenendseminar

Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, adjectives and adverbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Anfänger und untere Mittelstufe. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin (Kostenpauschale).

 **P-434001** | VHS Porz  
11.2., 12.2., Sa, So, 10 – 16 Uhr |  
14 UStd | 81 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B | Stephanie Störig**

### Wochenendkurs – NEU in Mülheim!

Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, adjectives and adverbs u.a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Anfänger und untere Mittelstufe. Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin (Kostenpauschale).

 **M-434002** | VHS Mülheim  
11.3., 12.3., Sa, So, 10 – 16 Uhr |  
14 UStd | 81 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B | Stephanie Störig**

### English B1 Auffrischung Fit für B1plus/B2

Sie wiederholen das Wichtigste aus der Stufe B1, um Ihr Englisch zu festigen oder um sich auf die nächste Stufe B1plus/B2 vorzubereiten.

Sie haben viel Zeit, Wortschatz und Grammatik zu wiederholen und sicherer im Englischen zu werden. Unterrichtsmaterialien im Kurs.

  **O-434020** | →● Online  
18x, 24.1. – 20.6.,  
Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 36 UStd | 180 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

### English B1 Grammar Weekend

Max. 12 Personen. In Rede- und Spielsituationen lernen Sie entspannt und stressfrei: Zukunfts-, Gegenwarts- und Vergangenheitsformen, if-sätze, Passivform, indirekte Rede, zusammengesetzte Verben, Präpositionen und was Sie sonst noch so wissen möchten.

**L-434020** | VHS Lindenthal  
10.6., 11.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr | 16 UStd |  
92 € | **WE** | **Hannelore Schmolke**


### Grammatikauffrischung B1/B2

**I eat, am eating, ate, have or had eaten or been eating!** Dank Ihrer Grundkenntnisse und Ihres Gespürs kommen Sie mit Ihrem Englisch ganz gut durch und werden auch meist verstanden. Sie möchten aber gerne die Englische Grammatik auch verstehen und effektiver anwenden können. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir schauen uns die „tenses“ in entspannter Atmosphäre mal richtig an und stellen dabei sogar fest, dass Grammatik Spaß machen kann. Für Teilnehmende der Niveaustufen B1 und B2. Max. 12 Teilnehmende.

**A-434036** | VHS-Studienhaus  
18.3., 19.3., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 92 € | **Maurice Moises**

### English B1 Refresher Part 2

Max. 14 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 4/5.

 **M-434135** | VHS Mülheim  
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr |  
36 UStd | 135 € | **Monika Müller**

### English B1 Refresher Part 1

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (A2), ab Unit 1

  **O-434140** | →● Online  
18x, 25.1. – 7.6.,  
Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 36 UStd | 180 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

### English B1 Refresher Complete

Max. 12 Teilnehmende. A New Start, B1 Refresher, ab Unit 1.  
Kein Unterricht am 16.2.

**L-434141** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Hannelore Schmolke**

### English B1 Refresher Short Course

Max. 12 Teilnehmende. Network Refresh Now B1, ab Unit 1.

**A-434143** | VHS-Studienhaus  
12x, 2.3. – 15.6., Do, 18:30 – 21:30 Uhr |  
48 UStd | 240 € | **Paul W. Bell**


### English B1 Refresher Part 3

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 9.

**A-434214** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Sylvia Lösche**

### English B1 Refresher Part 2

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 6.

 **O-434235** | →● Online  
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Svetlana Baghawan**

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 3/4.

**A-434278** | VHS Nippes  
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Marzieh Haji Zargarbashi**

## B1 Standard

Voraussetzung: Verstehen und Sprechen A2. Sie können sich mit Hilfe in einfachen Situationen auf Englisch orientieren, z. B. Informationen zur eigenen Person, Hobbys und Familie geben, nach dem Weg fragen, mit Zahlen und Preisen umgehen, Sie kennen die einfache Form der Gegenwart und der Vergangenheit. Sie erarbeiten das B1-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs.


### English B1 Standard Part 1

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1.

 **O-434305** | →● Online  
17x, 23.1. – 19.6.,  
Mo, 20:15 – 21:45 Uhr | 34 UStd |  
170 € | **Eda Orhan**

### English B1 Standard

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1)

 **O-434335** | →● Online  
16x, 26.1. – 15.6.,  
Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Svetlana Baghawan**

### English B1 Standard Part 1

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 1.

  **O-434371** | →● Online  
18x, 24.1. – 20.6.,  
Di, 18:30 – 20 Uhr | 36 UStd | 180 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

### English B1 Standard Part 2

Max. 9 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 4.

**N-434444** | VHS Nippes  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

### English B1 Standard Part 3 kleine Gruppe!

Max. 10 Teilnehmende. Lehrbuch: Klett, Great! B1 ab Unit 8. Wiedereinsteigende willkommen!

**P-434448** | VHS Porz  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 18:30 – 20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Gabriele Frank**

### English B1 Standard Part 2

#### Vormittagskurs

Max. 12 Teilnehmende. Headway English B1, ab Unit 6. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen! Kein Unterricht am 5. Juni.

**L-434467** | VHS Lindenthal  
16x, 23.1.–19.6., Mo, 9–10:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Elke Zimmermann**

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 4. Kein Unterricht am 19.5. und 9.6.

**A-434477** | VHS-Studienhaus  
16x, 27.1.–16.6., Fr, 10:10–11:40 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **N.N.**

### English B1 Standard Part 3

Max. 12 Teilnehmende. Headway English B1, ab Unit 7. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen! Kein Unterricht am 1. Juni.

**L-434591** | VHS Lindenthal  
15x, 26.1.–15.6., Do, 9–10:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Elke Zimmermann**

### English B1 Standard Part 4

Max. 12 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 9.

**O-434615** | →● Online  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Eda Orhan**

## B1 Conversation and Pronunciation

Vorkenntnisse: Verstehen B1, Sprechen A2plus. Etwa 6 Jahre Schulenglisch. Sie sprechen eher stockend, können sich aber mit einfachen Worten verständigen. Gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen.

Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

### English B1 Easy Conversation

Max. 12 participants. Easy informative conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking and listening comprehension skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. We will also revise grammar items when necessary. Textbook: Let's Talk Now B1, Everyday Conversation in English. From Unit 1.

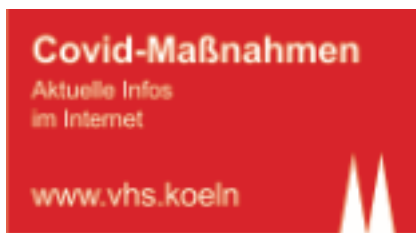
**O-434811** | →● Online  
17x, 23.1.–19.6.,  
Mo, 19:45–21:15 Uhr | 34 UStd |  
170 € | **Maike Fiebig**

### B1 Conversation and Pronunciation

#### Vormittagskurs

Max. 6 participants. Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Textbook: In conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2.

**A-434811** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 10:45–12:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Stephanie Störig**



### English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe A

#### Vormittagskurs, vierzehntätiglich

Max. 6 participants. Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group.

**A-434814-A** | VHS-Studienhaus  
9x, 24.1.–13.6., Di, 11:30–13 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Helena Hindrichs**

### English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

**A-434814-B** | VHS-Studienhaus  
9x, 31.1.–6.6., Di, 11:30–13 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Helena Hindrichs**

### English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe A

Max. 7 participants. Conversation on topics of general interest. We use copies from magazines, books and newspapers to improve vocabulary and revise grammar. If you feel like speaking and revising English in a friendly atmosphere, do come along. Kostenpauschale im Kurs.

**A-434815** | VHS-Studienhaus  
9x, 24.1.–13.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Abir Sakallah**

### English B1 Conversation and Pronunciation

#### Vormittagskurs

Max. 10 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**P-434816** | VHS Porz  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 10–11:30 Uhr |  
30 UStd | 150 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Renate Michel**

### English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

#### Vormittagskurs, vierzehntätiglich

Max. 7 participants. Conversation on topics of general interest. We use copies from magazines, books and newspapers to improve vocabulary and revise grammar. If you feel like speaking and revising English in a friendly atmosphere, do come along. Kostenpauschale im Kurs.

**A-434816** | VHS-Studienhaus  
9x, 31.1.–6.6., Di, 9:45–11:15 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Abir Sakallah**

### English B1 Conversation and Pronunciation

Max. 12 participants. Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Kostenpauschale im Kurs.

**L-434820** | VHS Lindenthal  
18x, 1.2.–14.6., Mi, 11:30–13 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Kay Lanwer**

### English B1 Conversation

Max. 12 participants. Are you interested in topics of the English speaking world? Would you like to practise and improve your speaking skills? We'll discuss topics from all walks of life ranging from travelling, culture, news and human interest. Join in the fun and exchange opinions in a lively group. Kostenpauschale im Kurs. Kein Unterricht am 16.2.

**L-434821** | VHS Lindenthal  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Hannelore Schmolke**

### English B1 Conversation and Pronunciation

Max. 12 participants. Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group.

**A-434823** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Jessica Knuth**

**A-434824** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Jessica Knuth**

Online Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. Max. 9 participants. The teacher is a native speaker from England.

**O-434841** | →● Online  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 17–18:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € |  
**Christopher Alan Perkins**

### English B1/B1plus Conversation and Grammar Review

#### Vormittagskurs

Max. 10 participants. Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. We also read a simplified novel or easy stories. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kein Unterricht am Aschermittwoch.

**K-434880** | VHS Kalk  
14x, 1.2.–24.5., Mi, 9:30–11:30 Uhr |  
37.33 UStd | 187 € | **Elke Zimmermann**

## English B1Plus Intermediate

### Lehrbücher

- I** Headway Fifth Edition, Intermediate (B1+) Student's Book with Online Practice  
Oxford University Press  
ISBN 978-0-019-452915-0
- I** Headway English B1+ Student's Book Pack  
Oxford University Press  
ISBN 978-0-19-474147-7
- I** In conversation II  
Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio-CD, Klett-Verlag  
ISBN 978-3-12-501556-2
- I** Speakout Intermediate  
Flexi Student's Book 2  
With CD-ROM and MyEnglish  
Lab Pearson, ISBN 978-1-292-16097-9
- I** English Unlimited B1+:  
Intermediate Coursebook with e-Portfolio  
DVD-ROM + 3 Audio-CDs  
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0

## B1Plus Standard and Refresher

Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind, oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis. Sie frischen das Niveau B1plus in etwa 60 Unterrichtsstunden auf. Abiturkenntnisse auffrischen und für den Beruf fit werden – Sie können direkt in Business English B1plus einsteigen.

### English B1plus Refresher Complete

Intensivkurs zur Auffrischung der Niveaustufe B1plus in einem Semester. Max. 12 Teilnehmende.  
Headway English B1+, Unit 1-12.  
**L-435043** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–13.6., Di, 18:30–21:30 Uhr |  
72 UStd | 360 € | **Hannelore Schmolke**

### English B1plus Refresher American English

Max. 7 participants. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, have a short conversation. Controversial discussions you find difficult. Systematic language review with a strong grammar component. Also suitable for students who would like to take the TOEFL test but need some brushing up before they do the TOEFL preparation course. The teacher is a native speaker from the USA. Lehrbuch: Headway English B1+  
**A-435091** | VHS-Studienhaus  
12x, 6.3.–19.6., Mo, 18:30–21:30 Uhr |  
48 UStd | 240 € | **Paul W. Bell**

### English B1plus Refresher Part 2

Es werden Schwerpunkte der Grammatik und Konversation behandelt. Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+)  
**A-435117** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 17:15–18:45 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Maïke Fiebig**

### English B1plus Standard Part 2

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 4.  
**O-435233** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Kerstin Hurst**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 3/4.  
**A-435233** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Sylvia Lösche**

### English B1plus Standard Part 1

Max. 8 participants. Headway 5th Edition Intermediate (B1+), ab Unit 1.  
**N-435255** | VHS Nippes  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Marzieh Haji Zargarbashi**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 1.  
**O-435278** | →● Online  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 17:30–19 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Maurice Moises**

### English B1plus Standard Part 3

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 6.  
**A-435281** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Helena Hindrichs**

### English B1plus Standard Part 4 Vormittagskurs

Max. 6 participants. Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 9/10.  
**A-435288** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 11:30–13 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Paulina Aleksandrowicz**

## B1Plus Conversation in the Morning

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

### English B1plus Grammar Review and Conversation

Max. 6 participants. Are you at B1plus level and need more practice? Join us! A course for intermediate students who would like to work on their grammar and speaking skills. We will revise the most important grammar topics

from B1plus level and practice conversation by discussing topics of general interest and current events.

**A-435310** | VHS-Studienhaus  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 9:45–11:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € |  
**Paulina Aleksandrowicz**

### English B1plus Conversation and Pronunciation

Click a link and be online – face-to-face virtually! Learn with an American native speaker. We'll speak about the texts in our book, learn new vocab, and also work on grammar while talking. Speak in a relaxed atmosphere. Homework is part of our work. In-class games also included. Max. 8 participants. Coursebook: In conversation II: Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio-CD. Kein Unterricht am 10.5.

**O-435321** | →● Online  
18x, 25.1.–14.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Bruce Julies**

### English B1plus Conversation and Grammar Review

Max. 12 participants. Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. If you feel like brushing up your English, do come along. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Kein Unterricht am 1. Juni.

**L-435365** | VHS Lindenthal  
15x, 26.1.–15.6., Do, 10:45–12:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Elke Zimmermann**

### English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe A

Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group. Max. 6 participants.

**A-435377-A** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 9:45–11:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Stephanie Störig**

### English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe B

**A-435377-B** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 11:30–13 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Stephanie Störig**

### English B1plus Conversation, Learn by Talking Vormittagskurs

Come and have some fun learning English and participating in interesting discussions in this English conversation class. The focus is on talking, but grammar is reviewed when necessary. Max. 10 participants.

**P-435379** | VHS Porz  
16x, 24.1.–6.6., Di, 11–12:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Helga Faus-Deichsel**

**English B1plus Learn by Talking**

Max. 10 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way.

 **M-435379** | VHS Mülheim  
16x, 3.2.–9.6., Fr, 10–11:30 Uhr |  
32 UStd | 160 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Carolin Ramrath**

**English B1plus Conversation and Grammar Review**

Max. 14 participants. Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. If you feel like brushing up your English, do come along. Textbook: Innovations Intermediate, from Unit 14. Kein Unterricht am 5. Juni.

**L-435398** | VHS Lindenthal  
16x, 23.1.–19.6., Mo, 10:45–12:15 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Elke Zimmermann**


**B1Plus Conversation in the Evening**

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.


**English B1plus Conversation and Grammar Review Online**

Max. 12 participants. Welcome to our course for intermediate students: Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We discuss topics of general interest and current events. Course materials: Newspaper articles, a coursebook, and other sources. Coursebook: Speakout Intermediate Flexi Student's Book 2.

 **O-435511** | →● Online  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Sylvia Lösche**

**English B1plus Conversation**

Max. 12 participants. In this course you will have the opportunity to improve your speaking skills and expand your vocabulary while consolidating your grammar knowledge before moving on to B2 level.

Kursbuch: English Unlimited B1+, ab Unit 4.  
 **O-435533** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6.,  
Di, 19:45–21:15 Uhr | 36 UStd | 180 € |  
**Kerstin Hurst**

**English B1plus Conversation and Grammar Review**



Max. 12 participants. Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some


grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group.

 **A-435534** | VHS-Studienhaus  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Helena Hindrichs**

**English B1plus Learn by Talking**

Max. 11 participants. It's a conversation class so everyone has the chance to express him/herself. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way.

  **O-435578** | →● Online  
17x, 23.1.–19.6.,  
Mo, 20:15–21:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € |  
**Jacqueline Perrier-Gillette**

 **M-435578** | VHS Mülheim  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Monika Müller**

**English B1/B2 Living, Studying, Working in the USA**

Max. 9 participants. Intermediate reading and discussion for people who would like to go to America, working or studying there. The teacher is a native speaker from the USA. Kostenpauschale im Kurs.

**A-435591** | VHS-Studienhaus  
12x, 15.3.–14.6., Mi, 17–18:30 Uhr |  
24 UStd | 180 € | **Paul W. Bell**


**English B2**

Vorkenntnisse: B1 Verstehen und Sprechen. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind. Oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis.

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

**English Grammar-Weekend B2 NEU in Porz! Wochenendseminar**

Englische Grammatik intensiv am Wochenende! An zwei Tagen wiederholen und festigen wir Ihre englischen Grammatikkenntnisse mit Hilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Wenn ausreichend Zeit ist, widmen wir uns außerdem speziellen Englischen Vokabeln und Phrasen zu. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, phrasal verbs u. a. Der Kurs ist geeignet für fortgeschrittene Lerner des Englischen. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin (Kostenpauschale).

 **P-435601** | VHS Porz  
22.4., 23.4., Sa, So, 10–16 Uhr |  
14 UStd | 81 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**B | Stephanie Störig**

**English B2 Conversation**

Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. The teacher is a native speaker from Ireland.

 **O-435609** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19–20:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Ian McDonough**

**English B2 Standard Part 1**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2), ab Unit 1.

 **O-435644** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Svetlana Baghawan**


**English B2 Refresher**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2)

 **O-435645** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Svetlana Baghawan**

**English B2 Standard Part 4**

Max. 9 participants. Headway 5th Edition, Upper Intermediate, ab Unit 11.

 **O-435653** | →● Online  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Noreen Nanz**


**English B2 Refresher****Kleine Gruppe**

Max. 6 participants. Teaching material is provided by the teacher.


**M-435676** | VHS Mülheim  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Joachim Paeslack**

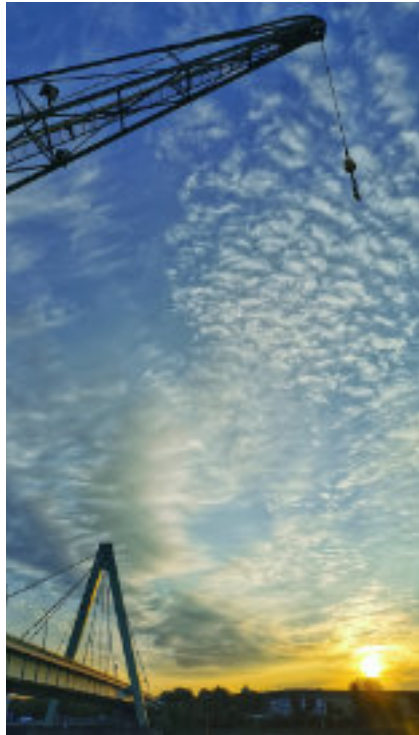
**English B2 Refresher Part 2**

Max. 12 participants. Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2), ab Unit 5/6.

 **O-435676** | →● Online  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:15–20:45 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Maurice Moises**

Ihr Niveau: Verstehen B2, Sprechen B1plus/B2, Abiturniveau oder im Anschluss an einen B1plus-Kurs der VHS. You will refresh or enhance your English skills. The coursebook is great for adults who want to brush up their English by speaking, writing, listening and doing grammar exercises. The book comes with an online classroom and lots of additional digital resources. Students will be able to learn at home independently. Using the online resources they can look again at student's book activities, do extra practice activities, and check their individual progress with instant feedback. In class we will use head-up lessons, class audio and video sequences. Lehrbuch: Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), ab Unit 6.

 **A-435678** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Bruce Julies**



## English B2Plus Upper Intermediate

Vorkenntnisse: B2 Sprechen und Verstehen, z. B. aktuell vorhandene oder durch Übung erhaltene Abiturkenntnisse oder Abschluss Stufe B1Plus. Sie können sich über unterschiedlichste Themen relativ problemlos unterhalten, einen komplexen Sachverhalt sprachlich darstellen, Standpunkte illustrieren und argumentativ unterstützen. Sie haben zwar in der Anwendung nach wie vor grammatische Unsicherheiten, kennen aber die Basisgrammatik (Zeitenfolge, Konditionalsätze etc.). Auf der Stufe B2+ erweitern Sie Ihre sprachlichen Mittel, werden sicherer, präziser und flexibler im Ausdruck. Sie erweitern Ihr Vokabular, erarbeiten sich grammatische Nuancen und beginnen, spielerisch mit der Sprache umzugehen. In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

## B2Plus Conversation in the Morning

**English B2plus Communication for Advanced Learners**  
**Vormittagskurs**

Newspaper articles are used as the basis of conversation. The teacher is a native speaker from England.

**L-436343** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 9–10:30 Uhr |  
36 UStd | 135 € | **Susan Blake**

**L-436345** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 10:45–12:15 Uhr |  
36 UStd | 135 € | **Susan Blake**

### English for Communication: Upper-Intermediate (B2plus)

Max. 10 participants. This course is designed to enable you to use and update your active skills and enhance your confidence in using your English. The main focus is on vocabulary building and idiomatic use of English in everyday conversations as well as more formal discussions. We use a variety of engaging materials including literary texts as well as magazine and newspaper articles.

The teacher is a native speaker from Ireland. Kostenpauschale im Kurs.

**L-436351** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 9:30–11 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Majella Ní Labhrás**

**L-436352** | VHS Lindenthal  
18x, 24.1.–20.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Majella Ní Labhrás**

## B2Plus Conversation in the Evening

### English B2plus Let's Get Talking

Max. 12 participants. Use and improve your English through conversation. We'll have a look at a variety of texts and styles which are bound to get us talking. We'll also listen to English speakers from all over the world and review selected grammatical items as necessary. New participants are welcome!

**C-436584** | VHS im Handwerkerhof  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18:30–20 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Ingrid Rosenkranz**

## English C1/C2 Advanced

Auf Niveau C1/C2 werden Kenntnisse vermittelt, die muttersprachlicher Kompetenz nahe kommen. In diesen Kursen wird ausschließlich Englisch gesprochen! Sie sollten daher in der Lage sein, sich relativ problemlos zu verständigen, spontan Englisch zu sprechen und längere komplexe Texte auf Englisch zu verstehen. Sie festigen und differenzieren Ihre Kenntnisse, erhöhen die Sprechsicherheit und werden flexibler im Sprachgebrauch. In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

## C1 Conversation Courses

### English C1 Conversation

Current affairs, newspaper and magazine articles, short stories and other literature will be the basis for lively and enjoyable discussions. No German spoken! The teacher is a native speaker from Ireland.

**O-437236** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Ian McDonough**

### English C1 Advanced Conversation

Max. 12 participants. Current affairs, newspaper and magazine articles, short stories and other literature will be the basis for lively and enjoyable discussions. No German spoken!

**A-437237** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hilary Louise Dederichs**

### English for Communication: Advanced (C1)

Max. 12 participants. In this course the main focus is on communicating fluently and effectively. As a course participant, you are encouraged to be actively involved by taking part in natural conversations and stimulating discussions. We discuss issues of everyday interest and use a variety of materials such as newspaper articles, essays and literary texts (short stories etc.) of your choice. The teacher is a native speaker from Ireland. Kostenpauschale im Kurs.

**L-437264** | VHS Lindenthal  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 17–18:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Majella Ní Labhrás**

Max. 12 participants. In this course the main focus is on communicating fluently and effectively. As a course participant, you are encouraged to be actively involved by taking part in natural conversations and stimulating discussions. We discuss issues of everyday interest and use a variety of materials such as newspaper articles, essays and literary texts (short stories etc.) of your choice. The teacher is a native speaker from Ireland. Kostenpauschale im Kurs.

**L-437265** | VHS Lindenthal  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 18:45–20:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Majella Ní Labhrás**

### English C1 Conversation

Max. 9 participants. Join the latest addition to our brand-new online curriculum of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one 90-minute online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.

**O-437273** | →● Online  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 19:30–21 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Sevasteiani Lekaki**

**O-437274** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:30–21 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Sevasteiani Lekaki**

## Englisch – Prüfungen / Vorbereitung

### Cambridge General English

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum der Universität Cambridge. Wir bieten Vorbereitungskurse an und führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch. Sie erhalten bei Bestehen ein Original Cambridge Zertifikat.

Die Kurse finden jeweils einmal pro Woche mit 4 Unterrichtsstunden statt, entweder abends 18:30 – 21:30 Uhr oder am Wochenende. Ein Niveau zu erarbeiten nimmt – bei entsprechenden Voraussetzungen – zwei Semester in Anspruch. Der erste Kursteil umfasst etwa 60 Unterrichtsstunden, der zweite Kursteil 60 Unterrichtsstunden und ein „mock exam“ (Probepfung) ca. einen Monat vor der tatsächlichen Prüfung. Sie können sich zu den Kursen nur aufgrund des Einstufungstests und Beratungsgesprächs anmelden.


### Cambridge English: First (B2)

Mit dem Cambridge Zertifikat „B2 First“ weisen Sie gute allgemeinsprachliche Kenntnisse nach (etwa einem guten Abiturniveau entsprechend). Das Zertifikat ist auch für Schüler\*innen der Oberstufe als Zusatzqualifikation und für Studierende geeignet. Details zur Anerkennung, Inhalten und Struktur der Prüfung: [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org).

#### Cambridge English: B2 First

##### Part 1 – exam in December 2023

Max. 12 participants. First of a two-semester course preparing you for the exam.  
Textbook: First Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6200-7. Kursbegleitend wird die Lernplattform [vhs.cloud](http://vhs.cloud) genutzt.  
Placement test obligatory!

 **A-439632** | VHS-Studienhaus  
18x, 1.2. – 14.6.,  
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
72 UStd | 360 € | **B** |

**Jessica Knuth**

### Cambridge English: Advanced (C1)

The CAE is a suitable exam for top Gymnasium students. As a C1 level qualification, the CAE is appropriate for those who wish to study or work in an English-speaking country. C1 level is required by many universities, especially for Master programmes. Details on contents, structure and recognition of the exam: [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org).

#### Cambridge English: C1 Advanced Part 2 – exam in May 2023

Second of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English. Max. 12 participants. The course fee includes corrections and a mock exam on Saturday, March 11.

Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. Placement test obligatory!

**A-439732** | VHS-Studienhaus  
15x, 17.1. – 9.5., Di, 18:30 – 21:30 Uhr,  
Sa, 9 – 15 Uhr | 64 UStd | 320 € | **B** |  
**Sevasteiani Lekaki**

### Cambridge English: Proficiency (C2)

The Certificate of Proficiency in English approximates the level of the educated native speaker. Details on contents, structure and recognition of the exam: [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org).

#### Cambridge English: C2 Proficiency Part 1 – exam in December 2023

First of a two-semester course preparing for the Cambridge Certificate of Proficiency.  
Textbook: Objective Proficiency. Student's Book with answers.  
ISBN 978-3-12-540142-6.  
Placement test obligatory!

**A-439831** | VHS-Studienhaus  
18x, 1.2. – 21.6., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
72 UStd | 360 € | **B** |  
**Paulina Aleksandrowicz**

### Cambridge English Exams

Die Volkshochschule Köln ist offizielles Prüfungszentrum von Cambridge ESOL. Wir führen die Originalprüfungen hier vor Ort durch. Bei Bestehen erhalten Sie ein Original Cambridge ESOL Zertifikat.

Es gelten besondere Stornierungsbedingungen. Ermäßigungen können leider nicht gewährt werden. Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.

Prüfungsorganisatorische Fragen richten Sie bitte an Horst Grundmann,

Tel.: 0221 221-22486,

E-Mail: [vhs-englisch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-englisch@stadt-koeln.de).

#### Prüfung Cambridge English: First B2

Schriftliche Prüfung: Samstag, 13. Mai; mündliche Prüfung: Freitag, 12. Mai. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 27.3.2022. Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: [vhs-englisch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-englisch@stadt-koeln.de)

**A-439962** | VHS-Studienhaus  
Fr, 12 – 15 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr | 16 UStd |  
208 € | **B**

#### Prüfung Cambridge English: Advanced C1

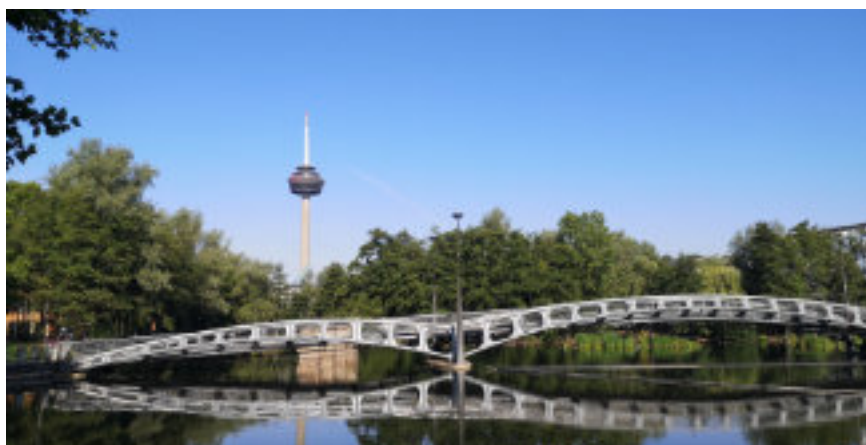
Schriftliche Prüfung: Donnerstag, 11. Mai; mündliche Prüfung: Freitag, 12. Mai. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 27.3.2022. Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: [vhs-englisch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-englisch@stadt-koeln.de)

**A-439973** | VHS-Studienhaus  
Do, 9 – 15 Uhr, Fr, 9 – 12 Uhr | 16 UStd |  
222 € | **B**

#### Prüfung Cambridge English: Proficiency C2

Schriftliche Prüfung: Samstag, 13. Mai; mündliche Prüfung: Freitag, 12. Mai. Genaue Uhrzeiten werden mitgeteilt. Anmeldeschluss: 27.3.2022. Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: [vhs-englisch@stadt-koeln.de](mailto:vhs-englisch@stadt-koeln.de)

**A-439983** | VHS-Studienhaus  
Fr, 15 – 18 Uhr, Sa, 9 – 15 Uhr | 16 UStd |  
228 € | **B**





## Französisch

### Die Angebote im Überblick

- Kultur und Führungen
- Bildungsurlaub
- Auffrischkurse
- Schnellkurse
- Standardkurse (A1 – A2)
- Konversationskurse (A2/B1)
- Aufbaustufe und Konversationskurse (B1)
- Konversations-/Literaturkurse (B2 – C1/C2)
- Prüfungen

### Anmeldung

Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden, Mo – Fr, Tel.: 0221 221-25990.

Eine vorherige Beratung wird aber dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden.

### Beratungsanfragen per E-Mail

Sie können gerne Ihre Beratungsanfrage auch per E-Mail schicken:

vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

Bitte schicken Sie eine E-Mail an

vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

mit folgenden Angaben: Name, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen dann zurück. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet.

### Einstufungstest im Internet

Für die Kurse mit den Lehrbüchern Voyages neu A1, Voyages neu A2 und Voyages neu B1 finden Sie [www.klett.de/einstufungstest](http://www.klett.de/einstufungstest) ausführliche Einstufungstests.

Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

### Persönliche Beratung vor Ort

An folgenden Tagen bieten wir eine persönliche Beratung vor Ort an: Dienstag, 10., 17., 24. und 31. Januar (jeweils 15 – 16:45 Uhr) VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 315, 3.OG

### Zuständig:

- Marion Markewitz, Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23191  
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- Michael Foit-Tomczyk  
Pädagogische Assistenz Köln-Porz  
Tel.: 0221 221-97001  
E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- Johanna Alisch  
Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim  
Tel.: 0221 221-99885  
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

### Lehrbücher

- Voyages neu A1,  
Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CDs  
Klett Verlag, ISBN 978 3-12-529412-7
- Voyages neu A2,  
Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CDs  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6
- Voyages neu B1,  
Kurs- und Übungsbuch mit Audios  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8

## Kultur und Führungen

### Promenade dans le Quartier Saint Séverin Französischsprachige Stadtführung

Avez-vous envie de connaître un quartier également typique, vivace et ancien? Romains, église, vin, bière, fromage, le parfum merveilleux de chocolat, vedettes, tribus et la première grève des femmes au 19ième siècle. Visite guidée en français facile (ab A2).

Vorherige Anmeldung erforderlich.

**A-440111** | →● Severinstorburg,

Chlodwigplatz 2, 50678 Köln

19.3., So, 15 – 17 Uhr | 10 € |

Barbara Greifeld

## Bildungsurlaub

### Französisch für Alltag und Beruf (A1)

#### Anfänger\*innen

Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1.

**A-440511-BU** | VHS-Studienhaus

5x, 26.6. – 30.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |

40 UStd | 230 € | **BU** |

**Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

### Intensivaufrischung Französisch (B1)

Voraussetzung: 4 Jahre Schulfranzösisch. Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen.

 **A-440512-BU** | VHS-Studienhaus

5x, 19.6. – 23.6.,

Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 230 € |

**BU** | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

## Auffrischkurse

Welcher Kurs ist der Richtige? Wir beraten Sie gerne.

### Französisch Auffrischkurs (A1) 1. Teil Einstieg für Teilnehmende mit 2–3 Jahren Französisch.

Voyages neu A1. Ab Lektion 1.


**N-441111** | VHS Nippes

15x, 30.1. – 12.6., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr |

30 UStd | 113 €

### Französisch Auffrischkurs (A1) 2. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 8.

 **M-441112** | VHS Mülheim

17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |

34 UStd | 128 € | **Claire Salièges**

### Französisch Auffrischkurs (A2) 3. Teil

Einstieg für Teilnehmende, die etwa 3 Jahre Französisch gelernt haben (Schule/VHS oder familiärer Hintergrund) und Grammatik und Kommunikation auffrischen und systematisch weiterlernen wollen. Lehrbuch: Voyages neu A2. Ab Lektion 6.

 **P-441303** | VHS Porz

16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |

32 UStd | 160 € | **Rachel Daeschler**

### Französisch Auffrischkurs (B1) 1. Teil

**Voraussetzung:** 4 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

 **O-441500** | →● Online

16x, 25.1. – 24.5.,

Mi, 20 – 21:30 Uhr | 32 UStd | 160 € |

**Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

### Französisch Auffrischkurs (B1) 2. Teil

**Voraussetzung:** 4 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 5.

**L-441512** | VHS Lindenthal


15x, 26.1. – 1.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |

30 UStd | 113 € | **Heinz Schütte**

### Französisch Auffrischkurs (B1) 3. Teil

**Voraussetzung:** mindestens 5 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz

aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 6b. Max. 12 Personen.

 **O-441513** | →● Online  
16x, 25.1. – 24.5.,

Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

## Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

### Französisch Schnellkurs (A1) 1. Teil

#### Kompaktkurs I

Voyages neu A1. Ab Lektion 1.

**A-443111** | VHS-Studienhaus

9x, 24.1. – 28.3., Di, 18:30 – 21:30 Uhr |

36 UStd | 135 € | **Marianne Funken**

### Französisch Schnellkurs (A1) 2. Teil

#### Aufbauender Kompaktkurs II

Voyages neu A1. Ab Lektion 5/6.

**A-443212** | VHS-Studienhaus

9x, 18.4. – 13.6., Di, 18:30 – 21:30 Uhr |

36 UStd | 135 € | **Marianne Funken**

## Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die französische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

## Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Französisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.

Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

### Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

 **O-444101** | →● Online  
15x, 30.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Voyages neu A1. Ab Lektion 1.

**N-444172** | VHS Nippes

15x, 26.1. – 1.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |

30 UStd | 113 € | **Soline Colombe-Heppner**

Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen.

**L-444172** | VHS Lindenthal

12x, 23.2. – 1.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |

24 UStd | 120 €

### Sommerkurs im August

Voyages neu A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.

 **A-444182** | VHS-Studienhaus

8x, 1.8. – 24.8., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr |

32 UStd | 160 € | **Gerlind Austenfeld**

### Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5. Max. 12 Personen.

 **O-444201** | →● Online

15x, 30.1. – 12.6., Mo, 15:30 – 17 Uhr |

30 UStd | 150 € | **Claire Salièges**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5. Kein Unterricht am 22.2.

**A-444211** | VHS-Studienhaus

17x, 25.1. – 7.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |

34 UStd | 128 € | **Claire Salièges**

### Vormittagskurs

Voyages neu A1. Ab Lektion 3.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt.

**P-444261** | VHS Porz

16x, 26.1. – 15.6., Do, 11 – 12:30 Uhr |

32 UStd | 160 € | **Marianne Funken**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4.


**L-444271** | VHS Lindenthal

15x, 26.1. – 1.6., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |

30 UStd | 113 € | **Heinz Schütte**

### Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 7/8. Max. 11 Personen.

 **O-444302** | →● Online

17x, 24.1. – 6.6., Di, 17:30 – 19 Uhr |

34 UStd | 170 € | **Gerlind Austenfeld**

### Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 9.

**L-444371** | VHS Lindenthal

16x, 23.1. – 12.6., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr |

32 UStd | 120 € | **Barbara Greifeld**

### Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 7/8.

Max. 10 Personen.

Kein Unterricht am 30.5.

**L-444372** | VHS Lindenthal

17x, 24.1. – 13.6., Di, 20 – 21:30 Uhr |

34 UStd | 170 € | **Solange Raue**

### Nachmittagskurs mit gemäßigttem Tempo

Für Lernende mit leichten Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen.

Lehrbuch: On y va! A1. Ab Lektion 4/5, ISBN 9783191033255.

 **M-444372** | VHS Mülheim

18x, 25.1. – 7.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |

36 UStd | 180 € | **Benoît Marchal**

### Französisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 10b. Max. 12 Personen.

 **O-444401** | →● Online

17x, 27.1. – 9.6., Fr, 11:30 – 13 Uhr |

34 UStd | 170 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

### Französisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 10. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 13.3. und 20.3.

**A-444411** | VHS-Studienhaus

15x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |

30 UStd | 150 € | **Vera Ruhberg**

Voyages neu A1. Ab Lektion 10. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien.

 **A-444414** | VHS-Studienhaus

14x, 26.1. – 4.5., Do, 20 – 21:30 Uhr |

28 UStd | 140 € | **Cherif Bouharroun**

Abschluss Voyages neu A1. Ab Lektion 11. Im Anschluss Voyages neu A2. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**N-444471** | VHS Nippes

16x, 1.2. – 7.6., Mi, 20:15 – 21:45 Uhr |

32 UStd | 160 € | **Barbara Greifeld**

## Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

### Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 1.

Max. 10 Personen.

Kein Unterricht am 5.6.

**A-445111** | VHS-Studienhaus

16x, 23.1. – 19.6., Mo, 9:30 – 11 Uhr |

32 UStd | 160 € | **Nathalie Licard**

### Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 2.

Max. 11 Personen.


 **A-445112** | VHS-Studienhaus

15x, 26.1. – 1.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |

30 UStd | 150 € | **Gerlind Austenfeld**

### Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 5.


 **M-445212** | VHS Mülheim  
17x, 23.1. – 19.6.,  
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 34 UStd |  
128 € | **Claire Salièges**

Voyages neu A2. Ab Lektion 3/4. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**N-445272** | VHS Nippes  
16x, 1.2. – 7.6., Mi, 18:30 – 20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Barbara Greifeld**

### Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 3.

 **N-445273** | VHS Nippes  
15x, 26.1. – 1.6., Do, 18:30 – 20:45 Uhr |  
45 UStd | 169 € | **Barbara Kaiser**

### Französisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 10. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 13.3. und 20.3.

**A-445411** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Vera Ruhberg**

## Cours de conversation (A2/B1)

### Conversation (A2/B1)

À vous de prendre la parole!

Venez nous rejoindre sur la cloud pour parler et communiquer de l'actualité. L'utilisation de documents authentiques n'est pas exclue: textes, grammaire, vidéos, etc. Mais dans ce cours l'important c'est de parler! Max. 12 Personen.

  **O-446001** | →● Online  
16x, 25.1. – 24.5.,  
Mi, 16:30 – 18 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**


### Conversation facile (A2+)

Vous avez envie de parler français de sujets divers (actualités, vie quotidienne, chansons...). Vous souhaitez approfondir la grammaire et enrichir votre vocabulaire, vous êtes les bienvenus à notre rendez-vous du mardi matin. Max. 10 Personen.

**A-446002** | VHS-Studienhaus  
17x, 24.1. – 6.6., Di, 11:45 – 13:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Florence Luxen**

### Conversation facile (A2/B1)

Vous voulez discuter en français? Vous pourrez utiliser et améliorer vos connaissances en parlant autour de textes, de chansons ou de courtes vidéos, élargir votre vocabulaire et, selon les besoins, revoir certains points de grammaire. Unterricht in den Osterferien.

 **A-446013** | VHS-Studienhaus  
14x, 24.1. – 2.5., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |  
28 UStd | 105 € | **Cherif Bouharroun**

### Conversation facile et grammaire (A2/B1)

Cours de conversation facile et légères. Révisions grammaticales. Textes sur des sujets divers et variés.

Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**A-446014** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1. – 7.6., Mi, 11:30 – 13 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Valérie Paquereau**

Conversation facile, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.

**N-446071** | VHS Nippes  
15x, 30.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 €

## Aufbaustufe (B1)


Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

### Französisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil

Voyages neu B1. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen. Unterricht in den Osterferien.

 **O-446201** | →● Online  
14x, 26.1. – 4.5., Do, 16:30 – 17:30 Uhr |  
18.67 UStd | 94 € | **Cherif Bouharroun**

Voyages neu B1. Ab Lektion 3a. Kein Unterricht am 16.5.

 **A-446211** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 9:30 – 11 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Geneviève Moreau**

Voyages neu B1. Ab Lektion 3/4. Kein Unterricht am 22.2.

**L-446271** | VHS Lindenthal  
17x, 25.1. – 7.6., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr |  
51 UStd | 192 € | **Valérie Paquereau**

### Französisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil

Voyages neu B1. Ab Lektion 9. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 5.6.

**A-446411** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1. – 19.6., Mo, 11:15 – 12:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Nathalie Licard**

### Französisch Aufbaustufe (B2) 3. Teil

Entre nous 4. Ab Lektion 7. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530284-6. Max. 11 Personen.

  **O-446412** | →● Online  
15x, 27.1. – 26.5.,  
Fr, 11:30 – 13 Uhr | 30 UStd | 150 € |  
**Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

## Cours de conversation (B1)


### Conversation et grammaire (B1)

Conversation à partir de textes variés, sur la base du magazine „Écoute“, des sujets d'actualités de tout genre et littérature. Révision de la grammaire. Max. 12 Personen.

 **O-446501** | →● Online  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 11:30 – 13 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

### Conversation (B1)

Textes issus de journaux et revues, discussion de thèmes d'actualité culturelle, économique et politique, chansons et vidéos. Révisions de grammaire. Max. 12 Personen. Unterricht in den Osterferien.

 **O-446502** | →● Online  
12x, 23.1. – 24.4.,  
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd |  
120 € | **Cherif Bouharroun**

### Conversation facile et grammaire (B1)

Conversation facile, lecture de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.

**A-446503** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Gabriele Abt**


### Conversation et grammaire (B1)

Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses. Max. 10 Personen.

**A-446504** | VHS-Studienhaus  
17x, 24.1. – 6.6., Di, 10 – 11:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Florence Luxen**


### Cours de conversation (B1)

Discutons ensemble! Nous choisissons ensemble des thèmes et en discutons: littérature, cinéma, loisirs, société et actualités... Mais aussi de la grammaire, si nécessaire. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien.

 **A-446505** | VHS-Studienhaus  
14x, 26.1. – 4.5., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Cherif Bouharroun**

### Conversation et grammaire (B1)

Venez nous rejoindre dans ce cours de conversation facile. A travers de textes variés, nous aborderons des thèmes d'actualités et réviserons la grammaire, dans une ambiance très agréable. Max. 11 Personen.

 **A-446506** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1. – 1.6., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Gerlind Austenfeld**

### Conversation facile (B1)

Conversation facile. Nous discuterons de sujets d'actualité, sociaux et culturels et de la vie normale, ensemble. Révision de grammaire, si nécessaire. Soyez les bienvenus. Max. 11 Personen.

**L-446571** | VHS Lindenthal  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Barbara Greifeld**

### Conversation et grammaire (B1)

Introduction à la conversation. Lecture des textes et discussion sur l'actualité. Révisions grammaticales selon les besoins. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 30.5.

**L-446572** | VHS Lindenthal  
17x, 24.1.–13.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Solange Raue**

### Le français à la carte (B1)

Le français à la carte. Venez goûter ce qu'on va vous servir: textes actuels et élargissement du vocabulaire, révisions de grammaire, lecture et conversation dirigée. Vous êtes les bienvenus à notre rendez-vous du jeudi matin! Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 1.6.

**C-446572** | VHS im Handwerkerhof  
15x, 26.1.–15.6., Do, 11–12:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Rigo Ottitsch**



## Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

## Cours de conversation (B1/B2)

### Conversation (B1/B2)

Entraînement à la conversation avec des textes de genres très différents et révisions grammaticales. Kein Unterricht vom 28.3.11.4.

**A-447301** | VHS-Studienhaus  
14x, 24.1.–23.5., Di, 10:45–12:15 Uhr |  
28 UStd | 105 € | **Odile Liedgens**

L'actualité française et internationale vous intéresse? Mais aussi le cinéma ou la littérature, la société ou les loisirs? Dans notre cours, vous pourrez utiliser et améliorer vos

connaissances en discutant à partir de textes, de chansons ou de courtes vidéos. Max. 11 Personen. Unterricht in den Osterferien.

**A-447312** | VHS-Studienhaus  
14x, 24.1.–2.5., Di, 20–21:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Cherif Bouharroun**

### Conversation et grammaire (B1/B2)

Conversation facile à partir de sujets d'actualité et de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**A-447313** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1.–7.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Claire Salièges**

## Cours de conversation (B2)

### Conversation (B2)

Französische Literatur lesen, verstehen und diskutieren – Niveau B2. Conversation à partir de textes variés: romans, nouvelles, articles de presse (quotidiens et hebdomadaires).

**O-447602** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 10:30–12 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

### Conversation et grammaire (B2)

Vous aimeriez pratiquer le français de tous les jours et vous avez envie d'élargir votre vocabulaire. Venez nous rejoindre! Nous parlerons de la vie courante, de l'actualité, de voyages, de films etc. Révisions grammaticales selon les besoins. Kein Unterricht am 16.5.

**A-447613** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1.–6.6., Di, 11:15–12:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Geneviève Moreau**

La France? Parlons-en! Conversation à partir de thèmes d'actualité et de „petites“ lectures. Révisions grammaticales selon les besoins. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**A-447614** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1.–7.6., Mi, 9:45–11:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Valérie Paquereau**

### Conversation (B2)

Vous souhaitez réactiver votre français vous désirez discuter de sujets d'actualité tout ce qui concerne les relations franco-allemandes vous intéresse, vous voulez surtout parler, rire et vous amuser, nous bavardons, passons souvent du coq à l'âne et écoutons des chansons, racontons nos voyages et avons beaucoup de plaisir à nous retrouver une fois par semaine. Venez nous rejoindre. Max. 11 Personen.

**A-447615** | VHS-Studienhaus  
15x, 27.1.–26.5., Fr, 10–11:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Conversation à partir de textes littéraires et actuels; discussion. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**C-447672** | VHS im Handwerkerhof  
16x, 25.1.–31.5., Mi, 17:30–19 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Rigo Ottitsch**

## Cours de conversation (B2+)

### Conversation (B2+)

Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire. Kein Unterricht vom 28.3–11.4.

**A-447911** | VHS-Studienhaus  
14x, 24.1.–23.5., Di, 9–10:30 Uhr |  
28 UStd | 105 € | **Odile Liedgens**

## Oberstufe (C1/C2)

### Littérature (C1/C2)

#### Vormittagskurs

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Max. 11 Personen. Kein Unterricht vom 27.3–10.4.

**M-448312** | VHS Mülheim  
13x, 23.1.–22.5., Mo, 9:30–11 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Odile Liedgens**

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Max. 11 Personen. Kein Unterricht vom 27.3–10.4.

**M-448313** | VHS Mülheim  
13x, 23.1.–22.5., Mo, 11:15–12:45 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Odile Liedgens**

### Conversation (C1/C2)

Conversation à partir d'articles de journaux comme: Le Monde, Le Nouvel Observateur, l'Express, Le Figaro, Libération etc... Nous commentons et discutons sur l'actualité politique, littéraire, économique, sociale, théâtrale et cinématographique. Max. 11 Personen.

**R-448314** | Gymnasium Rodenkirchen,  
Sürther Str. 55, 50996 Köln  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Babeth Jacobi-Nortier**

### Littérature (C1/C2)

Nous étudierons un roman actuel ou un classique que nous choisirons ensemble. Nous discuterons des différents thèmes abordés par l'auteur et échangerons nos points de vue. Nous parlerons également de la biographie de l'écrivain et du contexte historique et sociologique de l'oeuvre.

**A-448315** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Florence Luxen**



## Prüfungen

### telc Français – Europäische Sprachenzertifikate

Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Weitere Informationen zu telc finden Sie auch unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

- | telc Français A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.
- | telc Français A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.
- | telc Français B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

### telc – Prüfungstermine in Köln auf Anfrage

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191, [vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de).

### Diplôme d'Etudes en Langue Française

Die Zertifikate DELF 1er / 2ème Degré und DALF sind die einzigen in Frankreich staatlich anerkannten Sprachdiplome für Französisch als Fremdsprache. Diese Prüfungen des französischen Bildungsministeriums können auch im Ausland abgelegt werden. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Institut Français de Cologne, Tel.: 0221 9318770, E-Mail: [info@ifcologne.de](mailto:info@ifcologne.de), [www.ifcologne.de](http://www.ifcologne.de)

### telc Français A1 – B2

Die Volkshochschule Köln führt die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191, [vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de).

## Italienisch

### Die Angebote im Überblick

- | Bildungsurlaub
- | Kurse am Wochenende
- | Auffrischkurse
- | Schnellkurse
- | Standardkurse (A1 – A2)
- | Konversationskurse (A2/B1)
- | Aufbaustufe und Konversation (B1)
- | Konversationskurse (B2 – C1)
- | Prüfungen

### Anmeldung

Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden, Mo – Fr, Tel.: 0221 221-25990.

Eine vorherige Beratung wird aber dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden.

### Beratungsanfragen per E-Mail

Sie können gerne Ihre Beratungsanfragen auch per E-Mail schicken: [vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de). Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

### Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet.

### Einstufungstest im Internet

Für die Kurse mit den Lehrbüchern Con piacere nuovo A1, Con piacere nuovo A2 und Con piacere nuovo B1 finden Sie unter [www.klett.de/einstufungstest](http://www.klett.de/einstufungstest) ausführliche Einstufungstests. Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

### Persönliche Beratung vor Ort

An folgenden Tagen bieten wir eine persönliche Beratung vor Ort an: Dienstag, 10., 17., 24. und 31. Januar (jeweils 15 – 16:45 Uhr) VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 315, 3.OG

### Zuständig:

- | Marion Markewitz, Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23191  
[vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de)
- | Michael Foit-Tomczyk  
Pädagogische Assistenz Köln-Porz  
Tel.: 0221 221-97001  
E-Mail: [vhs-regional-porz@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-porz@stadt-koeln.de)
- | Johanna Alisch  
Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim  
Tel.: 0221 221-99885  
[vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de)

### Lehrbücher

- | Con piacere nuovo A1  
Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD  
Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-525201-1
- | Con piacere nuovo A2  
Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD  
Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-525206-6
- | Con piacere nuovo B1  
Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD  
Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-525212-7
- | Dieci A1 lezioni di italiano  
Kurs- und Arbeitsbuch,  
zweisprachige Ausgabe  
Hueber Verlag,  
ISBN 978-3-19-005647-7

## Bildungsurlaub

### Italienisch für Alltag und Beruf (A1) Anfänger\*innen

Dieser Kurs bietet Ihnen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.

**L-450501-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** | **Teresa Polacco**

## Kurse am Wochenende

### Italienisch – Schnupperkurs

#### NEU in Porz! – Samstag

Ciao! An diesem Samstag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**P-450318** | VHS Porz  
11.2., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd |  
41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |  
**Giovanna Gagliardo**

**NEU in Porz! – Sonntag**

Ciao! An diesem Sonntag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

 **P-450319** | VHS Porz  
23.4., So, 10:30 – 16:30 Uhr |  
7 UStd | 41 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**WE** | **Giovanna Gagliardo**


**Konversationstraining Italienisch am Wochenende****Wochenendkurs – NEU in Mülheim!**

Parlare? Parlare! Sie haben schon mal einen Italienischkurs besucht oder lernen gerade Italienisch (ab A1 3. Teil). Sie möchten endlich Zeit haben um das Sprechen zu üben? Dann haben Sie ein Wochenende lang Gelegenheit dazu. Ob für einen privaten und / oder beruflichen Aufenthalt, die Themen werden fachkundig eingeleitet, typische Dialoge aufgefrischt, Grammatik erklärt, wenn es nötig ist. Wenden Sie einfach Ihre Sprachkenntnisse an. Max. 12 Personen. Material wird von der Dozentin verteilt.

**M-450320** | VHS Mülheim  
13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 17:45 Uhr |  
18 UStd | 78 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**WE** | **Giuseppa Maltese**

**Auffrischkurse****Ripasso – Adagio (A1) a colazione****Vormittagskurs**


Das ist der richtige Kurs, wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder schrittweise auffrischen möchten. Wir vertiefen, langsam, alles was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Unsicherheiten in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von -are, -ere, -ire und alle Präpositionen werden in Dialogen und Redewendungen angewendet. Material im Kurs.

 **A-451111** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 9:45 – 11:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

**Ripasso Rapido (A1)****Nachmittagskurs**


Das ist der richtige Kurs wenn Sie bereits 2-3 Semester Italienisch gelernt haben und wieder schrittweise auffrischen oder einsteigen möchten. Wir vertiefen mit Wiederholung alles, was zu der Grundlage von Niveau A1 gehört. Unsicherheiten in der Grammatik und der Phonetik werden mit präzisen und gezielten Übungen beseitigt. Die italienischen Artikel, Verben von -are, -ere, -ire und alle Präpositionen werden in

Dialogen und Redewendungen angewendet. Wir üben die verschiedensten Situationen des Alltags durch aktives Sprechen und visuelle Inputs. Material im Kurs. Max. 11 Personen..

 **L-451172** | VHS Lindenthal  
16x, 25.1. – 24.5.,  
Mi, 15:15 – 16:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Antonio Spinelli**

**Ripasso Rapido (A2) via online**

Avete imparato già 3-4 semestri e avete voglia di un corso di ripetizione insolito? Allora questo è il giusto corso. Tutti gli incontri sono online, nessun incontro in presenza alla VHS! Partecipate comodamente da casa con il vostro Laptop, il tutto moderato da un docente madrelingua. Rinfreschiamo il vocabolario e la grammatica del livello A2. Ideale per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa. Tutto il materiale viene prodotto insieme. Max. 12 Personen.


 **O-451201** | →● Online  
16x, 24.1. – 30.5.,  
Di, 17 – 18:30 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Antonio Spinelli**

**Schnellkurse**

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

**Italienisch Schnellkurs (A1) 1. Teil****Beginn im April**


Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.

 **A-453111** | VHS-Studienhaus  
9x, 18.4. – 13.6., Di, 19 – 21:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Dr. Paola Tonetta**

**Italienisch Schnellkurs (A1) 3. Teil**


Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7/8. Max. 11 Personen. Ein zusätzlicher Termin am Samstag, den 4.2. von 9:30 – 15 Uhr.

 **A-453311** | VHS-Studienhaus  
8x, 26.1. – 16.3., Do, 19 – 21:30 Uhr,  
Sa, 9:30 – 15 Uhr | 30.67 UStd | 154 € |

**Dr. Paola Tonetta**

**Italienisch Schnellkurs (A2) 1. Teil**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1. Ein zusätzlicher Termin am Samstag, den 22.4. von 9:30 – 15 Uhr. Max. 11 Personen.

 **A-453411** | VHS-Studienhaus  
10x, 23.3. – 15.6., Do, 19 – 21:30 Uhr,  
Sa, 9:30 – 15 Uhr | 37 UStd | 185 € |

**Dr. Paola Tonetta**

**Standardkurse**

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die italienische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

**Grundstufe I (A1)**

Für Teilnehmende, die noch nie Italienisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.

Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

**Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil****Vormittagskurs**

Auf leicht verständliche Weise lernen Sie in diesem Kurs mit dem Lehrbuch Dieci lezioni di italiano A1. Ab Lektion 1.

Max. 12 Personen.

 **O-454101** | →● Online  
16x, 25.1. – 24.5., Mi, 10:30 – 12 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

**Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.

**A-454111** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Giovanna Gagliardo**


**A-454112** | VHS-Studienhaus

15x, 6.2. – 19.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Giovanna Gagliardo**

**Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil**

Italienisch A1 für Anfänger\*innen. Auf leicht verständliche Weise lernen Sie in diesem Kurs mit dem Lehrbuch Dieci lezioni di Italiano A1. Ab Lektion 1.


Max. 11 Personen.

 **L-454171** | VHS Lindenthal  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 17 – 18:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**




### Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.

 **L-454172** | VHS Lindenthal  
17x, 1.2.–7.6., Mi, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Federica Marcatelli**


### Sommerkurs im Juni

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen. **Termine:** 7.6., 14.6., 19.6., 21.6., 26.6., 28.6., 3.7.

 **A-454181** | VHS-Studienhaus  
7x, 7.6.–3.7., Mi, 18:30–21:30 Uhr,  
Mo, 18:30–21:30 Uhr | 28 UStd |  
140 € | **Mirella Bruno**

### Sommerkurs im August

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.

 **A-454182** | VHS-Studienhaus  
8x, 8.8.–31.8., Di, Do, 18:30–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4. Max. 12 Personen.

 **O-454202** | →● Online  
15x, 30.1.–12.6., Mo, 16:30–18 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Stefano Mancuso**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Nachmittagskurs

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3.

**A-454211** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 14–15:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Sabrina Donato**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 30.5.

**A-454212** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Federica Marcatelli**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4/5. Max. 10 Personen.

**M-454216** | VHS Mülheim  
17x, 24.1.–13.6., Di, 19:30–21 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Giovanna Gagliardo**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

#### Nachmittagskurs mit gemäßigttem Tempo

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione. ISBN 978-3-19-275427-2. Ab Lektion 4.

 **M-454217** | VHS Mülheim  
18x, 25.1.–7.6., Mi, 15–16:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Giovanna Gagliardo**

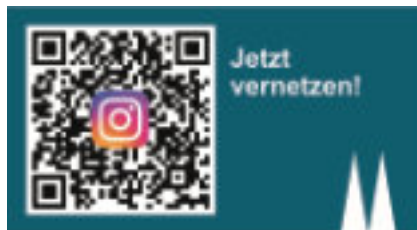
### Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

#### Kompaktkurs am Vormittag

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5. In diesem Kurs kommen Sie mit Leichtigkeit schneller voran, da Sie frisch am Morgen

lernen und mehrere Unterrichtsstunden am Stück absolvieren.

**M-454218** | VHS Mülheim  
9x, 27.1.–31.3., Fr, 10–13 Uhr | 36 UStd |  
135 € | **Giuseppa Maltese**



### Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4.

**N-454271** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Mirella Bruno**

### L-454272 | VHS Lindenthal

17x, 1.2.–7.6.,  
Mi, 20:15–21:45 Uhr | 34 UStd |  
128 € | **Federica Marcatelli**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3/4.

**N-454273** | VHS Nippes  
15x, 26.1.–1.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Mirella Bruno**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6. Max. 11 Personen.

 **A-454311** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
14x, 23.1.–22.5., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Sabrina Donato**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5/6. Max. 10 Personen. Kein Unterricht am 30.5.

**A-454312** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Federica Marcatelli**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6.

**M-454317** | VHS Mülheim  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 17:15–18:45 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

### Kompaktkurs am Vormittag Ab April

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8. In diesem Kurs kommen Sie mit Leichtigkeit schneller voran, da Sie frisch am Morgen lernen und mehrere Unterrichtsstunden am Stück absolvieren.

**M-454319** | VHS Mülheim  
9x, 21.4.–16.6., Fr, 10–13 Uhr | 36 UStd |  
135 € | **Giuseppa Maltese**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7.

**N-454372** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 17:30–19:45 Uhr |  
48 UStd | 180 € | **Mirella Bruno**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7.

**N-454373** | VHS Nippes  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Mirella Bruno**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7. Max. 11 Personen.

 **A-454411** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
14x, 23.1.–22.5., Mo, 18–19:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Sabrina Donato**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.

 **O-454411** | →● Online  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**


Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8.

**M-454416** | VHS Mülheim  
17x, 23.1.–19.6., Mo, 19–20:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Giuseppa Maltese**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

#### Nachmittagskurs mit gemäßigttem Tempo

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die in gemäßigttem Tempo lernen wollen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der italienischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5/6.

 **M-454417** | VHS Mülheim  
15x, 26.1.–1.6., Do, 15:30–17 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Antonella Simonetti**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil (Abschluss)

Abschluss Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 9. Im Anschluss Con piacere nuovo A2. Max. 11 Personen.

**N-454471** | VHS Nippes  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Mirella Bruno**

### Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7. Kein Unterricht am 22.2.

**R-454471** | Gymnasium Rodenkirchen,  
Sürther Str. 55, 50996 Köln  
16x, 1.2.–7.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Maria Grazia Lampasona**




## Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen sowie Informationen austauschen.

### Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil


Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3.

 **O-455211** | →● Online

16x, 23.1.–12.6.,  
Mo, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd |  
120 € | **Antonella Simonetti**

### Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3/4.

 **O-455212** | →● Online

16x, 26.1.–15.6., Do,  
19:45–21:15 Uhr | 32 UStd |  
120 € | **Antonella Simonetti**

### Italienisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 3. Max. 11 Personen.

**M-455218** | VHS Mülheim

17x, 24.1.–13.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Giuseppa Maltese**

### Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 5. Max. 12 Personen.

 **O-455301** | →● Online

17x, 23.1.–19.6.,  
Mo, 18–19:30 Uhr | 34 UStd |  
170 € | **Antonella Simonetti**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 6. Max. 12 Personen.

 **O-455311** | →● Online

15x, 23.1.–5.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 6. Max. 11 Personen.

**R-455371** | Gymnasium Rodenkirchen,

Sürther Str. 55, 50996 Köln  
15x, 26.1.–1.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

### Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 9. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

 **O-455401** | →● Online

17x, 25.1.–7.6., Mi, 8:30–10 Uhr |  
34 UStd | 170 € |  
**Cristina Monti Budelski**

### Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 8/9. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**A-455412** | VHS-Studienhaus

16x, 25.1.–31.5., Mi, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

### Brückenkurs A2 zu B1

Con piacere nuovo A2, ab Lektion 8/9 danach con piacere nuovo B1. Max. 11 Personen.

**M-455419** | VHS Mülheim

18x, 25.1.–14.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Giuseppa Maltese**

## Conversazione e grammatica (A2/B1)

### Conversazione e grammatica livello A2/B1


Hai concluso il livello A2 e hai voglia di esercitare le tue competenze soprattutto nella lingua parlata senza trascurare l'apprendimento delle strutture grammaticali? Allora questo corso fa per te! Converseremo su argomenti d'attualità, usando testi e spunti diversi e procederemo con l'approfondimento della grammatica con o senza l'utilizzo di Con piacere nuovo B1. Max. 12 Personen.

 **O-456001** | →● Online

17x, 24.1.–6.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Antonella Simonetti**

### Forum via Online di Conversazione e Lettura facile in italiano quotidiano (A2)

In questo Forum online, moderato da un docente madrelingua, conversiamo spontaneamente sulla base di letture ad esempio su arte, tradizioni, design, storia, artigianato, selezionate dalla stampa o dalla letteratura italiana. Leggendo e parlando, ripetiamo anche le strutture grammaticali, del livello A2, usate nella lingua „quotidiana“. Ideale per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa. Tutto il materiale viene prodotto insieme. Max. 12 Personen.

 **O-456003** | →● Online

16x, 26.1.–15.6., Do, 17–18:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

### Corso di Lettura facile in italiano quotidiano a colazione (A2)

In questo corso, moderato da un docente madrelingua, leggiamo e parliamo spontaneamente sulla base di letture facili selezionate dalla stampa o dalla letteratura italiana. Leggendo e parlando, ripetiamo anche le strutture grammaticali, del livello A2, usate nella lingua „quotidiana“. Ideale per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa. Tutto il materiale viene prodotto insieme.

 **A-456012** | VHS-Studienhaus

16x, 24.1.–30.5., Di, 9:45–11:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

### Forum di Conversazione Livello (A2+)

Questo è un Forum di conversazione, moderato da un docente madrelingua. Leggiamo e commentiamo spontaneamente testi da qualsiasi fonte, ripetendo le strutture della grammatica livello A2. Sviluppiamo la padro-

nanza nel parlare in italiano „quotidiano“ come se fossimo in Italia. Ideale per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa. Tutto il materiale viene prodotto insieme.

 **A-456016** | VHS-Studienhaus

16x, 24.1.–30.5., Di, 11:30–13 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

### Conversazione facile e grammatica al mattino (A2/B1)

Corso di conversazione facile per approfondire sia le conoscenze della grammatica italiana che quelle dell'Italia. Max. 10 Personen.

**A-456018** | VHS-Studienhaus

16x, 26.1.–15.6., Do, 9:30–11 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Stefano Mancuso**

### Forum di Conversazione in italiano quotidiano (A2)

In questo Forum di conversazione, moderato da un docente madrelingua, parliamo spontaneamente sulla base di letture ad esempio su arte, tradizioni, design, storia, artigianato, selezionate dalla stampa o dalla letteratura italiana. Leggendo e parlando, ripetiamo anche le strutture grammaticali, del livello A2, usate nella lingua „quotidiana“. Ideale per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa. Tutto il materiale viene prodotto insieme. Max. 11 Personen.

 **L-456071** | VHS Lindenthal

16x, 23.1.–12.6., Mo, 18:45–20:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

### Grammatica e conversazione facile (A2)

In questo corso moderato da un docente madrelingua, impariamo, ripetiamo e approfondiamo rapidamente tutta la grammatica del livello A2 anche con esercizi scritti. Codesta è la base per la conversazione in italiano quotidiano. Tutto si basa su piccoli testi di chiara struttura fissati in ogni incontro, ad esempio su arte, vita quotidiana, design, storia, artigianato, dieta mediterranea, televisione, radio e giornali al fine di sviluppare autonomia e competenza comunicativa. Ideale per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa. Tutto il materiale viene prodotto insieme. Max. 11 Personen.

 **L-456072** | VHS Lindenthal

16x, 25.1.–24.5., Mi, 17–18:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Antonio Spinelli**

### Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

#### Sommerkurs im Juni

Benvenuti al corso di conversazione estivo! La conversazione si baserà su letture facili, ascolto di dialoghi e sarà ampliata all'attualità. La grammatica verrà approfondita in base alle esigenze dei partecipanti. Max. 11 Personen.

 **A-456081** | VHS-Studienhaus

3x, 20.6.–4.7., Di, 17–20 Uhr |  
12 UStd | 60 € | **Mirella Bruno**



## Aufbaustufe (B1)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

### Italienisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 1. Max. 10 Personen.

**A-456111** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 11:15–12:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Stefano Mancuso**

### Italienisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 7. Max. 12 Personen.

**O-456301** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18:30–20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

### Conversazione e grammatica (B1)

Conversazione su argomenti di attualità, lettura di brevi testi, ascolto di dialoghi und brani musicali senza mai dimenticare la grammatica. Il corso ideale per chi vuole ripetere le strutture grammaticali senza annoiarsi. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 30.5.

**A-456512** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18:30–20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Nora Parodi**

### Conversazione facile e grammatica (B1)

Lecture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso“ saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite.

**N-456571** | VHS Nippes  
17x, 24.1.–13.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Mirella Bruno**

### Conversazione facile e grammatica (A2/B1)

In questo corso faremo lettura di testi su temi di attualità, cultura e quotidianità italiana. Giochi ludici per praticare e ripassare in maniera leggera e divertente il vocabolario italiano. Ripasso e approfondimento della grammatica e brevi ascolti per la comprensione orale. Max. 11 Personen. Kein Unterricht am 22.2.

**R-456571** | Gymnasium Rodenkirchen,  
Sürther Str. 55, 50996 Köln  
16x, 1.2.–7.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Maria Grazia Lampasona**

### Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)

Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**P-456575** | VHS Porz  
15x, 30.1.–12.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Barbara Petrarca Perini**

## Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe erreichen Sie das Niveau B2: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

## Corsi di conversazione (B2)

### Conversazione avanzata (B2)

Prendendo come spunto il contenuto e la forma di diversi testi letterari che descrivono la realtà italiana presente e passata, approfondiamo in questo corso l'italiano „attivo“. Concentrandoci sulla varietà delle espressioni e del vocabolario, conversiamo sia in presente, in passato che in congiuntivo. Esercizi di grammatica hanno la funzione di consolidare e arricchire la padronanza di esprimersi in italiano.

**O-457711** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Antonella Simonetti**

### Conversazione e grammatica (B2)

Temi di attualità, letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso“ saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Max. 10 Personen.

**N-457771** | VHS Nippes  
13x, 28.2.–13.6., Di, 17:30–19:45 Uhr |  
39 UStd | 195 € | **Mirella Bruno**

Temi di attualità, letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso“ saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite sulla base degli errori più frequenti dei partecipanti al corso. Max. 11 Personen.

**N-457772** | VHS Nippes  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Mirella Bruno**

### Conversazione e grammatica (B2/C1)

Conversazione su temi di interesse attuale e culturale sulla base di testi autentici alternati all'ascolto di canzoni e brevi filmati e accompagnati da approfondimenti del lessico e delle strutture linguistiche in un'atmosfera rilassata e giocosa. Nuovo Contatto C1, ISBN 978-3-12-525925-6. Max. 11 Personen.

**R-457773** | Gymnasium Rodenkirchen,  
Sürther Str. 55, 50996 Köln  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Teresa Polacco**

## Corsi di conversazione (C1)

### Conversazione e grammatica (C1)

Se provi piacere a comunicare ed il tuo italiano é buono e scorrevole, se vuoi esercitarlo e migliorarlo conversando sui temi più disparati: attualità, politica, filosofia, letteratura etc, senza trascurare la grammatica, allora sei il benvenuto/a in questo corso. Max. 12 Personen.

**O-458301** | →● Online  
17x, 24.1.–6.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Antonella Simonetti**

### Conversazione e Letteratura (C1)

Scegliamo insieme articoli, racconti e testi letterari accompagnati da informazioni e approfondimenti sui temi trattati che sono la base delle nostre conversazioni in un'atmosfera rilassata e divertente. Die Lektüre wird bekannt gegeben. Kein Unterricht am 30.5.

**A-458311** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1.–6.6., Di, 10:30–12 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Teresa Polacco**



## Prüfungen

### telc – Sprachenzertifikate Italienisch

Die telc- Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachen lernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.

Weitere Informationen zu telc finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net).

! telc Italiano A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.

! telc Italiano A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.

! telc Italiano B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

### telc – Prüfungstermine in Köln

Die Prüfungstermine sind auf Anfrage. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191 [vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de)

## Spanisch

### Die Angebote im Überblick

- ▮ Kultur, Workshops, Führungen
- ▮ Bildungsurlaub (A1 – B1)
- ▮ Auffrischkurse (A1 – C1)
- ▮ Español para hispanohablantes – Spanisch für Herkunftssprachler\*innen
- ▮ Für das Studium / Crashkurse (A1 – B2)
- ▮ Schnellkurse (A1 – C1)
- ▮ Standardkurse (A1 – B2)
- ▮ Konversation und Lektüre (A1 – C1)
- ▮ Prüfungen

### Anmeldung

Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.

### Beratungsanfragen per E-Mail

Nutzen Sie die Möglichkeit der Anfrage per E-Mail. Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

### Einstufungstest im Internet

Bitte machen Sie einen Einstufungstest im Internet und teilen uns Ihr Ergebnis mit. Anhand Ihres Ergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten. Nach Niveaustufen unterteilte Einstufungstests finden Sie für A1, A2, B1 unter: [www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-spanisch/c-710](http://www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-spanisch/c-710).

Einen niveauübergreifenden Einstufungstest (A1 – B1) finden Sie unter: <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Spanisch-A1-B1/>.

Einen B2-Einstufungstest finden Sie unter: <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/con-gusto-nuevo-b2/>

### Beratung

Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem persönlichen Telefongespräch anschließend.

**Bitte schicken Sie eine E-Mail an [vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de) mit folgenden Angaben: Name, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen. Wir rufen dann zurück. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet.**

### Persönliche Beratung vor Ort

An folgenden Tagen bieten wir eine persönliche Beratung vor Ort an: Dienstag, 10., 17., 24. und 31. Januar (jeweils 15 – 16:45 Uhr) VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 315, 3.OG

### Zuständig:

- ▮ Sophia Oldenbürger, Fachbereichsleitung (Innenstadt und Lindenthal)  
Tel.: 0221 221-35601  
[vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de)
- ▮ Dr. Sabahat Eker Fachbereichsleitung (Nippes, Rodenkirchen, Bildungsurlaub)  
Tel.: 0221 221-98814  
[vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de)

- ▮ Michael Foit-Tomczyk  
Pädagogische Assistenz Köln-Porz  
Tel.: 0221 221-97001  
E-Mail: [vhs-regional-porz@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-porz@stadt-koeln.de)
- ▮ Johanna Alisch  
Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim  
Tel.: 0221 221-99885  
[vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de)

### Lehrbücher

- ▮ Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, 978-3-12-514671-6, 26,99 Euro
- ▮ Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD Klett Verlag, 978-3-12-514677-8, 26,99 Euro
- ▮ Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, 978-3-12-515010-2, 27,99 Euro
- ▮ Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, 978-3-12-514684-6, 26,99 Euro
- ▮ Con gusto nuevo B2, Lehr- und Arbeitsbuch Klett Verlag, 978-3-12-514688-4, 27,99 Euro
- ▮ Impresiones B2, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, 978-3-19-094545-0, 27,50 Euro
- ▮ Vitamina C1, Curso de español de nivel superior, Kursbuch, Hueber Verlag, 978-3-19-204502-8, 29,50 Euro
- ▮ Vía rápida, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs Klett Verlag, 978-3-12-515050-8, 29,99 Euro
- ▮ Universo.ele B2, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Hueber Verlag, 978-3-19-054334-2, 24,50 Euro

## Kultur, Workshops, Führungen

### Spanisch Kulturkreis

Im Spanisch Kulturkreis widmen wir uns kulturellen und landeskundlichen Themen spanischsprachiger Länder. Zu jedem Termin beleuchten wir ein spezifisches Thema. Dazu laden wir Spezialist\*innen ein, die mit einem Vortrag starten. Anschließend gibt es die Möglichkeit für Diskussionen und Austausch. Der Kulturkreis findet an mehreren Freitagabenden im Semester komplett auf Spanisch statt, ca. 19 – 21 Uhr. Ab gutem A2-Niveau, gerne auch höher. Bitte melden Sie sich für jeden Termin, an dem Sie teilnehmen möchten, separat an. Die genauen Termine zum Kulturkreis lagen zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest. Entnehmen Sie diese bitte unserer Webseite.

-  **A-460002** | 5 € |  **Claudia Hernández Inojosa**

### Visita dialogada: Otras miradas en el Museo Wallraf-Richartz

#### Spanischsprachige Führung im Wallraf-Richartz-Museum

En nuestra visita al museo vamos a ser testigos, a través del arte, de las “relaciones prohibidas” de amor entre personas del mismo sexo, de diferentes clases sociales y otras etnias. Vamos a analizar obras de carácter mitológico y bíblico que fueron destinadas a espacios privados reservados a la mirada del poder: solo los poderosos las podían contemplar. Comenzamos con imágenes de la Edad Media y veremos cómo han evolucionado hasta llegar a la Edad Moderna.

**Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich. Museums-eintritt extra.**

 **A-460011** | →● Wallraf-Richartz-Museum, Martinstr. 39, 50667 Köln  
11.2., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € |

**Marina Gallastegui**


### Visita dialogada:

#### La diversidad y las culturas del mundo.

#### Museo Rautenstrauch-Joest Spanischsprachige Führung im Rautenstrauch-Joest-Museum

La sociedad postmigrante es una realidad. Las ciudades se caracterizan por la diversidad social, con este motivo los museos han empezado a reflejar la nueva sociedad urbana en su programación. En nuestra visita hablaremos sobre la diversidad cultural de las ciudades y cómo se refleja en las obras del museo, y de qué manera se empiezan a escuchar las voces de las comunidades de las que proceden los objetos de la colección de un museo.

**Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich. Museums-eintritt extra.**

 **A-460012** | Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29 – 33, 50667 Köln, Foyer  
11.3., Sa, 14 – 16 Uhr | 10 € |

**Marina Gallastegui**

### Visita dialogada: Gerling Quartier – entre ayer y hoy

#### Spanischsprachige Stadtführung durch das Gerling Quartier

El barrio Gerling fue planeado, a principios del siglo XX, por Hans Gerling el dueño de la compañía de seguros y que da nombre a este barrio. Después de muchos años de remodelación ahora nos encontramos con lugar lleno de sorpresas que nos hablan de la relación entre la arquitectura de ayer y de hoy, tomando como punto de partida la Iglesia de St. Gereon haremos un recorrido a pie por el barrio. **Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.**

**A-460013** | →● St. Gereon, Eingangsportal, Gereonskloster/Christophstr., 50670 Köln  
22.4., Sa, 14 – 16 Uhr | 12 € |

**Marina Gallastegui**

### Visita dialogada: Brujas de Colonia

#### Spanischsprachige Stadtführung: Hexen in Köln

Las brujas sólo eran mujeres con conocimientos. El modelo masculino las hizo ver como amenaza, el saber de las brujas fue considerado amenazante, por lo que fue perseguido y destruido junto con ellas en las hogueras. Durante los inicios de la Edad Moderna, Colonia se consideró como un bastión en las persecuciones de brujas. La más famosa se llamaba Katharina Henot y su historia ha llegado hasta nuestros días. Partiendo de la iglesia de San Andreas continuamos nuestra visita por el centro de Colonia por diferentes estaciones que nos relatan el destino de estas mujeres.

#### Visita guiada en español fácil (ab A2). Vorherige Anmeldung erforderlich.

**A-460014** | →● St. Andreas, Komödienstr. 4–8, 50667 Köln, Altstadt/Nord 17.6., Sa, 14–16 Uhr | 12 € |  
**Marina Gallastegui**

### Tortilla de Patatas Española –

#### Taller de cocina en español fácil – online Online-Kochkurs auf Spanisch

¡Que viva la tortilla! Live aus der Küche unserer Dozenten in Spanien – und Sie kochen zu Hause mit! An diesem Abend erhalten Sie landeskundliche Informationen zu diesem typischen Gericht aus Spanien. Kochend wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse an und haben am Ende zu Hause sogar ein leckeres Ergebnis, das Sie mit anderen Menschen teilen können. Die Zutatenliste und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

#### Ab A2-Niveau, gerne auch höher. Vorherige Anmeldung erforderlich. Teilnahme per Laptop / Tablet.

**O-460016** | →● Online  
17.3., Fr, 18–20 Uhr | 14 € |

**David García Baviera**

### Tres, dos, uno: ¡Teatro! –

#### Spanisch vertiefen und anwenden mit Theater

Sie sprechen Spanisch bereits mindestens auf A2-Niveau und wollen die Sprache mehr anwenden? Mit diesem Theaterworkshop auf Spanisch erhalten Sie eine neue Möglichkeit mit der spanischen Sprache in Kontakt zu treten. Die verschiedenen Theaterübungen ermöglichen es Ihnen, Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik beispielsweise durch Improvisationsübungen zu festigen und zu erweitern. Stimme, Kreativität, Selbstvertrauen und Körperwahrnehmung werden trainiert und die Hemmung vor dem Sprechen überwunden. Ziel ist es dabei, einen authentischen Zugang zur Sprache zu erlangen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**A-460021** | VHS-Studienhaus  
7x, 21.4.–2.6., Fr, 18:30–20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 94 € | **Sue Koppel**

### Taller de teatro en español (B2 y más):

#### Impro, teatro físico y composición Theaterworkshop für Teilnehmende ab B2- Niveau Spanisch

El taller se centrará en tres ejes: La improvisación teatral, teatro físico y principios de la composición escénica. Un taller que tiene por objetivo vivenciar la iniciación al trabajo teatral en el idioma español donde los asistentes podrán poner en práctica su creatividad y curiosidad en la escena, y por supuesto, ¡Hablando español! Taller completamente en español para personas con un nivel alto de español (B2 y más), también para hispanohablantes (nativos). Por favor, traigan ropa cómoda y medias abrigadas.

**A-460024** | VHS-Studienhaus  
7x, 3.2.–24.3., Fr, 18:30–20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 94 € | **Sue Koppel**

#### Taller de teatro para adolescentes hispanohablantes

#### Theaterworkshop für spanischsprachige Jugendliche

Este taller está dirigido a jóvenes hispanohablantes, que quieren poner en práctica sus habilidades y probar su curiosidad creativa. Nos adentraremos al mundo del teatro de una forma didáctica y divertida ¡en escena! Además realizaremos ejercicios y juegos teatrales que fomentan la integración grupal, el autoconocimiento y la espontaneidad. Por supuesto, ¡Hablando español! Entgelt für Schüler\*innen/Azubis (bitte Nachweis per Mail senden): 52,50 Euro. Entgelt für Jugendliche mit Köln-Pass (bitte Nachweis per Mail senden): 38,50 Euro. Hinweis zur Anmeldung: bitte melden Sie sich über die Homepage oder im Kund\*innenzentrum an und senden Ihren Ermäßigungsnachweis per Mail (Schüler\*innenausweis / Azubi / Köln-Pass etc.). Melden Sie sich gerne auch bei Fragen gern an Sophia Oldenbürger:

vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

**A-460026** | VHS-Studienhaus  
7x, 21.4.–2.6.,  
Fr, 16:45–18:15 Uhr | 14 UStd | 70 € |  
**Sue Koppel**

#### Taller de escritura creativa (B2+/C1) – Kreatives Schreiben auf Spanisch

#### Versoyprosa

Este curso está compuesto por una selección de lecturas contemporáneas en español, tanto de en verso como en prosa. Escribiremos semanalmente y compartiremos nuestra aproximación a los textos de manera colectiva. Reflexionaremos sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Es ideal para aquellas personas que estén interesadas en explorar la escritura en español y conocer nuevas voces del paisaje literario. Nivel de español: B2+ / C1 / hispano-

hablantes. Kursentgelt zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale. **Kursentgelt für Schüler\*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs** : 96,75 Euro zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

**A-460031** | VHS-Studienhaus  
11x, 23.2.–4.5., Do, 19–20:45 Uhr |  
25.67 UStd | 129 €, Kostenpauschale:  
10 € | **Enrique Delgadillo Lacayo**

## Bildungsurlaub

### Bildungsurlaub Spanisch – A1 Teil 1

#### Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 11 Personen. Das Buch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie das Lehrwerk vorab.

Das Lehrbuch können Sie hier online durchblättern: <https://livebooks.klett-sprachen.de/978-3-12-514980-9/html5.html>

**A-460512-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 6.2.–10.2., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** |

**Hortensia Malfitani de Ludwig**

#### A-460518-BU | VHS-Studienhaus

5x, 8.5.–12.5., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** |

**Hortensia Malfitani de Ludwig, Oleksandra Kulyk**

### Bildungsurlaub Spanisch – A1 Teil 2

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1–2 Semester Spanisch.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 11 Personen. Das Buch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie das Lehrwerk vorab.

Das Lehrbuch können Sie hier online durchblättern: <https://livebooks.klett-sprachen.de/978-3-12-514980-9/html5.html>

**A-460522-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 27.3.–31.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** |

**Hortensia Malfitani de Ludwig**

### Bildungsurlaub Spanisch – A2 Teil 1

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Vor-

aussetzung: Drei Semester Spanischunterricht oder Teilnahme an den Bildungsurlauben 1 bis 3 oder vergleichbare Vorkenntnisse. Sie sollten A1 bereits abgeschlossen haben.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen. Das Buch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie das Lehrwerk vorab.

Das Lehrbuch können Sie hier unter „im Buch blättern“ online anschauen:

[www.klett-sprachen.de/con-gusto-nuevo-a2/t-1/9783125146778](http://www.klett-sprachen.de/con-gusto-nuevo-a2/t-1/9783125146778)

**A-460541-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** |

**Hortensia Malfitani de Ludwig**

### Bildungsurlaub Spanisch – Auffrischung B1

Ein intensiver Auffrischkurs für Teilnehmende, die schon einmal intensiv Spanisch gelernt haben und das Gelernte auffrischen möchten oder nach längerer Zeit wieder in die Sprache einsteigen wollen. Neben der Wiederholung der Zeiten und wichtiger Satzkonstruktionen stehen auch weitere Grammatikthemen auf der Tagesordnung, wobei auch die Wünsche der Teilnehmenden Berücksichtigung finden sollen. Aber keine Sorge: Dies Alles findet eingebettet in landeskundliche Themen statt.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

Das Buch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. (Bitte achten Sie auf diese ISBN-Nummer!)

Das Lehrbuch können Sie hier online durchblättern: <https://www.klett-sprachen.de/con-gusto-nuevo-b1/t-1/9783125146846>

**A-460741-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** |

**Hortensia Malfitani de Ludwig**

## Auffrischkurse

■ Niveau A1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A1: u. a. Präsens- und Perfektformen, ser/estar.

■ Niveau A2 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A2: u. a. Imperfekt, Indefinido, Imperativ, Konditional, Futur.

■ Niveau B1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo B1: u. a. Subjuntivo in verschiedenen Zeiten, Zeitenfolge, Nebensätze.

■ Niveau B2 – Imperfekt und Plusquamperfekt des Subjuntivo, Konditional, Passivform etc.

■ Niveau C1 – s. Internet

### Spanisch Auffrischung A1 – online

Für Teilnehmende, die schon Spanisch sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A1 wiederholt, besonders die Zeiten Präsens, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen!

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1,  
ISBN 978-3-12-514671-6.

 **O-461210** | →● Online  
5x, 23.2. – 23.3., Do, 16:30 – 18 Uhr |  
10 UStd | 50 € | **Marina Gallastegui**

### Spanisch Auffrischung A1

Für Teilnehmende, die schon Spanisch sprechen und den Wunsch haben, die Grammatik zu wiederholen. Es werden wichtige Themen von A1 wiederholt, besonders die Zeiten Präsens, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen! Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

**A-461211** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
6x, 23.2. – 30.3., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
12 UStd | 60 € |

**Ana Belén Castelo Martínez**

### Sommerkurs im August

Für Teilnehmende, die schon Spanisch sprechen und den Wunsch haben, über die Sommerpause Grammatik zu wiederholen. Es werden wichtige Themen von A1 wiederholt, besonders die Zeiten Präsens, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Es bleibt auch Gelegenheit zu sprechen! Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

 **A-461215** | VHS-Studienhaus  
6x, 15.8. – 31.8.,  
Di, Do, 17:45 – 19:15 Uhr | 12 UStd |  
45 € | **Ana Belén Castelo Martínez**

### Spanisch Auffrischung A2 – online

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **O-461220** | →● Online  
6x, 2.2. – 16.3., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |  
12 UStd | 60 € | **Marina Gallastegui**

### Spanisch Auffrischung A2


Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und Grammatik wiederholen und vertiefen wollen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional. Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

**A-461221** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
6x, 23.2. – 30.3., Do, 19:30 – 21 Uhr |  
12 UStd | 60 € | **Ana Belén Castelo Martínez**

### Grammatiktraining Spanisch A2 am Wochenende

#### Wochenendkurs – NEU in Mülheim!

Wir betrachten typische Fehler in Spanisch A2, wie zum Beispiel: ser o estar alto? he estado o estuve? por o para? muy o mucho? Übungen, Spiele und Konversation. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

 **M-461223** | VHS Mülheim  
11.3., 12.3.,  
Sa, So, 10:30 – 16:30 Uhr | 14 UStd | 61 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **Andrea Angulo Saiz**

### Spanisch Auffrischung A2

#### Sommerkurs im August

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und die Sommerpause nutzen möchten, um Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional. Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.



 **A-461225** | VHS-Studienhaus  
 6x, 15.8. – 31.8.,  
 Di, Do, 19:30 – 21 Uhr | 12 UStd | 45 € |  
**Ana Belén Castelo Martínez**

### Spanisch Auffrischung B1 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B1. Diferencias entre pasados y el presente de subjuntivo. Recursos comunicativos para dar nuestra opinión. Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B1-Niveau sprechen und den Wunsch haben, Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1.  
 ISBN 978-3-12-514684-6.

 **O-461235** | →● Online  
 6x, 2.2. – 16.3., Do, 20 – 21:30 Uhr |  
 12 UStd | 60 € | **Marina Gallastegui**

### Spanisch Auffrischung B1 Sommerkurs im August


Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B1-Niveau sprechen und die Sommerpause nutzen möchten, um Grammatik zu wiederholen und zu vertiefen. Repaso de los contenidos más importantes del nivel B1: El presente de indicativo y de subjuntivo, los tiempos del pasado (indefinido y imperfecto) etc. Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

 **A-461237** | VHS-Studienhaus  
 6x, 14.8. – 30.8.,  
 Mo, Mi, 17:30 – 19 Uhr | 12 UStd | 45 € |  
**Ana Belén Castelo Martínez**

### Spanisch Auffrischung B2 – online


Repaso de los contenidos más importantes del nivel B2. Wiederholung für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B2-Niveau sprechen und Grammatik auffrischen wollen. Einige der folgenden Schwerpunktthemen werden wiederholt: repaso de los tiempos pasados de indicativo; futuro próximo: Ir a + infinitivo; contrastes entre los futuros; perífrasis de gerundio: seguir/continuar + gerundio; dejar de + infinitivo; imperativo afirmativo y negativo; usos del condicional simple; usos del presente del subjuntivo; usos de ser y estar.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B2.  
 ISBN 978-3-12-514688-4.

 **O-461241** | →● Online  
 6x, 11.5. – 29.6.,  
 Do, 17:45 – 19:15 Uhr | 12 UStd | 60 € |  
**Marina Gallastegui**

### Spanisch Auffrischung C1 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel C1. Wiederholung für Teilnehmende, die schon Spanisch auf C1-Niveau sprechen und Grammatik auffrischen wollen. Die genauen Schwerpunktthemen entnehmen Sie bitte der Homepage. **Lehrbuch:** Vitamina C1 Kursbuch, ISBN 978-3-19-524502-9.

 **O-461251** | →● Online  
 6x, 11.5. – 29.6., Do, 19:30 – 21 Uhr |  
 12 UStd | 60 € | **Marina Gallastegui**

## Español para hispanohablantes – Spanisch für Herkunftssprachler\*innen


Cursos para hispanohablantes que quieren estimular, enriquecer y mejorar su lengua materna / paterna / lengua de herencia (el español / castellano). Agradecemos preguntas, sugerencias e ideas nuevas para esta categoría reciente en la oferta de la VHS (Sophia Oldenbürger:

vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de). Diese Kurse richten sich an Menschen, die mit Spanisch aufgewachsen sind und ihre Herkunftssprache weiter fördern und festigen möchten.

### Taller de teatro en español (B2 y más): Impro, teatro físico y composición

#### Theaterworkshop für Teilnehmende ab B2-Niveau Spanisch

El taller se centrará en tres ejes: La improvisación teatral, teatro físico y principios de la composición escénica. Un taller que tiene por objetivo vivenciar la iniciación al trabajo teatral en el idioma español donde los asistentes podrán poner en práctica su creatividad y curiosidad en la escena, y por supuesto, ¡Hablando español! Taller completamente en español para personas con un nivel alto de español (B2 y más), también para hispanohablantes (nativos). Por favor, traigan ropa cómoda y medias abrigadas.

 **A-460024** | VHS-Studienhaus  
 7x, 3.2. – 24.3., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr |  
 18.67 UStd | 94 € | **Sue Koppel**


### Taller de teatro para adolescentes hispanohablantes

#### Theaterworkshop für spanischsprachige Jugendliche

Este taller está dirigido a jóvenes hispanohablantes, que quieren poner en práctica sus habilidades y probar su curiosidad creativa. Nos adentraremos al mundo del teatro de una forma didáctica y divertida ¡en escena! Además realizaremos ejercicios y juegos teatrales que fomentan la integración grupal, el autoconocimiento y la espontaneidad. Por supuesto, ¡Hablando español!


Entgelt für Schüler\*innen/Azubis (bitte Nachweis per Mail senden): 52,50 Euro. Entgelt für Jugendliche mit Köln-Pass (bitte Nachweis per Mail senden): 38,50 Euro.

Hinweis zur Anmeldung: bitte melden Sie sich über die Homepage oder im Kundenzentrum an und senden Ihren Ermäßigungsnachweis per Mail (Schüler\*innenausweis / Azubi / Köln-Pass etc.). Melden Sie sich gerne auch bei Fragen gern an Sophia Oldenbürger: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

 **A-460026** | VHS-Studienhaus  
 7x, 21.4. – 2.6.,  
 Fr, 16:45 – 18:15 Uhr | 14 UStd | 70 € |  
**Sue Koppel**

### Taller de escritura creativa (B2+/C1) – Kreatives Schreiben auf Spanisch Versoyprosa

Este curso está compuesto por una selección de lecturas contemporáneas en español, tanto de en verso como en prosa. Escribiremos semanalmente y compartiremos nuestra aproximación a los textos de manera colectiva. Reflexionaremos sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Es ideal para aquellas personas que estén interesadas en explorar la escritura en español y conocer nuevas voces del paisaje literario. Nivel de español: B2+ / C1 / hispanohablantes. Kursentgelt zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale. **Kursentgelt für Schüler\*innen / Auszubildende / Studierende / Au-Pairs:** 96,75 Euro zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

 **A-460031** | VHS-Studienhaus  
 11x, 23.2. – 4.5., Do, 19 – 20:45 Uhr |  
 25.67 UStd | 129 €, Kostenpauschale:  
 10 € | **Enrique Delgadillo Lacayo**

### Curso de español para hispanohablantes – con el español como lengua de herencia Spanischkurs für in Deutschland aufgewachsene Spanisch-Herkunftssprachler\*innen

Curso para perfeccionar el español para alumnos hispanohablantes nativos que han crecido en familias donde el español es la lengua materna pero no lo han estudiado formalmente. Este curso está pensado para adultos y jóvenes a partir de los 16 años. Más información: en nuestra página web. Preis für Schüler\*innen / Student\*innen / Azubis (bitte Nachweis per Mail senden): 90 Euro.

 **A-461312** | VHS-Studienhaus  
 12x, 7.2. – 16.5.,  
 Di, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd | 120 € |  
**Marina Gallastegui**

### Taller de cuentos para niñas y niños hispanohablantes (5 – 7 años) Märchenwerkstatt für spanischsprachige Kinder (und Eltern)

Los cuentos son una valiosa herramienta para estimular el desarrollo del lenguaje oral y escrito, sobre todo para niños que crecen con dos idiomas y no están familiarizados con la escritura o la escucha atenta en español. El taller está pensado para fomentar la creatividad y la imaginación, a la vez que refuerza y estimula los lazos afectivos (con sus padres) y promueve la integración e identificación con pares de similares características. El espacio pretende estimular el hábito de la lectura en el segundo idioma (español) y propiciar la creación de productos propios, en este caso, las

propias historias. Para niños entre aprox. 5 y 7 años, acompañados por un adulto hispanohablante. Más información: en nuestra página web. Véase también las informaciones sobre nuestros descuentos. Precio del curso completo para: adultos sin descuento: 50 Euros; niños: 37,50 Euro; adultos o niños con Köln-Pass: 27,50 Euros.

 **A-461320** | VHS-Studienhaus  
5x, 25.2.–25.3., Sa, 10–12 Uhr |  
13.33 UStd | 50 € | **Silvana Tuninetti**



### Taller de cuentos para niños hispanohablantes (8 – 10 años) Geschichtenwerkstatt für

#### spanischsprachige Kinder (8 – 10 Jahre)

Si te apasiona leer, escuchar y ver historias y te encantaría poder ser tú el/la que las escriba (y mejor), pero no sabes cómo hacerlo. Si te emocionan las ideas creativas y disparatadas y estás buscando un lugar para crear tus propias historias, ¡este taller es para ti! A través de diferentes juegos divertidos y ejercicios prácticos, pondremos a prueba tu imaginación y capacidad de inventar historias, conoceremos la estructura que guía su creación y exploraremos juntos diversas herramientas que nos ayudarán a transformar nuestras ideas en entretenidas historias.

Para niños entre aprox. 8 y 10 años que crecen con el español como lengua materna / paterna / lengua de herencia. Más información: en nuestra página web. El precio de 40 Euros para el curso completo ya es un precio reducido para niños. Si el niño / la niña tiene otra posibilidad de descuento aparte (Köln-Pass etc.), por favor mande el documento requerido por mail.

 **A-461322** | VHS-Studienhaus  
5x, 25.2.–25.3.,  
Sa, 12:30–14 Uhr | 10 UStd | 40 € |  
**Silvana Tuninetti**


### Lectura y conversación (B2+): 7 autoras latinoamericanas

#### 7 autoras latinoamericanas

A través de siete cuentos nos acercaremos a los nuevos caminos de la literatura latinoamericana contemporánea. Leeremos a 7 autoras que van dando forma a la literatura en español con una obra celebrada por la crítica: Guadalupe Nettel, Samantha Schwebelin, Liliانا Colanzi, Claudia Hernández, Camila Fabbri, Mónica Ojeda y Rita Indiana. Nivel de

español: a partir de B2+, también para hispanohablantes (nativos).

**Lektürehinweis:** Die Texte, die in diesem Kurs diskutiert werden, erhalten Sie online über die vhs.cloud.

 **A-467710** | VHS-Studienhaus  
7x, 25.1.–8.3., Mi, 17:45–19:15 Uhr |  
14 UStd | 70 € | **Enrique Delgado Lacayo**


### Lectura y conversación (B2+):

#### Buscando América

##### Beginn im März

Un recorrido literario por siete historias de no ficción en español. A partir de los textos conversaremos sobre los temas que nos son contados. Este curso busca no sólo poner en práctica el español sino también acercarnos un poco más a la historia, la política y la cultura del continente americano. Nivel de español: a partir de B2+, también para hispanohablantes (nativos). Conocimientos en alemán no son necesarios para participar en el curso.

**Lektürehinweis:** Die Texte, die in diesem Kurs diskutiert werden, erhalten Sie online über die vhs.cloud.

 **A-467733** | VHS-Studienhaus  
9x, 15.3.–24.5., Mi, 17:45–19:15 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Enrique Delgado Lacayo**

## Für das Studium / Crashkurse

Die VHS bietet Spanischkurse für Studierende aller Fakultäten bzw. Fachstudierende der Romanistik oder Regionalstudien Lateinamerika an. Vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten. Sophia Oldenbürger, E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

Weitere Angebote für Studierende auf Anfrage.

### Spanisch-Zertifikate für Studierende

Die Universität Köln sowie viele andere Universitäten erkennen die DELE- und telc-Zertifikate als Nachweis für Sprachkenntnisse an. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum und führt diese Prüfungen regelmäßig durch:

! telc español (A1, A2, B1, B2)

! DELE (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

### Spanisch – Crashkurs für

#### Studierende (A1 + A2)

#### Semesterferienkurs A1 und A2 komplett, in Räumen der Universität zu Köln

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1

und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur in Präsenz am 31.3.2023 ab. **Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln.**

**Voraussetzung:** Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten!


Der Kurs kombiniert Präsenz-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (Mo – Fr, 9 – 13 Uhr, inkl. 15-minütiger Pause). Hinzu kommen zeitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten. Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen auch außerhalb der Präsenz-Zeiten.

**Lehrbuch:** Vía rápida.

ISBN 978-3-12-515129-1.

#### Entgelt für Studierende: 225 Euro

Der Kurs ist beratungspflichtig.

 **A-462103** | Universität zu Köln,  
Universitäts- und Stadtbibliothek,

Universitätsstr. 33, 50931 Köln

16x, 13.3.–3.4., Mo–Fr, 9–13 Uhr |

80 UStd | 300 € | **Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch – Crashkurs für

#### Studierende (A1 + A2) – online

#### Semesterkurs A1 und A2 komplett – online

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten ohne Spanisch-Kenntnisse. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und A2. Der Kurs schließt mit einer Klausur am letzten Onlinetermin ab. **Die Veranstaltung erfolgt in Abstimmung mit der Universität zu Köln.**

**Voraussetzung:** Sie haben eine andere romanische Sprache gut erlernt und können sehr schnell voranschreiten!

Der Kurs kombiniert Online-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (Mo, 17 – 19:30 Uhr und Fr, 9:30 – 11:45 Uhr). Hinzu kommen zeitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten. Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und intensives Lernen außerhalb der Online-Zeiten. Die Abschlussklausur findet am 7.7.2023 online statt.

**Lehrbuch:** Vía rápida.

ISBN 978-3-12-515129-1.

#### Entgelt für Studierende: 210,75 Euro

Der Kurs ist beratungspflichtig.

 **O-462193** | →● Online

23x, 17.4.–14.7., Mo, 17–19:30 Uhr,

Fr, 9:30–11:45 Uhr, Fr, 9:30–13:33 Uhr |

74.73 UStd | 281 € |

**Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch – Crashkurs für

#### Studierende (A2+ und B1)

#### Semesterferienkurs in Räumen der

#### Universität zu Köln

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanisch-Kenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wieder-

holen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen. **Die Abschlussklausur findet am letzten Kurstermin (31.3.) statt und wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.**

Der Kurs findet Mo – Fr statt, jeweils 9 – 13 Uhr (inkl. 15-minütiger Pause). Die zusätzliche Selbstlernzeit ist individuell flexibel einteilbar.

**Lehrbuch:** Vía rápida, ISBN: 978-3-12-515129-1, Klett Verlag  
**Kursentgelt für Studierende: 225 Euro.** Der Kurs ist beratungspflichtig.

 **A-462213** | Universitäts- und Stadtbibliothek, Universitätsstr. 33, 50931 Köln  
16x, 13.3.–3.4., Mo–Fr, 9–13 Uhr | 80 UStd | 300 € | **Marina Gallastegui**


### Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1) – online Semesterkurs

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis Niveau A2). Sie wiederholen die wichtigsten Kapitel von A2, um anschließend den Stoff von B1 zu erlernen.

**Die Abschlussklausur wird von dem Romanischen Seminar der Universität zu Köln als Nachweis der Kenntnisse auf dem Niveau B1 anerkannt.** Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom.

Der Kurs findet Fr, 9:30 – 13 Uhr statt. Die zusätzliche Selbstlernzeit ist individuell flexibel einteilbar. Am 5.5. und 21.7. findet kein Unterricht statt. Die Abschlussklausur findet am Freitag, 14.7.2023, 9:30 Uhr, ebenfalls Online statt.

**Lehrbuch:** Vía rápida. 978-3-12-515129-1.  
**Kursentgelt für Studierende: 184,50 Euro.** Der Kurs ist beratungspflichtig.

 **O-462293** | →● Online  
14x, 21.4.–21.7., Fr, 9:30–13 Uhr, Fr, 9:30–13:06 Uhr | 65.47 UStd | 246 € | **Marina Gallastegui**


### Spanisch – Crashkurs B2 – online

Dieser Kurs richtet sich an Studierende der Romanistik und aller Fakultäten, die Spanischkenntnisse haben (bis inkl. Niveau B1). Sie erarbeiten die wichtigsten Kapitel von B2 mit einem signifikanten Fokus auf Textproduktion.

**Hinweis: Der Kurs ersetzt nicht die Prüfungen im B2-Bereich an der Universität, kann aber zur Vorbereitung darauf dienen.** Die webbasierte Kommunikation erfolgt über die vhs.cloud und Zoom. Der Kurs findet freitags, 9:45 – 13:45 Uhr, inkl. 30-minütiger Pause statt. Hinzu kommen zeitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie die gestellten Aufgaben bearbeiten.

**Lehrbuch:** Universo.ele B2. ISBN 978-3-19-054334-2.

**Kursentgelt für Studierende: 172,50 Euro.** Der Kurs ist beratungspflichtig.

 **O-462308** | →● Online  
21x, 21.4.–30.6., Fr, 9:45–13:45 Uhr, Di, 20–20:45 Uhr | 61.33 UStd | 230 € | **David García Baviera**

## Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Standardkurse.

Die Schnellkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse schnell zu erweitern: von der Anfänger\*innenstufe (A1) bis hin zu der Stufe C1. Jedes Niveau ist ca. in 3 Schnellkurse unterteilt. A1 umfasst beispielsweise Schnellkurs 1, Schnellkurs 2 und Schnellkurs 3. Bitte beachten Sie die Lektionsangaben im jeweiligen Kurs. Nach jeder Niveaustufe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen:

| telc – A1, A2, B1, B2


| DELE – A1, A2, B1, B2, C1

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

### Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger\*innen

Für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-463112** | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18–19:30 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Silvana Tuninetti**

 **A-463113** | VHS-Studienhaus  
16x, 1.2.–31.5., Mi, 17–18:30 Uhr | 32 UStd | 120 € | **N.N.**

### Spanisch Schnellkurs 1 (A1) kompakt – Anfänger\*innen

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463115** | VHS Nippes  
9x, 26.1.–30.3., Do, 18–21 Uhr | 36 UStd | 180 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger\*innen

Für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **A-463115** | VHS-Studienhaus  
16x, 27.1.–2.6., Fr, 17:15–18:45 Uhr | 32 UStd | 120 € | **Yasmina Martins de Celis**


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

**R-463116** | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 17–18:30 Uhr | 32 UStd | 160 € |

**Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger\*innen – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.


 **O-463124** | →● Online  
15x, 26.1.–1.6., Do, 19:45–21:15 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Antonio Marín Gálvez**


### Spanisch Schnellkurs 1 (A1) – Anfänger\*innen

#### Beginn im März

Für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **A-463133** | VHS-Studienhaus  
13x, 1.3.–7.6., Mi, 18:45–20:30 Uhr | 30.33 UStd | 114 € | **N.N.**


 **A-463138** | VHS-Studienhaus  
10x, 13.3.–12.6., Mo, 18:45–21 Uhr | 30 UStd | 150 € | **N.N.,**

### Spanisch Schnellkurs 1 (A1) kompakt – Anfänger\*innen

#### Vormittagskurs – Beginn im April


**L-463155** | VHS Lindenthal  
8x, 21.4.–9.6., Fr, 9:45–12:45 Uhr | 32 UStd | 160 € | **N.N.**

### Sommerkurs

 **A-463163** | VHS-Studienhaus  
8x, 14.6.–2.8., Mi, 18–21 Uhr | 32 UStd | 120 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **A-463182** | VHS-Studienhaus  
10x, 1.8.–1.9., Di, Fr, 17:15–19:30 | 30 UStd | 113 € |

**Yasmina Martins de Celis**


### Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-463202** | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
8x, 24.1.–21.3., Di, 18–21 Uhr | 32 UStd | 120 € | **Yasmina Martins de Celis**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **A-463214** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1.–6.6., Di, 17:15–18:45 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Ana Belén Castelo Martínez**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463215** | VHS Nippes  
9x, 24.1.–28.3., Di, 18–21 Uhr |  
36 UStd | 180 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.

**A-463216** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 24.1.–23.5., Di, 19:30–21 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Silvana Tuninetti**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

#### Nachmittagskurs

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.  
Kein Unterricht am 22.2.

 **L-463217** | VHS Lindenthal  
8x, 1.2.–29.3.,  
Mi, 15:15–18:15 Uhr | 32 UStd |  
120 € | **Maria Miguel Debonnet**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-463218** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 14:45–16:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € |  
**Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463219** | VHS Nippes  
8x, 23.1.–20.3., Mo, 18–21 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Oleksandra Kulyk**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.

**R-463221** | Gymnasium Rodenkirchen,  
Sürther Str. 55, 50996 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18:45–20:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € |

**Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Schnellkurs 2 (A1) kompakt

#### Beginn im April

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463225** | VHS Nippes  
7x, 20.4.–15.6., Do, 18–21 Uhr |  
28 UStd | 140 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1)


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463302** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 120 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **A-463311** | VHS-Studienhaus  
10x, 25.1.–29.3., Mi, 19–21 Uhr |  
26.67 UStd | 100 € |

**Ana Belén Castelo Martínez**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1)

**A-463314** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 19:30–21 Uhr |  
34 UStd | 128 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463315** | VHS Nippes  
8x, 18.4.–13.6., Di, 18–21 Uhr |  
32 UStd | 160 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514671-6. Anschließend wird evtl. mit dem Buch Con gusto nuevo A2 begonnen. ISBN 978-3-12-514677-8. Kein Unterricht am 3.5.


 **A-463319** | VHS-Studienhaus  
16x, 1.2.–7.6., Mi, 17:15–18:45 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Yasmina Martins de Celis**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **O-463322** | →● Online  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 17:30–19 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **David García Baviera**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.

 **O-463323** | →● Online  
16x, 25.1.–24.5.,  
Mi, 16:45–18:15 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-463324** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 19–20:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **N.N.**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6. Kein Unterricht in den Schulferien und am 19.5.

 **O-463325** | →● Online  
15x, 27.1.–2.6., Fr, 15:30–17 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Verónica Scarpa**

### Spanisch Schnellkurs 3 (A1) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **R-463327** | Gymnasium Rodenkirchen,  
Sürther Str. 55, 50996 Köln  
9x, 26.1.–30.3., Do, 18:30–21:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Carolin Ramrath**

### Beginn im April


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514671-6. Kein Unterricht am 30.5.

**A-463352** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
8x, 18.4.–13.6., Di, 18–21 Uhr |  
32 UStd | 120 € |

**Yasmina Martins de Celis**

### Nachmittagskurs – Beginn im April

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **L-463353** | VHS Lindenthal  
8x, 19.4.–7.6., Mi, 15:15–18:15 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Maria Miguel Debonnet**

### Beginn im April

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

**N-463355** | VHS Nippes  
8x, 17.4.–19.6., Mo, 18–21 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Oleksandra Kulyk**


### Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **O-463413** | →● Online  
16x, 25.1.–24.5.,  
Mi, 16:30–18 Uhr | 32 UStd |  
120 € | **Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Schnellkurs 4 (A2)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **L-463414** | VHS Lindenthal  
15x, 26.1.–1.6., Do, 17:30–19 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Verónica Scarpa**


### Spanisch Schnellkurs 4 (A2) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 2. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.

 **O-463423** | →● Online  
16x, 25.1.–24.5., Mi, 19:15–20:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Liliana de Miguel**

### Spanisch Schnellkurs 4 (A2) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.


 **A-463453** | VHS-Studienhaus  
10x, 19.4.–21.6., Mi, 19–21 Uhr |  
26.67 UStd | 100 € |

**Ana Belén Castelo Martínez**



### Beginn im April

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **R-463455** | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln  
7x, 20.4. – 15.6., Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 140 € | **Carolin Ramrath**

### Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.

 **O-463501** | →● Online  
15x, 26.1. – 1.6., Do, 18 – 19:30 Uhr | 30 UStd | 150 € |  
**María Teresa Pacheco Raguz**

### Spanisch Schnellkurs 5 (A2)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 10 Personen.

**A-463511** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1. – 5.6., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 30 UStd | 150 € | **Silvana Tuninetti**

### Spanisch Schnellkurs 5 (A2) – kompakt


#### Beginn Ende Februar

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 5/6. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **A-463521** | VHS-Studienhaus  
11x, 27.2. – 5.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr | 33 UStd | 124 € |  
**Maria Gabriela Braz Sampaio**


### Spanisch Schnellkurs 6 (A2) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514677-8.


 **A-463602** | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
8x, 24.1. – 21.3., Di, 18 – 21 Uhr | 32 UStd | 120 € |  
**Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Schnellkurs 6 (A2) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **O-463611** | →● Online  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 32 UStd | 120 € | **Antonio Marín Gálvez**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 8/9. ISBN 978-3-12-514677-8.

 **O-463614** | →● Online  
16x, 25.1. – 24.5., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 32 UStd | 120 € | **Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Schnellkurs 6 (A2) kompakt

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514677-8.

**N-463618** | VHS Nippes  
10x, 25.1. – 29.3., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 40 UStd | 200 € | **Carlos Soliz Claire**

### Spanisch Vertiefungskurs A2 DELE

#### Teil 1 – Beginn im Januar

Für Teilnehmende, die bereits über A2-Niveau verfügen. Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung der Kenntnisse und Fähigkeiten der Teilneh-

menden: linguistische Inhalte überprüfen und perfektionieren, mögliche Schwierigkeiten beheben und Strategien und Fähigkeiten für eine erfolgreiche Prüfung entwickeln, falls sie diese absolvieren möchten. Hinweis: Der gemeinsame Unterricht findet mittwochs, 18:30 – 20:15 Uhr statt. Anschließend bearbeiten die Teilnehmenden die gestellten Aufgaben selbstständig und laden diese in die vhs.cloud. Sie erhalten ein individuelles Feedback und Korrekturen durch die Dozentin. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.


**Lehrbuch:** Especial DELE A2 Curso completo – EDELSA. ISBN 978-84-9081-719-3.

 **O-463663** | →● Online  
10x, 25.1. – 29.3., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Rossana Díaz**

### Teil 2 – Beginn im April

Für Teilnehmende, die bereits über A2-Niveau verfügen. Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung der Kenntnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden: linguistische Inhalte überprüfen und perfektionieren, mögliche Schwierigkeiten beheben und Strategien und Fähigkeiten für eine erfolgreiche Prüfung entwickeln, falls sie diese absolvieren möchten. Hinweis: Der gemeinsame Unterricht findet mittwochs, 18:30 – 20:15 Uhr statt. Anschließend bearbeiten die Teilnehmenden die gestellten Aufgaben selbstständig und laden diese in die vhs.cloud. Sie erhalten ein individuelles Feedback und Korrekturen durch die Dozentin. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

**Lehrbuch:** Especial DELE A2 Curso completo – EDELSA. ISBN 978-84-9081-719-3.

 **O-463664** | →● Online  
10x, 19.4. – 21.6., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Rossana Díaz**


### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2 wird noch beendet (ca. ab Lektion 11/12), ISBN 978-3-12-514677-8. Anschließend con gusto nuevo B1 ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

 **O-463711** | →● Online  
15x, 23.1. – 5.6., Mo, 19:15 – 20:45 Uhr | 30 UStd | 113 € | **David García Baviera**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

 **A-463713** | VHS-Studienhaus  
17x, 24.1. – 6.6., Di, 19:30 – 21 Uhr | 34 UStd | 128 € | **Verónica Scarpa**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6. Kein Unterricht am 26.4.

 **O-463714** | →● Online  
16x, 1.2. – 7.6., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 32 UStd | 120 € | **Rafael Montero**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 1 (B1) kompakt

#### Beginn im April


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

 **A-463718** | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
9x, 18.4. – 13.6., Di, 18 – 21 Uhr | 36 UStd | 135 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1)


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514684-6.

 **A-463722** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 19 – 20:30 Uhr | 32 UStd | 120 € |

**Ana Belén Castelo Martínez**


### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514684-6.

 **O-463734** | →● Online  
16x, 25.1. – 24.5., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 32 UStd | 120 € |  
**Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 2 (B1)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 5/6. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 12 Personen.

 **L-463734** | VHS Lindenthal  
15x, 26.1. – 1.6., Do, 19:15 – 20:45 Uhr | 30 UStd | 150 € |  
**Verónica Scarpa**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 3 (B1) kompakt – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 6/7. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 9 Personen.

 **O-463751** | →● Online  
9x, 23.1. – 27.3., Mo, 18 – 20 Uhr | 24 UStd | 180 € |  
**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 3 (B1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 7/8. I SBN 978-3-12-514684-6.

 **O-463758** | →● Online  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 32 UStd | 120 € |  
**Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 4 (B1) – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 10/11. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 12 Personen.

 **O-463777** | →● Online  
15x, 25.1. – 17.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 30 UStd | 150 € |  
**Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch Schnellkurs Aufbaustufe 4 (B1) kompakt – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 9 Personen.

 **O-463779** | →● Online  
8x, 17.4.–19.6., Mo, 18–20:15 Uhr |  
24 UStd | 180 € |

**Antonio Francisco Rando Casermeiro**

### Spanisch Aufbaustufe (B1+) Wiederholung Vormittagskurs


Sie haben früher mindestens 8 – 10 Semester Spanisch gelernt und einiges wieder vergessen? In lockerer Atmosphäre wiederholen und festigen Sie die Grammatik der Stufe B1, lesen interessante Texte und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin in der 1. Stunde bekannt gegeben.

**A-463795** | VHS-Studienhaus  
15x, 27.1.–26.5., Fr, 11:30–13 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Schnellkurs Avanzado 1 (B2) kompakt – online


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514688-4. Max. 12 Personen.

 **O-463803** | →● Online  
10x, 25.1.–29.3.,  
Mi, 18:15–20:30 Uhr | 30 UStd | 150 € |

**María Teresa Pacheco Raguz**


### Spanisch Schnellkurs Avanzado 2 (B2)

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514688-4.

 **N-463831** | VHS Nippes  
16x, 23.1.–12.6.,  
Mo, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd |  
160 € | **Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Schnellkurs Avanzado 2 (B2) – online


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B2. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514688-4. Max. 9 Personen.

 **O-463838** | →● Online  
14x, 31.1.–23.5.,  
Di, 19:45–21:15 Uhr | 28 UStd | 210 € |  
**Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch Schnellkurs Avanzado 2 (B2) kompakt – online

**Beginn im April**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B2. Ca. ab Lektion 3/4. ISBN 978-3-12-514688-4. Max. 12 Personen.

 **O-463843** | →● Online  
10x, 19.4.–21.6.,  
Mi, 18:15–20:30 Uhr | 30 UStd | 150 € |  
**María Teresa Pacheco Raguz**


### Spanisch Schnellkurs Avanzado 4 (B2) – online

**Lehrbuch:** Impresiones B2, Kurs- und Arbeitsbuch. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-19-094545-0.

 **O-463874** | →● Online  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Antonio Marín Gálvez**

### Spanisch Schnellkurs Avanzado Wiederholung (B2)

**Lehrbuch:** Impresiones B2, Kurs- und Arbeitsbuch. ISBN 978-3-19-094545-0.

 **A-463892** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1.–6.6., Di,  
17:15–18:45 Uhr | 32 UStd | 120 € |

**Hortensia Malfitani de Ludwig,  
Enrique Delgado Lacayo**

### Spanisch Schnellkurs Superior 3 (C1)

**Lehrbuch:** Vitamina C1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-524502-9.

**A-463932** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18:30–20 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Marina Gallastegui**

### Spanisch Schnellkurs Superior 4 (C1) – online

**Lehrbuch:** Vitamina C1. Ab Lektion 7/8. ISBN 978-3-19-524502-9.

 **O-463943** | →● Online  
16x, 25.1.–24.5.,  
Mi, 20:15–21:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Antonio Marín Gálvez**

## Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die spanische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

## Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Spanisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.

Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.


### Prüfungsmöglichkeit:

Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren lassen: telc A1 oder DELE A1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

### Spanisch – Erste Schritte

**NEU in Porz!**

Spanisch für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen den Grundwortschatz für typische Alltagssituationen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet. Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse (auch andere romanische Sprachen) haben, wählen Sie bitte lieber einen Schnellkurs A1 aus unserem Spanischangebot. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

 **P-464105** | VHS Porz  
16x, 26.1.–15.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Leonor Zarca Val**

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

Dieser Online-Kurs ist für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z. B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs 1!

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **O-464110** | →● Online  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 9–10:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Verónica Scarpa**

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


**Vormittagskurs – Anfänger\*innen**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.


**A-464111** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 9:30–11 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Silvana Tuninetti**

Für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z. B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs 1!

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.

 **A-464112** | VHS-Studienhaus  
16x, 31.1.–6.6., Di,  
19:45–21:15 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Dr. Susanne Detering**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

 **A-464115** | VHS-Studienhaus  
15x, 3.2.–2.6., Fr, 19–20:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Yasmina Martins de Celis**

### Vormittagskurs – Anfänger\*innen – Beginn im Februar

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.

**A-464121** | VHS-Studienhaus  
16x, 8.2.–7.6., Mi, 11:15–12:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Silvana Tuninetti**

### Nachmittagskurs – Beginn Ende Februar

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z. B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs 1!

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

**L-464128** | VHS Lindenthal  
10x, 27.2.–22.5., Mo, 15:30–17:45 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **N.N.**

### Beginn im März

**L-464136** | VHS Lindenthal  
11x, 15.3.–7.6., Mi, 18:30–20:45 Uhr |  
33 UStd | 124 € | **Maria Miguel Debonnet**

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

#### Sommerkurs

Für Anfänger\*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten. Wenn Sie bereits eine andere romanische Sprache (z. B. Französisch) erlernt haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs 1! Hinweis: Ab September haben Sie die Möglichkeit direkt im Anschluss einen Standardkurs Grundstufe I (A1) 2. Teil zu belegen. Dieser findet dann einmal wöchentlich statt.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464165** | VHS-Studienhaus  
10x, 1.8.–31.8., Di, Do, 17–19:15 Uhr |  
30 UStd | 113 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

#### Vormittagskurs

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.

**A-464208** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 9:30–11 Uhr |  
32 UStd | 160 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.

**L-464209** | VHS Lindenthal  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 9–10:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Silvana Tuninetti**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464210** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 17–18:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € |

**Maite García Golzarri Galindo**

### Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.

**M-464211** | VHS Mülheim  
14x, 26.1.–25.5.,  
Do, 17:45–19:15 Uhr | 28 UStd | 140 € |  
**María del Carmen Fernández Costoya**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514671-6.

**M-464212** | VHS Mülheim  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Florencia Rossi-Steden**

### Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil – online

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.

**O-464213** | → Online  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 17:30–19 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Liliana de Miguel**

### Spanisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

#### Vormittagskurs

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464214** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 10:30–12 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Yasmina Martins de Celis**

#### Nachmittagskurs

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464215** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 13–14:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

### Spanisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

#### Vormittagskurs

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 12 Personen.

**A-464311** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1.–12.6., Mo,  
11:15–12:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-514671-6.

**M-464314** | VHS Mülheim  
18x, 25.1.–7.6.,  
Mi, 20:15–21:45 Uhr | 36 UStd | 135 € |

**María del Carmen Fernández Costoya**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464314** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 17:15–18:45 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **N.N.**

#### Vormittagskurs

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464315** | VHS-Studienhaus  
15x, 27.1.–26.5., Fr, 9:45–11:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Claudia Hernández Inojosa**

### Spanisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 10/11. ISBN 978-3-12-514671-6.

**A-464411** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 18:45–20:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Maite García Golzarri Galindo**

### Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Max. 11 Personen.

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-514671-6.

**M-464413** | VHS Mülheim  
14x, 26.1.–25.5., Do, 16–17:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € |

**María del Carmen Fernández Costoya**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. ISBN 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 11.

**P-464425** | VHS Porz  
17x, 24.1.–13.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Andrea Angulo Saiz**



## Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

#### Prüfungsmöglichkeit:

Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren lassen: telc A2 oder DELE A2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

### Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil


**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8

**M-465118** | VHS Mülheim  
17x, 24.1.–13.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € |

**María Teresa Pacheco Raguz**

**Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil – online**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.

 **O-465121** | →● Online  
16x, 24.1.–30.5.,  
Di, 18:15–19:45 Uhr | 32 UStd | 160 € |

**Liliana de Miguel**


**Spanisch Grundstufe II (A2) 1. Teil**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.

**A-465122** | VHS-Studienhaus  
16x, 31.1.–6.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Dr. Susanne Detering**

**Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514677-8.


 **M-465214** | VHS Mülheim  
15x, 24.1.–23.5.,  
Di, 19:45–21:15 Uhr | 30 UStd | 113 € |

**Florencia Rossi-Steden**

**Spanisch Grundstufe II (A2) 2. Teil – online**

**Beginn Ende Februar**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514677-8.


 **O-465265** | →● Online  
14x, 22.2.–7.6., Mi, 19–20:30 Uhr |  
28 UStd | 105 € |

**Maria Gabriela Braz Sampaio**

**Spanisch Grundstufe II (A2) 3. Teil – online**

**Vormittagskurs**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514677-8. Max. 12 Personen.

 **O-465316** | →● Online  
14x, 2.2.–1.6., Do, 9:30–11 Uhr |  
28 UStd | 140 € |

**Ana Belén Castelo Martínez**

**Prüfungsmöglichkeit:**

Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen: telc B1 und B2 oder DELE B1 und B2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

**Spanisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-12-514684-6.

 **A-466215** | VHS-Studienhaus  
17x, 24.1.–6.6.,  
Di, 17:45–19:15 Uhr | 34 UStd | 128 € |

**Verónica Scarpa**

**Spanisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil – online**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514684-6. Max. 12 Personen.

 **O-466218** | →● Online  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Rafael Montero**


**Spanisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil**

**Lehrbuch:** Con gusto B1.

ISBN 978-3-12-515010-2. Ab Lektion 11.

Begleitbuch: „El ojo falso“.

ISBN 978-3-8174-1973-2. Max 10 Personen.

 **P-466475** | VHS Porz  
17x, 24.1.–13.6., Di, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Andrea Angulo Saiz**

**Spanisch Aufbaustufe 1 (B1) 1. Teil**

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

**N-466751** | VHS Nippes  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Carlos Soliz Claire**

 **M-467009** | VHS Mülheim


13.5., 14.5., Sa, So, 10:30–16:30 Uhr |  
14 UStd | 61 €, Kostenpauschale: 3 € |

**Andrea Angulo Saiz**

**Conversación A2+/B1: Un viaje por las fiestas, las costumbres y la gastronomía del mundo hispanohablante**

En el curso se trabajan algunos aspectos socioculturales de la cultura hispanohablante. Aprendemos y hablamos en español en un viaje por los 21 países en los cuales se habla español en el mundo, concretamente trataremos temas como la gastronomía, la cultura y las costumbres. También usaremos el curso para repasar algunos temas de gramática que estarán presentes en las lecturas que se llevarán a cabo durante el curso.

Materialien stellt die Dozentin zur Verfügung. Zusätzliche Kostenpauschale: 3 Euro.


 **A-467011** | VHS-Studienhaus  
10x, 30.1.–24.4., Mo, 17–18:30 Uhr |  
20 UStd | 100 €, Kostenpauschale: 3 € |

**Ana Belén Castelo Martínez**

**Conversación y lectura A2+/B1 – curso de verano**

**Sommerkurs**

Sie sprechen Spanisch mindestens auf A2-Niveau und möchten die Sommerpause nutzen? In diesem Kurs vertiefen Sie anhand von unterschiedlichen Texten Ihre Kenntnisse und sprechen viel. Die Texte stellt der Dozent zur Verfügung. Zzgl. Kostenpauschale: 2 Euro.

 **A-467017** | VHS-Studienhaus  
5x, 1.8.–29.8., Di, 19:30–21 Uhr |  
10 UStd | 50 €, Kostenpauschale: 2 € |

**Alejandro Arroyo Fernández**

**Konversation und Lektüre B1/B2****Konversation und Auffrischung (B1)**

Sie haben früher mindestens 8–10 Semester Spanisch gelernt und einiges wieder vergessen? In lockerer Atmosphäre wiederholen Sie und lernen Grammatik der Stufe B1 mit der Gelegenheit viel zu sprechen. Leichte Texte zu interessanten Themen und viel Spaß helfen Ihnen dabei, Ihr Spanisch wieder aufzufrischen. Das Unterrichtsmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung. Zzgl. Kostenpauschale 2 Euro. Max. 12 Personen.

**L-467104** | VHS Lindenthal  
16x, 1.2.–31.5., Mi, 9:30–11 Uhr |  
32 UStd | 160 €, Kostenpauschale: 2 € |

**María Teresa Pacheco Raguz**

**Curso de conversación (B1+)**

Este curso es para quienes quieran hablar de temas actuales, desenvolverse en la vida cotidiana, expresar opiniones propias, interactuar

**Aufbaustufe und Mittelstufe (B1 und B2)**

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern. Mit Abschluss der Mittelstufen haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen darstellen und Vor- und Nachteile abwägen.

**Konversation und Lektüre (A1 – C1)****Konversation und Lektüre A1/A2****Konversationstraining Spanisch A1 – A2 am Wochenende**

**Wochenendkurs – NEU in Mülheim!**

Sie haben Vorkenntnisse in Spanisch, aber Sie fühlen sich noch nicht wohl beim Sprechen. Wir wiederholen verschiedene Situationen und sprechen ein Wochenende lang über verschiedene Themen, korrigieren die Aussprache und ergänzen den Wortschatz. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale). Ab A1 3. Teil ist eine Teilnahme möglich.

y mantener una charla. ¡Todo en español!  
Zusätzliche Kostenpauschale: 2 Euro. Materialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

**A-467106** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1. – 6.6., Di, 19 – 20:30 Uhr |  
32 UStd | 120 €, Kostenpauschale: 2 € |  
**Hortensia Malfitani de Ludwig,**  
**Enrique Delgado Lacayo**

### Conversación y lecturas fáciles (B1)

En este curso vamos a leer, hablar y profundizar en la gramática con el libro „Grammatik Übungen für zwischendurch“ (Hueber, ISBN 9783192079139).

**P-467108** | VHS Porz  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Leonor Zarca Val**

### Conversación y lectura fácil (B1+/B2)

#### Una vuelta al Perú

Nos dedicaremos al Perú en sus muchas facetas, es decir su pasado histórico y político, sus ciudades y regiones (algunas de mucho interés turístico), sus habitantes, su literatura y música y su gastronomía a alto nivel mundial.

**L-467113** | VHS Lindenthal  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 11:30 – 13 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Gabriela Micheelis**

### Conversación y gramática (B1+/B2)

#### Vormittagskurs – Beginn im April

El curso nos permitirá repasar y profundizar nuestros conocimientos de español en el nivel B1. Trabajaremos los aspectos más importantes de la cultura española y latinoamericana a través de textos, audios y música. Se pondrán en práctica diversos aspectos de la gramática y del vocabulario.

**Lehrbuch:** Impresiones B2,  
ISBN 978-3-19-094545-0. Max. 12 Personen.

**A-467122** | VHS-Studienhaus  
8x, 18.4. – 6.6., Di, 11:15 – 12:45 Uhr |  
16 UStd | 80 € | **Marina Gallastegui**

## Konversation und Lektüre B2+/C1

### Lectura y conversación (B2+): 7 autoras latinoamericanas

#### 7 autoras latinoamericanas

A través de siete cuentos nos acercaremos a los nuevos caminos de la literatura latinoamericana contemporánea. Leeremos a 7 autoras que van dando forma a la literatura en español con una obra celebrada por la crítica: Guadalupe Nettel, Samantha Schwebelin, Liliانا Colanzi, Claudia Hernández, Camila Fabbri, Mónica Ojeda y Rita Indiana. Nivel de español: a partir de B2+, también para hispanohablantes (nativos). **Lektürehinweis:** Die Texte, die in diesem Kurs diskutiert werden, erhalten Sie online über die vhs.cloud.

**A-467710** | VHS-Studienhaus  
7x, 25.1. – 8.3., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |  
14 UStd | 70 € | **Enrique Delgado Lacayo**

### Conversación y lectura (B2+)

#### Antonio Skármeta: Los días del arcoíris

Estamos en el Chile del año 1988 cuando el dictador Pinochet hizo organizar un plebiscito. Nico es un joven de 18 años cuyo padre da clases de filosofía en el Instituto de su hijo. Un día Nico es testigo de la detención de su padre. Paulatinamente se da cuenta de que debe abandonar la reserva a la cual su padre lo había obligado. El Chile actual también será tema de este semestre. Max. 12 Personen.

**L-467711** | VHS Lindenthal  
16x, 25.1. – 24.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Gabriela Micheelis**

### Lectura y conversación (B2+):

#### Buscando América

#### Beginn im März

Un recorrido literario por siete historias de no ficción en español. A partir de los textos conversaremos sobre los temas que nos son contados. Este curso busca no sólo poner en práctica el español sino también acercarnos un poco más a la historia, la política y la cultura del continente americano. Nivel de español: a partir de B2+, también para hispanohablantes (nativos). Conocimientos en alemán no son necesarios para participar en el curso.

**Lektürehinweis:** Die Texte, die in diesem Kurs diskutiert werden, erhalten Sie online über die vhs.cloud.

**A-467733** | VHS-Studienhaus  
9x, 15.3. – 24.5., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |  
18 UStd | 90 € | **Enrique Delgado Lacayo**

### Conversación y gramática (B2+/C1)

#### Vormittagskurs – Beginn im April

En este curso vamos a combinar textos reales, audiciones reales, con el libro de texto sin olvidar la conversación. Llegamos a un nivel intermedio superior B2 y empezaremos con temas del nivel C1 superior. Se tratará de consolidar los temas y estructuras del nivel B2 para así lograr un buen comienzo en el nivel superior de la lengua española.

**Lehrbuch:** Vitamina C1.  
ISBN 978-3-19-204502-8. Max. 12 Personen.

**A-467782** | VHS-Studienhaus  
8x, 18.4. – 6.6., Di, 9:30 – 11 Uhr |  
16 UStd | 80 € | **Marina Gallastegui**

### Conversación y gramática (B1) – online

#### Sommerkurs

Für Teilnehmende auf dem Niveau B1 oder Teilnehmende, die gerade mit dem B2-Niveau begonnen haben. El objetivo del curso es la conversación sobre temas históricos, de actualidad o triviales mediante la lectura de artículos, relatos cortos o la visualización de vídeos cortos. Este es un trabajo que el participante tiene que realizar en casa ya que buena parte de la clase supone tener cierto

conocimiento del tema que se va a trabajar (vocabulario, interpretaciones, etc) y del cual se va a hablar largo y tendido. Asimismo, en el transcurso de la clase se tratarán aspectos gramaticales relevantes del nivel B1. El material será proporcionado por el profesor a través de la Cloud de la VHS.

**O-467790** | →● Online  
7x, 11.7. – 22.8.,  
Di, 19 – 20:30 Uhr | 14 UStd | 70 € |  
**Antonio Marín Gálvez**

### Conversación y gramática (B2) – online

Für Teilnehmende auf dem Niveau B2 oder Teilnehmende, die gerade mit dem C1-Niveau begonnen haben. El objetivo del curso es la conversación sobre temas históricos, de actualidad o triviales mediante la lectura de artículos, relatos cortos o la visualización de vídeos cortos. Este es un trabajo que el participante tiene que realizar en casa ya que buena parte de la clase supone tener cierto conocimiento del tema que se va a trabajar (vocabulario, interpretaciones, etc) y del cual se va a hablar largo y tendido. Asimismo, en el transcurso de la clase se tratarán aspectos gramaticales relevantes del nivel B2. El material será proporcionado por el profesor a través de la Cloud de la VHS.

**O-467792** | →● Online  
7x, 13.7. – 24.8., Do, 19 – 20:30 Uhr |  
14 UStd | 70 € | **Antonio Marín Gálvez**

### Conversación y gramática (B2+/C1) – online

Para estudiantes de español del nivel B2/C1. El objetivo del curso es la conversación sobre temas históricos, de actualidad o triviales mediante la lectura de artículos, relatos cortos o la visualización de vídeos cortos. Este es un trabajo que el participante tiene que realizar en casa ya que buena parte de la clase supone tener cierto conocimiento del tema que se va a trabajar (vocabulario, interpretaciones, etc) y del cual se va a hablar largo y tendido. Asimismo, en el transcurso de la clase se tratarán aspectos gramaticales relevantes de los niveles B2/C1. El material será proporcionado por el profesor a través de la Cloud de la VHS.

**O-467794** | →● Online  
7x, 12.7. – 23.8., Mi, 19:30 – 21 Uhr |  
14 UStd | 70 € | **Antonio Marín Gálvez**

### Conversación y literatura (C1)

#### Aroa Moreno: La hija del comunista

Por el padre, un comunista hecho y derecho e irreductible, la familia de Katia huye de la España franquista y se va a vivir en Berlín Oriental. En los años 1950 Katia crece en un entorno de estrecheces, ve levantarse el Muro en 1961 y conoce a un chico „del otro lado“ que le regala un libro de Neruda. Katia decide abandonar todo por Johannes... Max. 12 Personen.

**L-468735** | VHS Lindenthal  
15x, 26.1. – 1.6., Do, 10 – 11:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Gabriela Micheelis**

## Prüfungen

### telc – Prüfungen

#### telc español – Europäische Sprachenzertifikate

Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen auf den Niveaus A1 – B2. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Informationen zu telc und Modelltests finden Sie unter: [www.telc.net](http://www.telc.net)

Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an:

[vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de).

Die Preisangaben sind unter Vorbehalt.

#### telc – Prüfungen in Köln

! telc Español A1 – ca. 60 Euro

! telc Español A2 – ca. 100 Euro

! telc Español B1 – ca. 150 Euro

! telc Español B2 – ca. 150 Euro

! telc Español A2 Escuela – ca. 65 Euro

! telc Español B1 Escuela – ca. 100 Euro

! telc Español B2 Escuela – ca. 100 Euro

#### Prüfungen – telc español A1 – B2

##### Prüfungstermin: Samstag, 25.2.2023

Die Volkshochschule Köln führt die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Eine Online-Anmeldung ist nicht möglich!

**Der nächste Prüftermin ist Samstag, 25.2.2023. Anmeldeende: 14.1.2023. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)**

#### Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: [nicole.kolk@stadt-koeln.de](mailto:nicole.kolk@stadt-koeln.de)

**A-469436** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 9 – 16 Uhr | 9.33 UStd |  
entgeltfrei

#### Prüfungen – telc español A2 – B2 escuela

##### Prüfungstermin ist Samstag, 25.2.2023

Die Prüfungen telc español escuela sind Prüfungsvarianten für Schülerinnen und Schüler. Themen und Wortschatz beziehen sich auf die Erfahrungswelt von Jugendlichen. Die Volkshochschule Köln führt die Schülerprüfung auf den Niveaus A2, B1, B2 durch. Ggf. wird auch die neue Variante A2 – B1 angeboten, eine skalierte Prüfung. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich.

**Der nächste Prüftermin ist Samstag, 25.2.2023. Anmeldeende: 14.1.2023. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)**

#### Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: [nicole.kolk@stadt-koeln.de](mailto:nicole.kolk@stadt-koeln.de)

**A-469437** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 9 – 16 Uhr | 9.33 UStd |  
entgeltfrei

## DELE – Prüfungen

#### Diplomas de Español como

##### Lengua Extranjera

##### DELE – Prüfungen

Die Diplomas de Español como Lengua Extranjera, die das spanische Ministerium für Erziehung und Wissenschaft vergibt, sind international anerkannte, offizielle Zertifikate zum Nachweis spanischer Sprachkenntnisse. Für Prüfungsinhalte und -bewertung ist die Universität Salamanca verantwortlich. Durchgeführt werden die Prüfungen weltweit vom Instituto Cervantes. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.

Informationen zu DELE und Modelltests finden Sie unter: <http://diplomas.cervantes.es/>  
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an:

[vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de).

#### DELE – Prüfungen in Köln

(Änderungen möglich)

! DELE A1 – auf Anfrage

! DELE A2 – 140 €

! DELE B1 – 150 €

! DELE B2 – 200 €

! DELE C1 – 220 €

! DELE C2 – auf Anfrage

#### Prüfungen: DELE A2 – C1

##### Termin: Samstag, 13.5.2023

Die Volkshochschule Köln führt die DELE-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A2, B1, B2, C1. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Bitte beachten Sie die aktuellen Angaben im Internet. **Informationen und Unterlagen zur Anmeldung: [nicole.kolk@stadt-koeln.de](mailto:nicole.kolk@stadt-koeln.de).** Ein weiterer Prüfungstermin wird voraussichtlich im November 2023 angeboten.

**A-469703** | VHS-Studienhaus  
13.5., Sa, 9 – 16 Uhr | 9.33 UStd |  
entgeltfrei



## Portugiesisch / Brasilianisch

#### Lehrbücher

! Português XXI 1 – Editora Lidel –  
Livro do Aluno com CD Áudio  
Lehrbuch

ISBN: 978-989-752-380-9

! Português XXI 1 – Editora Lidel –  
Caderno de Exercícios

Arbeitsbuch ISBN: 978-972-757-933-4

! Português XXI 1 – Pack: Livro do Aluno +  
CD + Caderno de Exercícios  
Pack ISBN: 978-989-752-389-2

! Português XXI 2 – Editora Lidel –  
Livro do Aluno com CD Áudio

Lehrbuch ISBN: 978-989-752-381-6

! Português XXI 2 – Editora Lidel –  
Caderno de Exercícios

Arbeitsbuch

ISBN: 978-972-757-991-4

! Português XXI 2 – Pack: Livro do Aluno +  
CD + Caderno de Exercícios  
Pack ISBN: 978-989-752-373-1

! Oi, Brasil! aktuell A1

Hueber-Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch +  
2 Audio CDs

ISBN 978-3-19-105420-5

! Oi, Brasil! aktuell A2, Hueber-Verlag,  
Kurs- und Arbeitsbuch + 2 Audio CDs,  
ISBN 978-3-19-205420-4

! Falar ... Ler ... Escrever ... Português

Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528333-6

! Olá Portugal! neu A1 – A2.

ISBN: 978-3-12-528934-5

#### Portugiesisch Grundstufe I (A1.1) – Brasilianische Variante

##### Wochenendkurs – NEU in Mülheim!

Oi, Brasil! Sie lernen kompakt am Wochenende erste Schritte Portugiesisch mit Fokus auf der brasilianischen Variante. Einfache Sätze, Verben, Aussprache – Alltagsthemen gespickt mit brasilianischem Flair.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**M-471106** | VHS Mülheim  
11.3., 12.3., Sa, So, 10:30 – 16:30 Uhr |  
14 UStd | 61 €, Kostenpauschale: 3 € |

**Fernanda Sampaio**

Oi, Brasil! Sie lernen aufbauend auf kleine Vorkenntnisse kompakt am Wochenende Portugiesisch mit Fokus auf der brasilianischen Variante. Einfache Sätze, Verben, Aussprache – Alltagsthemen gespickt mit brasilianischem Flair.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**M-471108** | VHS Mülheim  
13.5., 14.5., Sa, So, 10:30 – 16:30 Uhr |  
14 UStd | 61 €, Kostenpauschale: 3 € |

**Fernanda Sampaio**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil**  
**Portugiesische Variante**

**NEU in Mülheim!**

Portugiesisch A1 1. Teil – portugiesische Variante für Anfänger\*innen. **Lehrbuch:** Olá Portugal! neu A1–A2, ab Lektion 1. Europäisches Portugiesisch für Anfänger, Kursbuch mit Audios (ISBN: 978-3-12-528934-5). Max. 11 Personen. Kein Unterricht in den Osterferien.

**M-471110** | VHS Mülheim  
17x, 24.1.–13.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **João Caldas**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil**  
**Portugiesische Variante**

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1. Kein Unterricht am 31.5.

**O-471111** | →● Online  
17x, 1.2.–14.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € |

**Paulo Jorge de Campos Gouveia**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1.

**O-471112** | →● Online  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1.

**O-471113** | →● Online  
8x, 21.4.–9.6., Fr, 18:15–21:15 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil**  
**Portugiesische Variante**

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4. Kein Unterricht am 1.6.

**O-471121** | →● Online  
17x, 26.1.–29.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € |

**Paulo Jorge de Campos Gouveia**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 5/6.

**O-471122** | →● Online  
15x, 26.1.–1.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil**  
**Portugiesische Variante**

Português XXI 1, Nível A1, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 8. Max. 12 Personen.

**O-471131** | →● Online  
17x, 30.1.–26.6., Mo, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 170 € |

**Paulo Jorge de Campos Gouveia**

**Portugiesisch Grundstufe I (A1) 3. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 8/9 wird beendet. Im Anschluss Oi, Brasil! aktuell A2. Kein Unterricht am 22.2.



**O-471132** | →● Online  
17x, 25.1.–7.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Grundstufe II (A2) 1. Teil**  
**Portugiesische Variante**

Português XXI 2 Nível A2, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

**O-471311** | →● Online  
17x, 30.1.–26.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € |

**Paulo Jorge de Campos Gouveia**

**Portugiesisch Grundstufe II (A2) 3. Teil**  
**Portugiesische Variante**

Português XXI 2 Nível A2, (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 8. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 31.5.

**O-471331** | →● Online  
17x, 1.2.–14.6., Mi, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 170 € |

**Paulo Jorge de Campos Gouveia**

**Portugiesisch Grundstufe II (A2) 3. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Oi, Brasil! aktuell A2. Ab Lektion 15/16.

**O-471332** | →● Online  
17x, 24.1.–6.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Falar ... Ler ... Escrever ... Português. Ab Lektion 1. Revisão de toda a gramática, em preparação ao nível B1. Kein Unterricht am 22.2.

**O-471401** | →● Online  
17x, 25.1.–7.6., Mi, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 2. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Falar ... Ler ... Escrever ... Português. Ab Lektion 8/9. Revisão de toda a gramática, em preparação ao nível B1. Max. 12 Personen.

**O-471402** | →● Online  
17x, 23.1.–12.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Mittelstufe (B1) 1. Teil**  
**Brasilianische Variante**

Falar ... Ler ... Escrever ... Português. Ab Lektion 14/15.

**O-471403** | →● Online  
17x, 24.1.–6.6., Di,  
18:15–19:45 Uhr | 34 UStd | 128 € |

**Cristina de Zwart**

**Portugiesisch Mittelstufe (B2) und**  
**Konversation Portugiesische Variante**

Português em Foco 3, Nível B2, (Lehr- und Arbeitsbuch), Verlag Editora Lidel. Ab Lektion 7, sowie Konversation und Texte zu aktuellen Themen. Max. 12 Personen. Kein Unterricht am 1.6.

**O-471413** | →● Online  
17x, 26.1.–29.6., Do, 18:30–20 Uhr |  
34 UStd | 170 € |

**Paulo Jorge de Campos Gouveia**

**Conversação para avançados (B2+)**  
**Brasilianische Variante**

Um curso de conversação de bom nível. Lemos textos sobre temas atuais e através da troca de opiniões poderemos melhorar a expressão oral e ampliar o vocabulário. Músicas, livros, crônicas e até um relatório a ser apresentado aos colegas completam o curso. Caso necessário, revisaremos a gramática. Lehrbuch: Português via Brasil, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528330-5. Max. 12 Personen.

**O-471422** | →● Online  
17x, 23.1.–12.6., Mo,  
18:15–19:45 Uhr | 34 UStd | 170 € |  
**Cristina de Zwart**



## Andere europäische und außereuropäische Sprachen

### Anmeldung

Sie können sich ab sofort mit einem Anmeldeformular, online ([www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)) oder telefonisch unter Tel.: 0221 221-25990 für einen Kurs anmelden.

### Beratungsanfragen per E-Mail

Sie können Ihre Beratungsanfrage auch per E-Mail schicken: [vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de)  
Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

### Zuständigkeit

- Dr. Sabahat Eker, Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-98814,  
E-Mail: [vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de](mailto:vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de)
- Michael Foit-Tomczyk  
Pädagogische Assistenz Köln-Porz  
Tel.: 0221 221-97001  
E-Mail: [vhs-regional-Porz@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-Porz@stadt-koeln.de)
- Johanna Alich  
Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim  
Tel.: 0221 221-99885  
[vhs-regional-Muelheim@stadt-koeln.de](mailto:vhs-regional-Muelheim@stadt-koeln.de)



## Rumänisch

### Rumänisch A1 Teil 3 und Teil 4

Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. 4. Auflage. ISBN 978-3-12-562683-6

**L-471726** | VHS Lindenthal  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Daniel-Cristian Roiban**

### Rumänisch A2 Teil 2

**Konversation, Grammatik, Landeskunde**

Lehrbuch: Pons Power-Sprachtraining Rumänisch. 4. Auflage. ISBN 978-3-12-562683-6

**L-471765** | VHS Lindenthal  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 240 € |

**Daniel-Cristian Roiban**

## Niederländisch

### Bildungsurlaub Niederländisch – A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1

**A-472012-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 23.1.–27.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** | **Bettina Lob-Preis**

**A-472013-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 13.3.–17.3., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** | **Bettina Lob-Preis**

### Bildungsurlaub Niederländisch – A1 Teil 2

Ein stapje verder! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits über einige Vorkenntnisse der niederländischen Sprache verfügen oder idealerweise vorher den Bildungsurlaub A1 Teil 1 oder einen Anfängerkurs besucht haben. Die Aussprache und das Präsens sollten bereits bekannt sein. Im Kursbuch Wat leuk! aktuell 1 setzen wir bei Lektion 5 an. Darüber hinaus werden aber auch diverse landeskundliche Themen besprochen. Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1. ISBN 978-3-19-105460-1

**A-472022-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 17.4.–21.4., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** | **Bettina Lob-Preis**

### Bildungsurlaub Niederländisch – A2 Teil 2

Für Teilnehmende, die über Vorkenntnisse von mindestens 4 Semester Niederländisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen und den Wunsch haben, diese Kenntnisse aufzufrischen, bzw. die Grammatik zu vertiefen. Vermittelt werden auch interessante landeskundliche Informationen.

Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2. Ab Lektion 5.  
**A-472024-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 8.5.–12.5., Mo–Fr, 8:30–13:30 Uhr |  
30 UStd | 174 € | **BU** | **Bettina Lob-Preis**

### Niederländisch – Schnupperkurs

**Samstag**

Hoi! An diesem Samstag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**P-472077** | VHS Porz  
11.2., Sa, 9:30–15:15 Uhr | 7 UStd |  
41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

**Bettina Lob-Preis**

**P-472078** | VHS Porz  
22.4., Sa, 10–15:45 Uhr | 7 UStd |  
41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **N.N.**

### Sonntag

An diesem Sonntag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

**M-472373** | VHS Mülheim  
12.3., So, 10–15 Uhr | 6 UStd |  
35 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

**Chinoek Van de Ven**

**M-472374** | VHS Mülheim  
14.5., So, 10–15 Uhr | 6 UStd | 35 €,  
Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

**Chinoek Van de Ven**

### Niederländisch A1 Teil 1

**NEU in Mülheim!**

Niederländisch für Anfänger\*innen.

Lehrbuch: wat leuk! aktuell A1.

Hueber: ISBN 978-3-19-105460-1 ab Lektion 1. Max. 12 Personen. Kein Unterricht in den Osterferien.

**M-472110** | VHS Mülheim  
18x, 24.1.–13.6., Di, 17:15–18:45 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Andrea Friedrich**

### NEU in Porz!

Für Teilnehmende ohne Kenntnisse. Lehrbuch: Hueber, Wat leuk! aktuell A1. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.

**P-472111** | VHS Porz  
17x, 1.2.–7.6., Mi, 19–20:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **N.N.**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1

**A-472112** | VHS-Studienhaus

16x, 23.1.–12.6.,  
Mo, 18–19:30 Uhr | 32 UStd |  
160 € | **B** | **Menno Delken**

### Online

Wat leuk! aktuell A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.

**O-472113** | **➔** Online  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Jan Schiffer**

### Niederländisch A1 Teil 2

Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 3/4

**A-472121** | VHS-Studienhaus  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 17:30–19 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **B** |

**Monika Agnes Peters**




### Online

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1. Ab Lektion 5.

 **O-472121** | →● Online  
14x, 23.1. – 12.6., Mo, 17 – 18:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**


### NEU in Porz!

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen.  
Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt  
gegeben.

 **P-472121** | VHS Porz  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 19 – 20:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Monika Agnes Peters**

### Niederländisch A2 Teil 1 – Online

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2, ab Lektion 1.

 **O-472212** | →● Online  
14x, 23.1. – 12.6., Mo,  
18:45 – 20:15 Uhr | 28 UStd | 140 € |  
**B** | **Bettina Lob-Preis**

### Online in Kombination mit Präsenzterminen

Online Kurs in Kombination mit Präsenzterminen am 8.2., 22.3., 26.4.2023.

Präsenztermine werden in Hybridform angeboten, so dass entfernt wohnende Teilnehmende die Möglichkeit haben, online am Unterricht teilzunehmen.

Kursbuch: Wat leuk! aktuell A2, ab Lektion 1.  
Kein Unterricht am 8.3. und am 29.3.2023.

**O-472221** | →● Online  
17x, 25.1. – 14.6., Mi, 19:30 – 21 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**

### Niederländisch A2 Teil 2 – Online

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 3/4.

 **O-472223** | →● Online  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Jan Schiffer**

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2. Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5.

 **O-472227** | →● Online  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |  
32 UStd | 120 € | **Rudi Liekendaal**

### Niederländisch A2 Teil 3 – Online

Wat leuk! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6.

 **O-472231** | →● Online  
19x, 25.1. – 7.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr |  
38 UStd | 190 € | **Jan Schiffer**


### Niederländisch B1 Teil 2

Lehrbuch: Wat leuk! B1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5.

 **N-472420** | VHS Nippes  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Rudi Liekendaal**


### Niederländisch Conversatie B1 – B2

Material wird vom Dozenten gestellt.

 **N-472550** | VHS Nippes  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Rudi Liekendaal**

### Niederländisch B2 – Online

Lehrmaterial nach Absprache im Kurs.

 **O-472620** | →● Online  
17x, 25.1. – 7.6., Mi,  
19:45 – 21:15 Uhr | 34 UStd | 170 € |  
**Jan Schiffer**

### Hollands Welbehagen B2

**Niederländisch online in Kombination mit Präsenzterminen**

Online Kurs in Kombination mit Präsenzterminen am 8.2., 22.3., 26.4.2023.

Kleine cultuurgeschiedenis van Nederland. Alleen voor ver gevorderde cursisten. Sprachniveau minimum B2.

Lectuur en discussie over bepaalde stukken m.b.t. de Nederlandse beschaving. Historische en actuele gebeurtenissen komen aan bod. Präsenztermine werden in Hybridform angeboten, so dass entfernt wohnende Teilnehmende die Möglichkeit haben, online am Unterricht teilzunehmen. Kursbuch: Wat leuk! aktuell A2, ab Lektion 1. Kein Unterricht am 8.3. und am 29.3.2023.

**O-472714** | →● Online  
17x, 25.1. – 14.6., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**




## Dänisch

### Dänisch A1 Teil 1

#### Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-105379-6.

 **A-473111** | VHS-Studienhaus  
12x, 2.3. – 15.6., Do, 16:15 – 17:45 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Iben Berg-Breuer**


### Dänisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell. A1+. Ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-19-105379-6

Max. 12 Personen  
 **A-473122** | VHS-Studienhaus  
14x, 3.3. – 16.6., Fr, 16:15 – 17:45 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Iben Berg-Breuer**


### Dänisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell. A1+. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-19-105379-6

Max. 12 Personen  
 **A-473132** | VHS-Studienhaus  
14x, 3.3. – 16.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Iben Berg-Breuer**


### Dänisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-19-105379-6

Max. 12 Personen.  
 **A-473142** | VHS-Studienhaus  
12x, 2.3. – 15.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Iben Berg-Breuer**

### Dänisch B2

Lehrbuch: Danske stemmer (B2). Kurs- und Übungsbuch-Audios online. Ab Lektion 5. ISBN: 978-3-12-528777-8

Max. 9 Personen.  
 **A-473913** | VHS-Studienhaus  
13x, 27.2. – 19.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
26 UStd | 195 € | **Iben Berg-Breuer**

## Norwegisch

### Norwegisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1 – A2. Ab Lektion 5.

ISBN 978-3-12-528925-3  
**A-474112** | VHS Nippes  
9x, 26.1. – 30.3., Do, 18:45 – 21 Uhr,  
Do, 19 – 20:30 Uhr | 24 UStd | 120 € |  
**Dr. Robert Radu**

## Schwedisch

### Schwedisch A1 Teil 1

#### Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Välkomna! neu A1 – A2. Ab Lektion 1.

**A-475114** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:45 – 21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Katharina Roth**

### Schwedisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Välkomna! neu A1 – A2. Lehrbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4.

**L-475121** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:30 – 19 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Christoph Niemann**

**Wochenendseminar**

Lehrbuch: Välkomna! neu A1–A2. Lehrbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4.

**A-475121** | VHS-Studienhaus  
3x, 17.3.–19.3., Fr, 17–20 Uhr,  
Sa, So, 10–15 Uhr | 16 UStd | 80 € |  
**Christoph Niemann**

Lehrbuch: Välkomna! neu A1–A2. Lehrbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4.

**A-475122** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Katharina Roth**

**Schwedisch A1 Teil 3**

Lehrbücher: Rivstart A1 und A2 Textbok sowie Rivstart A1 und A2 Övningsbok. Ca. ab Lektion 10.

**A-475131** | VHS-Studienhaus  
17x, 1.2.–7.6., Mi, 17:15–18:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Ingrid Lindblom**

**Wochenendseminar**

Lehrbuch: Välkomna! neu A1–A2. Lehrbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 7.

**A-475132** | VHS-Studienhaus  
3x, 12.5.–14.5., Fr, 17–20 Uhr,  
Sa, So, 10–15 Uhr | 16 UStd | 80 € |  
**Christoph Niemann**

**Schwedisch A2 Teil 2****Online**

Lehrbuch: Välkomna! neu (A1–A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 16. Auch eigenes Material der Dozentin.

**O-475221** | →● Online  
12x, 27.2.–12.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Petra Lyon**

Lehrbücher: Rivstart A1 und A2 Textbok sowie Rivstart A1 und A2 Övningsbok. Ab Lektion 14.

**A-475222** | VHS-Studienhaus  
15x, 25.1.–17.5., Mi, 18:45–21 Uhr |  
45 UStd | 225 € | **Ingrid Lindblom**

**Schwedisch B1 Teil 2****Online**

Lehrbuch: Rivstart Neu. B1 und B2 Textbok. Ab Lektion 13. Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.

**O-475421** | →● Online  
12x, 28.2.–13.6., Di, 18:30–20 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Petra Lyon**

## Finnisch

**Finnisch A2 Teil 2**

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Teil 1. Ab Lektion 14. Max. 9 Personen.

**A-476752** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **N. N.**

**Finnisch B1 Teil 1**

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme. Teil 2. Ab Lektion 2. Max. 9 Personen.

**A-476792** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **N. N.**

**Finnisch B2**

Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene. Max. 9 Personen. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-476854** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **N. N.**

## Ungarisch

**Ungarisch A1 Teil 1**

Lehrbuch wird bekanntgegeben.

**A-477111** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Andrea Virag**

**Ungarisch A1 Teil 2**

Material wird von der Dozentin gestellt.

**N-477122-V** | VHS Nippes  
13x, 28.2.–13.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Fatime Páll**

**Ungarisch A1 Teil 4**

Material wird von der Dozentin gestellt.

**N-477211** | VHS Nippes  
13x, 28.2.–13.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Fatime Páll**

## Türkisch

**Lektüre-Schreiben-Konversation auf Türkisch**

**Für Türkisch-Herkunftssprachler\*innen und Teilnehmer\*innen auf der Niveaustufen B2-C1**

In diesem Kurs geht es darum, die türkische Standardsprache im privaten und beruflichen Kontext adäquat zu verwenden. Anhand ausgewählter Texte und Themen wird trainiert sich schriftlich und mündlich klar und strukturiert auszudrücken und ein angemessenes Register zu wählen.

**A-478012** | VHS-Studienhaus

17x, 24.1.–13.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Yeliz Koc**

**Bildungsurlaub Türkisch – A1 Teil 1****Einstiegskurs**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die türkische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Bitte erwerben Sie es vorab. Lehrbuch: Ne güzel! Ab Lektion 1. Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs.

ISBN 978-3-19-005253-0

**A-478101-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 16.1.–20.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 230 € | **BU** | **Haydar Köse**

**Bildungsurlaub Türkisch – A1 Teil 2**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits über einige Vorkenntnisse der türkischen Sprache verfügen oder idealerweise vorher den Bildungsurlaub A1 Teil 1 oder einen Anfänger\*innen Kurs besucht haben.

Lehrbuch: Ne güzel! Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 5.

ISBN 978-3-19-005253-0

**A-478104-BU** | VHS Lindenthal  
5x, 22.5.–26.5., Mo–Fr, 9–16 Uhr |  
40 UStd | 232 € | **BU** | **Haydar Köse**

**Türkisch Schnellkurs A1 Teil 1**

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.

**A-478111** | VHS-Studienhaus  
7x, 23.1.–13.3., Mo, 18:30–21:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

**Einstiegskurs**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 1.

**A-478112** | VHS-Studienhaus  
17x, 27.1.–9.6., Fr, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **N. N.**

**Türkisch A1 Teil 1****NEU in Mülheim!**

Türkisch für Anfänger\*innen. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber ISBN 978-3-19-005253-0, Lektion 1. Maximal 10 Teilnehmende.

**M-478119** | VHS Mülheim  
15x, 26.1.–1.6.,  
Do, 17:30–19 Uhr | 30 UStd | 150 € |  
**Seyma Gezen Kanaci**

**Türkisch Schnellkurs A1 Teil 2**

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 3.

**A-478124** | VHS-Studienhaus  
7x, 20.3.–15.5., Mo, 18:30–21:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**



### Türkisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 3.  
**A-478125** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1.–6.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Zeki Yurtseven**

### Türkisch Schnellkurs A1 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 6.  
**A-478131** | VHS-Studienhaus  
7x, 26.1.–16.3., Do, 18–21 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

### Türkisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Ab Lektion 5.  
**A-478137** | VHS-Studienhaus  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Zeki Yurtseven**

### Türkisch Schnellkurs A2 Teil 1

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 1.  
**A-478211** | VHS-Studienhaus  
7x, 23.3.–25.5., Do, 18–21 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

### Konversationstraining Türkisch (ab A2) am Wochenende

#### Wochenendkurs – NEU in Mülheim!

Türkçe konuşuyoruz! Sie haben schon mal einen Türkischkurs besucht oder lernen gerade Türkisch (ab A2). Sie möchten endlich Zeit haben um das Sprechen zu üben? Dann haben Sie ein Wochenende lang Gelegenheit dazu. Ob für einen privaten und/oder beruflichen Aufenthalt, die Themen werden fachkundig eingeleitet, typische Dialoge aufgefrischt, Grammatik erklärt, wenn es nötig ist. Wenden Sie einfach Ihre Sprachkenntnisse an. Max. 12 Personen. Material wird von der Dozentin verteilt (Kostenpauschale).

**M-478217** | VHS Mülheim  
13.5., 14.5., Sa, So, 10–16:15 Uhr |  
14 UStd | 61 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**WE** | **Seyma Gezen Kanaci**

### Türkisch A2 Teil 1

Nach einer Wiederholung der letzten Lektion von Ne güzel! A1 (Kopien) starten wir mit dem Lehrbuch: Ne güzel! A2, Lektion 1. Max. 10 Teilnehmende.

**M-478218** | VHS Mülheim  
15x, 26.1.–1.6., Do, 19:15–20:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Seyma Gezen Kanaci**

### Türkisch A2 Teil 2

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 3.  
**O-478228** | →● Online  
13x, 25.1.–19.4., Mi,  
18:15–19:45 Uhr | 26 UStd | 130 € |  
**Haydar Köse**

### Türkisch A 2 Teil 2

#### Online

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 3.  
**O-478229** | →● Online  
13x, 25.1.–19.4., Mi, 20–21:30 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

### Türkisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 6.  
**O-478238** | →● Online  
13x, 26.4.–19.7., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

### Türkisch A 2 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 6.  
**O-478239** | →● Online  
13x, 26.4.–19.7., Mi, 20–21:30 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

### Türkisch B1 Teil 1

Lehrbuch wird bekanntgegeben.  
**O-478460** | →● Online  
12x, 24.1.–18.4., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Haydar Köse**

### Türkisch B1 Teil 2

**O-478467** | →● Online  
12x, 24.1.–18.4., Di, 20–21:30 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Haydar Köse**

**O-478468** | →● Online  
13x, 25.4.–18.7., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

### Türkisch B1 Teil 3

**O-478469** | →● Online  
13x, 25.4.–18.7., Di, 20–21:30 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

## Latein

### Latein A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Latinum. Ausg. B. Ab Lektion 1. Max. 9 Personen.

**A-479214** | VHS-Studienhaus  
15x, 25.1.–17.5., Mi, 18:45–20:15 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

### Latein A1 Teil 3

Lehrbuch: Latinum. Ausgabe B. Ab Lektion 15. Max. 9 Personen.

**A-479232** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 18:45–20:15 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

### Latein – Lektürekurs

#### Vergil, Äneis

Texte werden vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.

**A-479274** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 17–18:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

## Altgriechisch

### Altgriechisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 16. Max. 9 Personen.

**A-479331** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18:45–20:15 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

### Altgriechisch –

#### Lektürekurs 1

##### Platon, Kriton

Texte werden vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.

**A-479343** | VHS-Studienhaus  
15x, 25.1.–17.5., Mi, 17–18:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**

### Altgriechisch –

#### Lektürekurs 2

Theophrast, Charaktere. Text wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.

**A-479344** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 17–18:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Simon Lozo**




## Neugriechisch

Zum Nachweis der Neugriechisch-Kenntnisse können Sie ein Zertifikat in vier verschiedenen Niveaustufen ablegen. Die Prüfungen bestehen aus einem mündlichen und schriftlichen Teil. Der Prüfungstermin ist einmal jährlich Mitte Mai. Die Prüfung findet extern statt. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Dozierenden in den Kursen.

### Neugriechisch Schnupperkurs


Material wird von der Dozentin gestellt.


 **L-479406** | VHS Lindenthal  
8x, 25.4.–20.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
16 UStd | 120 € |

**Konstantinia Siouli-Schöppe**

### NEU in Porz! – Samstag

Jassas! An diesem Samstag schnuppern Sie Griechisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

 **P-479488** | VHS Porz  
11.2., Sa, 10–15:45 Uhr | 7 UStd |  
41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE**

 **P-479489** | VHS Porz  
22.4., Sa, 10–15:45 Uhr | 7 UStd |  
41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** |

**Paskalia Mpairaktari**

### Neugriechisch A1 Teil 1

#### NEU in Porz

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt (Alphabet und Grundwortschatz) und erlernen kleine Dialoge. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.


**P-479408** | VHS Porz  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 19–20:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Paskalia Mpairaktari**

#### NEU in Mülheim!

γεια σας! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne strukturierte Vorkenntnisse. Schritt für Schritt und mit abwechslungsreichem Material werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Kalimera Neu (A1–A2) Griechisch für Anfänger, Lehrbuch + 2 Audio CD, ab Lektion 1. ISBN: 978-3-19-005404-6. Max. 12 Personen.


 **M-479409** | VHS Mülheim  
17x, 25.1.–31.5., Mi, 20–21:30 Uhr |  
34 UStd | 128 € | **Foteini Apostolaki**

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-005404-6

 **A-479410** | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
17x, 25.1.–7.6., Mi, 18:15–19:45 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Paskalia Mpairaktari**


### Online

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-005404-6

 **O-479411** | →● Online  
16x, 26.1.–15.6., Do, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € |

**Konstantinia Siouli-Schöppe**

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-005404-6

 **L-479412** | VHS Lindenthal  
15x, 6.2.–19.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € |

**Konstantinia Siouli-Schöppe**

### Neugriechisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Kalimera Neu A1–A2. Ab Lektion 6. Lehrbuch ISBN 978-3-12-606650-1  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

**A-479416** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Angeliki Myriagkou**

### Neugriechisch A1 Teil 3

Lehrbücher: Lehrbuch Kalimera Neu (A1–A2). Ab Lektion 9.

Lehrbuch ISBN 978-3-12-606650-1  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

**A-479420** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Angeliki Myriagkou**

Lehrbuch: Kalimera Neu A1-A2. Ab Lektion 9. Lehrbuch ISBN 978-3-12-606650-1  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

**A-479421** | Königin-Luise-Schule,

Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Angeliki Myriagkou**

### Neugriechisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Kalimera Neu A1-A2. Ab Lektion 12. Lehrbuch ISBN 978-3-12-606650-1  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

**A-479430** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 24.1.–6.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Angeliki Myriagkou**


### Neugriechisch A1 Teil 5

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-19-005404-6

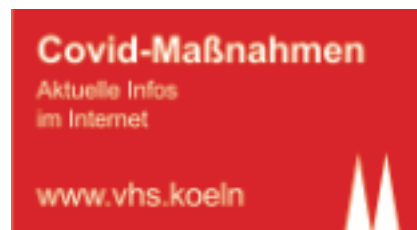
**A-479436** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 23.1.–12.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Angeliki Myriagkou**

### Neugriechisch A2 Teil 2 – online

Lehrbuch: Pame! A2. Ab Lektion 4. Kursbuch ISBN 978-3-19-005462-6  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005462-0

 **O-479451** | →● Online  
20x, 25.1.–21.6., Mi, 18:30–20 Uhr |  
40 UStd | 200 € |

**Konstantinia Siouli-Schöppe**



### Neugriechisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Pame! A2 Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5.

Kursbuch ISBN 978-3-19-005462-6  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005462-0

 **A-479460** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
14x, 30.1.–5.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Ioannis Metaxas**

### Neugriechisch Wiederholung A2 Teil 6

In diesem Kurs werden verschiedene Themen des Niveaus von A2 wiederholt, erweitert und gefestigt. Eigenes Material des Dozenten. Max. 11 Personen.

 **A-479486** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
14x, 30.1.–5.6., Mo, 20–21:30 Uhr |  
28 UStd | 140 € | **Ioannis Metaxas**


### Neugriechisch Wiederholung A1 – A2

Material wird von der Dozentin gestellt.

 **L-479540** | VHS Lindenthal  
16x, 7.2.–20.6., Di, 17–18:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Konstantinia Siouli-Schöppe**

### Neugriechisch B1 Teil 3

Lehrbuch Epikoinoniste Ellinika, Teil 2. Ab Lektion 11. ISBN 978-960-8464-14-8  
Max. 9 Personen.

 **L-479594** | VHS Lindenthal  
15x, 6.2.–19.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 225 € |

**Konstantinia Siouli-Schöppe**

### Neugriechisch B2


Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben und verteilt. Max. 7 Personen.

**A-479596** | VHS-Studienhaus  
13x, 26.1.–11.5., Do, 18:15–19:45 Uhr |  
26 UStd | 195 € | **Petros Chatzikaloudis**

Lehrbuch nach Absprache im Kurs. Max. 7 Personen.

**A-479597** | VHS-Studienhaus  
13x, 26.1.–11.5., Do, 20–21:30 Uhr |  
26 UStd | 195 € | **Petros Chatzikaloudis**

Lehrbuch: KLIK Sta Ellinika B1. Ab Lektion 7. ISBN 978-960-7779-62-5  
Max. 9 Personen.

 **L-479598** | VHS Lindenthal  
16x, 7.2.–20.6., Di, 18:30–20 Uhr |  
32 UStd | 240 € |

**Konstantinia Siouli-Schöppe**

## Ukrainisch

### Ukrainisch A1 Teil 1 Einstiegskurs Online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die ukrainische Sprache. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation. Sie erwerben Kenntnisse, mit einfachen sprachlichen Mitteln im privaten und beruflichen Alltag Gespräche zu führen. Zudem erhalten Sie interessante Informationen zur Kultur und Geschichte des Landes. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

 **O-480111** | →● Online  
17x, 24.1. – 13.6., Di, 20 – 21:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Oleksandra Kulyk**

**A-480111** | VHS-Studienhaus  
17x, 27.1. – 9.6., Fr, 19:10 – 20:40 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Oksana Chobanian**

### Ukrainisch A1 Teil 2 Online

Für Teilnehmende, die den Einstiegskurs A1 Teil 1 besucht haben. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

 **O-480122** | →● Online  
17x, 24.1. – 13.6., Di,  
18:15 – 19:45 Uhr | 34 UStd | 170 € |  
**Oleksandra Kulyk**

### Ukrainisch A1 Teil 3

Für Teilnehmende, die A1 Teil 2 besucht haben. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-480131** | VHS-Studienhaus  
17x, 27.1. – 9.6., Fr, 17:30 – 19 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Oksana Chobanian**

### Wochenendkurs

Für Teilnehmende, die A1 Teil 2 besucht haben. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-480132** | VHS-Studienhaus  
11x, 28.1. – 29.4., Sa, 9 – 11:15 Uhr |  
33 UStd | 165 € | **Oksana Chobanian**

## Russisch

Wer noch nie Russisch gelernt hat, der kann in mehreren Semestern Grundkenntnisse des Alphabets, der Aussprache und der Grammatik erwerben. In der Mittel- und Oberstufe können Sie Ihre Kenntnisse durch Konversation und Lektüre erweitern.

### Russisch A1 Teil 1 – online

Lehrbuch: Jasno neu A1-A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-527678-9. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

 **O-481111** | →● Online  
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Tatiana Maier**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-481112** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Bastian Fuchs**

### Russisch Schnellkurs A1 Teil 2


Lehrbuch: Otlitschno! aktuell. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-19-204477-9

**A-481121** | VHS-Studienhaus  
9x, 26.1. – 30.3., Do, 18 – 21:15 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

### Russisch A1 Teil 2

#### NEU in Porz

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Alphabet). Schrittweise werden Sie in die Grundkenntnisse der russischen Sprache eingeführt und erlernen kleine Dialoge. Der Dozent verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

 **P-481122** | VHS Porz  
12x, 23.1. – 8.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
24 UStd | 120 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Dr. Eugen Litvinov**

### Russisch Schnellkurs A1 Teil 3

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-19-204477-9

**A-481122** | VHS-Studienhaus  
6x, 20.4. – 1.6., Do, 18 – 21:15 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

### Russisch A2 Teil 1 – online

Lehrbuch: Jasno neu A1 – A2. Ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-527678-9

Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

 **O-481214** | →● Online  
18x, 25.1. – 7.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr |  
36 UStd | 180 € | **Tatiana Maier**

Lehrbuch: Mocht neu (A1 – A2).

Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 13. ISBN 978-3-12-527648-2

**A-481216** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 26.1. – 1.6., Do, 17:30 – 19 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Natascha Schwanke**

### Russisch Schnellkurs A2 Teil 2

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-19-204478-6

**A-481221** | VHS-Studienhaus  
8x, 30.1. – 27.3., Mo, 18 – 21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

### Russisch Schnellkurs A2 Teil 3

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 10. ISBN 978-3-19-204478-6

**A-481222** | VHS-Studienhaus  
6x, 17.4. – 5.6., Mo, 18 – 21:15 Uhr |  
24 UStd | 120 € | **Dr. Ksenia Sorokina**

### Russisch A2 Teil 3

#### Online

Lehrbuch: Jasno neu A1-A2. Ab Lektion 14. ISBN 978-3-12-527678-9. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

 **O-481233** | →● Online  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Tatiana Maier**

Lehrbuch: Jasno neu A1 – A2. Ab Lektion 14. ISBN 978-3-12-527678-9. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

 **O-481234** | →● Online  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:45 – 21:15 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Tatiana Maier**

### Russisch B1 Teil 3

Lehrbuch: Jasno! B1. Russisch für Fortgeschrittene. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-527593-5

**A-481530** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 31.1. – 13.6., Di, 17:30 – 19 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Natascha Schwanke**

## Polnisch

### Polnisch A1 Teil 1

#### Online

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 1. Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6  
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

 **O-482110** | →● Online  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Grazyna Emmerling**

### Polnisch A1 Teil 2


Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 3.

Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6  
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

 **O-482115** | →● Online  
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Grazyna Emmerling**

### Polnisch A1 Teil 3


Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 6/7. Kursbuch ISBN 978-3-12-528905-5 (mit MP3-CD) oder 978-3-12-528953-6 (Audios online); Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

 **L-482118** | VHS Lindenthal  
13x, 24.1. – 16.5., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
26 UStd | 130 € | **Barbara Kesicka**

### Polnisch A1 Teil 4

#### Online

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 9. Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6  
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

 **O-482121** | →● Online  
16x, 26.1. – 15.6., Do,  
19:45 – 21:15 Uhr | 32 UStd | 160 € |  
**Grazyna Emmerling**

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 13.  
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6  
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

 **O-482123** | →● Online  
16x, 24.1.–6.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Grazyna Emmerling**


### Polnisch A2 Teil 1

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 18.  
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6  
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2  
Max. 9 Personen.

 **O-482127** | →● Online  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Grazyna Emmerling**

### Polnisch A2 Teil 2

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 20.  
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6  
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

 **O-482128** | →● Online  
16x, 23.1.–12.6.,  
Mo, 19:45–21:15 Uhr | 32 UStd |  
160 € | **Grazyna Emmerling**

### Polnisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 2. Ab Lektion 21.  
Kursbuch ISBN 978-3-12-528954-3  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528909-3

 **O-482132** | →● Online  
16x, 24.1.–6.6., Di, 18:30–20 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Eliza Stehr**

### Polnisch B1 Teil 2

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 2. Ab Lektion 3.  
Kursbuch ISBN 978-3-12-528954-3  
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528909-3  
Max. 9 Personen.

 **O-482138** | →● Online  
16x, 25.1.–24.5., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Grazyna Emmerling**

## Kroatisch

In den Kursen wird die kroatische (und bosnische) Sprachvariante auf Basis der lateinischen Schrift vermittelt. Auf Wunsch wird auch auf die serbische Sprache und die kyrillische Schrift eingegangen.

### Kroatisch A1 Teil 1

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema.  
Band 1. Ab Lektion 1.  
ISBN 978-3-9810940-0-8

**A-482514** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Dragica Mikulic**

### Kroatisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema.  
Band 1. Ab Lektion 5.  
ISBN 978-3-9810940-0-8

### A-482525 | VHS-Studienhaus

15x, 24.1.–23.5., Di, 20–21:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Dragica Mikulic**

### Kroatisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema.  
Band 1. Ab Lektion 9.  
ISBN 978-3-9810940-0-8

**A-482534** | VHS-Studienhaus  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Dragica Mikulic**

## Arabisch

### Arabisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! neu A1–A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 1.  
ISBN 978-3-12-528835-5

**A-484210** | VHS-Studienhaus  
16x, 25.1.–24.5., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Sadek Moussa**

### Arabisch A1 Teil 2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! neu A1–A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 3.  
ISBN 978-3-12-528835-5

**A-484216** | VHS-Studienhaus  
16x, 25.1.–24.5., Mi, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Sadek Moussa**

Lehrbuch: Salam! neu A1–A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 3.  
ISBN 978-3-12-528835-5

**A-484217** | VHS-Studienhaus  
16x, 26.1.–15.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Sadek Moussa**

Lehrbuch: Salam! neu A1–A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 3.  
ISBN 978-3-12-528835-5

**A-484218** | VHS-Studienhaus  
16x, 8.2.–7.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

### Arabisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Salam! neu A1–A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 5.  
ISBN 978-3-12-528835-5

**A-484221** | VHS-Studienhaus  
16x, 8.2.–7.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Shiri Dettmann-Nouri**

### Arabisch am Wochenende B1–B2

Lehrwerk: Arabisch Intensiv Aufbaustufe.  
2. Auflage ISBN 978-3-87548-874-6  
Max. 9 Personen.

**A-484240** | VHS-Studienhaus  
13x, 11.2.–3.6., Sa, 10–11:30 Uhr |  
26 UStd | 224 € | **WE** |  
**Shiri Dettmann-Nouri**

## Persisch

### Persisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-484311** | VHS-Studienhaus  
17x, 24.1.–13.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
34 UStd | 170 € | **Marzieh Haji Zargabashi**

### Persisch A1 Teil 2

Lehrbuch im Eigenverlag:  
Wir lernen Persisch. Band 1. Ab Lektion 5.  
ISBN 978-3-00-037849-2

**A-484312** | VHS-Studienhaus  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Zabihollah Sarmadian**

## Kurdisch

### Bildungsurlaub Kurdisch (Kurmanci) – A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die kurdische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch wird bekanntgegeben.

**A-484406-BU** | VHS-Studienhaus  
4x, 3.4.–6.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |  
32 UStd | 184 € | **Samir Kheder Abde**


### Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 1 – Präsenz Abendkurs im Präsenz

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekanntgegeben.

**A-484411** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 113 € | **Sadek Moussa**

### Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 1 Online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 1

 **O-484412** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6., Di,  
18:15–19:45 Uhr | 36 UStd | 135 € |  
**Samir Kheder Abde**

### Kurdisch (Kurmanci) Auffrischung A1

Für Wiedereinsteigende, die den Stoff der Stufe A1 in kurzer Zeit auffrischen möchten und an einem zügigen Lerntempo interessiert sind. Sie wiederholen und vertiefen Wortschatz sowie Redemittel und üben Kurdisch in alltäglichen Situationen besser zu verstehen und zu sprechen.

Eigenes Material des Dozenten.

 **O-484413** | →● Online  
18x, 24.1.–20.6., Di, 20–21:30 Uhr |  
36 UStd | 135 € | **Samir Kheder Abde**

### Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 3

Basis-Wortschatz. Einfache Gespräche. Grundlagen der Grammatik wie Genus, Kasus, Konjugation der Verben im Präsens. Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 4.

 **O-484432** | →● Online  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Ilyas Isen**


### Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 4

Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

 **O-484442** | →● Online  
16x, 25.1. – 24.5., Mi, 19 – 20:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Roger Turaut**

### Kurdisch (Kurmanci) B1 Teil 6

Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Konversation und Vertiefung der Grammatik. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits grundlegende Kenntnisse im Kurdischen (Kurmanci) haben und die fortgeschrittene Sprachanwendungen erwerben möchten.


 **O-484466** | →● Online  
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Rezan Demir**

## Kiswahili

### Swahili für Anfänger\*innen

#### NEU in Mülheim!

Karibuni sana! Lernen Sie Swahili für die Reise oder den Auslandsaufenthalt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Max. 10 Personen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.

 **M-484513** | VHS Mülheim  
14x, 6.2. – 12.6., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr |  
28 UStd | 140 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Ramesh Bhana**


### Swahili für Anfänger\*innen – Online

Karibuni sana! Lernen Sie Swahili für die Reise oder den Auslandsaufenthalt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 11 Personen.

 **O-484514** | →● Online  
15x, 7.2. – 6.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Ramesh Bhana**

### Swahili für Fortgeschrittene

Karibuni sana! Vertiefen Sie Ihre Swahilikenntnisse in einer entspannten Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Max. 10 Personen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt.

 **M-484524** | VHS Mülheim  
14x, 6.2. – 12.6., Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
28 UStd | 140 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Ramesh Bhana**

### Swahili für Fortgeschrittene – Online

Karibuni sana! Lernen Sie Swahili für die Reise oder den Auslandsaufenthalt. Für Teilnehmende mit (geringen) Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Max. 11 Personen.

 **O-484524** | →● Online  
15x, 7.2. – 6.6., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |  
30 UStd | 150 €, Kostenpauschale: 3 € |  
**Ramesh Bhana**

## Chinesisch

In den Kursen wird die chinesische Hochsprache (Pekinger Dialekt) vermittelt. Sie lernen – zunächst in lateinischer Umschrift – elementare Redewendungen sowie die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die chinesischen Schriftzeichen.

### Bildungsurlaub Chinesisch – A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die chinesische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.

ISBN 978-7-5619-5031-9  
**A-486101** | VHS-Studienhaus  
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9 – 16 Uhr |  
32 UStd | 186 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch A1 Teil 1

#### Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 1. ISBN 978-7-5619-5031-9

**A-486111** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 31.1. – 6.6., Di, 17 – 18:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hengqian Ma**

### Kompaktkurs am Wochenende

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 1. ISBN 978-7-5619-5031-9

**A-486112** | VHS-Studienhaus  
8x, 22.4. – 17.6., Sa, 10 – 13 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch A1 Teil 2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 3. ISBN 978-7-5619-5031-9

**A-486114** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 30.1. – 19.6., Mo, 17 – 18:30 Uhr |  
32 UStd | 160 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch, Lehrbuch 1. Ab Lektion 7. ISBN 978-7-5619-5031-9

**A-486115** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 30.1. – 12.6.,  
Mo, 18 – 19:30 Uhr | 30 UStd |  
150 € | **Hengqian Ma**

### Chinesisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 12. ISBN 978-3-905816-00-6

**A-486117** | Königin-Luise-Schule, Alte  
Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 31.1. – 6.6.,  
Di, 18:40 – 20:10 Uhr | 30 UStd |  
150 € | **Hengqian Ma**

### Chinesisch A1 Teil 4


Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 11. ISBN 978-3-905816-00-6

**A-486118** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
16x, 30.1. – 19.6., Mo, 18:40 – 20:10 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch A2 Teil 2


#### Online

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 18. ISBN 978-3-905816-02-0

Max. 9 Personen.  
 **O-486123** | →● Online  
16x, 1.2. – 31.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Hengqian Ma**

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 18. ISBN 978-3-905816-02-0

Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt online und wird nach den Osterferien in Präsenz fortgeführt.

 **A-486124** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 2.2. – 15.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 2. Ab Lektion 20. ISBN 978-3-905816-02-0

Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt online und wird nach den Osterferien in Präsenz fortgeführt.

 **A-486125** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 2.2. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Hengqian Ma**

### Chinesisch B1 Teil 5

#### Online


Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch.  
Lehrbuch 3. Ab Lektion 29.  
ISBN 97 8-3-905816-39-6. Max. 9 Personen.

 **O-486155** | →● Online  
16x, 1.2.–31.5., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Hengqian Ma**

### Chinesisch B2 Teil 4

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch.  
Lehrbuch 3. Ab Lektion 33.  
ISBN 978-3-905816-39-6

Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt  
online und wird nach den Osterferien in Prä-  
senz fortgeführt.

 **A-486194** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
18x, 1.2.–14.6., Mi, 18–19:30 Uhr |  
36 UStd | 270 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch B2 Teil 6 – online

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch.  
Lehrbuch 3. Ab Lektion 35.  
ISBN 978-3-905816-39-6  
Max. 9 Personen.

 **O-486198** | →● Online  
16x, 31.1.–13.6., Di, 18–19:30 Uhr |  
32 UStd | 240 € | **Navci Nabuqi**

### Chinesisch C1

Dieser Oberstufenkurs wendet sich an Interes-  
sent\*innen mit bereits fortgeschrittenen Kennt-  
nissen der chinesischen Sprache (Level HSK 4).  
Dieses Wissen soll durch gezielte Sprachübun-  
gen, durch Wiederholung grammatischer  
Grundlagen, durch Training des Hörverständ-  
nisses und Konversation vertieft werden. Des  
Weiteren soll die Beschäftigung mit moderner  
chinesischer Literatur Eingang finden.  
Lehrbuch: Sanmao, The Story of Sahara (Chi-  
nese Edition). ISBN 978-7530214787

**A-486199** | VHS-Studienhaus  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Yan Zhao**

### Japanisch A1 Teil 1 – Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Mate-  
rial wird von der Dozentin gestellt.

 **A-486212** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 24.1.–23.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Minna no Nihongo, ab Lektion 6.

**A-486221** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 26.1.–1.6., Do, 19:45–21:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Minna no Nihongo, ab Lektion 9.

 **A-486233** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 25.1.–24.5., Mi, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 16.

 **A-486243** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 24.1.–23.5., Di, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch A1 Teil 5

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 22.

**A-486245** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 26.1.–1.6., Do, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch A2 Teil 2

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 31.

 **A-486252** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 25.1.–24.5., Mi, 19:45–21:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch B1 Teil 2


Lehrbuch: Minna no Nihongo Chuukyuu. 1.  
Main Textbook 1. Ab Lektion 4.

 **A-486296** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 18–19:30 Uhr |  
30 UStd | 225 € | **Hinako Kasugai**

### Japanisch B1 Teil 4

Lehrbuch: Minna no Nihongo – Chuukyuu 1.  
Main Textbook 1. Ab Lektion 8.

Diese Veranstaltung wird, nach Absprache im  
Kurs, an bestimmten Terminen, online durch-  
geführt.

 **A-486297** | VHS-Studienhaus  
14x, 7.2.–30.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |  
28 UStd | 210 € | **Takeo Heinen**

## Thailandisch

### Konversation auf Thai nach Lautschrift

Lehrbuch: Pagroon lääu! Ab Lektion 4  
ISBN 978-3-19-907243-0. Max. 11 Personen.

**A-486301** | VHS-Studienhaus  
13x, 23.1.–15.5.,  
Mo, 20–21:30 Uhr | 26 UStd |  
130 € | **Apiradee Schiederich**

### Thailandisch A1 Teil 1

#### Einstiegskurs am Wochenende

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehr-  
buch: Sanüg sabaai A1. Ab Lektion 1.  
ISBN 978-3-12-528950-5  
Max. 11 Personen.

**A-486311** | VHS-Studienhaus  
6x, 28.1.–11.3., Sa, 10–13 Uhr | 24 UStd |  
120 € | **Unruan Kaeobun**

## Japanisch

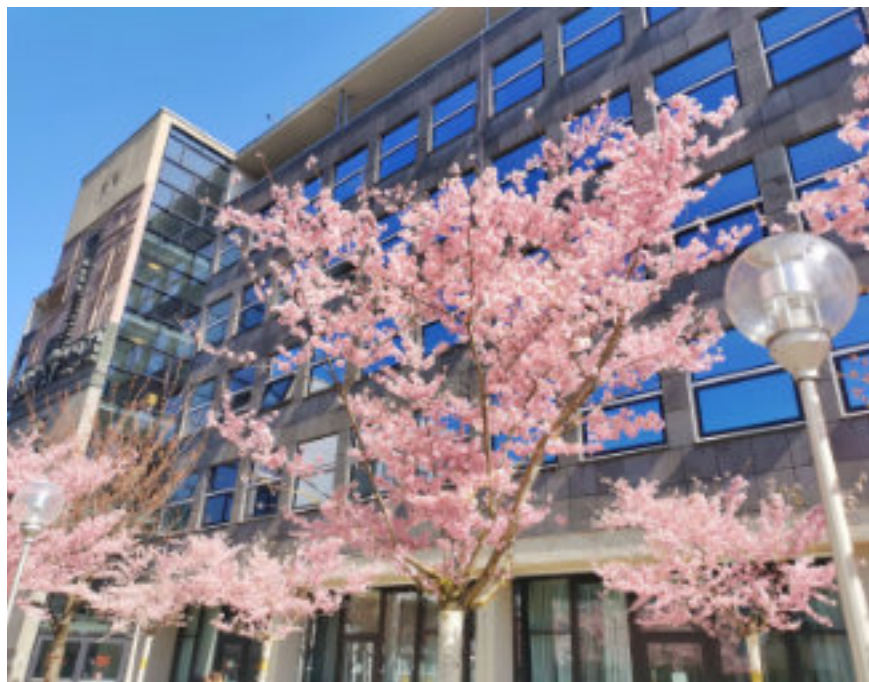
In den Japanisch-Kursen werden Ihnen mit  
Hilfe der lateinischen Umschrift elementare  
Redewendungen sowie Grundkenntnisse der  
Aussprache und Grammatik vermittelt.  
Zugleich erhalten Sie eine Einführung in die  
japanische Schrift (Kanji-Zeichen).

### Japanisch Schreibkurs Kanji

#### Einführung in die Kanji-Schrift

Eigenes Material der Dozentin.

 **A-486200** | Königin-Luise-Schule,  
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln  
15x, 23.1.–5.6., Mo, 19:45–21:15 Uhr |  
30 UStd | 150 € | **Hinako Kasugai**





### Thailändisch A1 Teil 2

#### Wochenendkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Sanüg sabaai A1. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-528950-5  
Max. 11 Personen.

**A-486321** | VHS-Studienhaus  
6x, 18.3. – 6.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Unruean Kaeobun**

### Thailändisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2. Ab Lektion 9. Max. 9 Personen.

**A-486325** | VHS-Studienhaus  
13x, 23.1. – 15.5., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd | 195 € | **Apiradee Schiederich**

### Thailändisch A1 Teil 5

Konversation-Lesen-Schreiben. Max. 9 Personen. Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin.

**A-486383** | VHS-Studienhaus  
13x, 26.1. – 11.5., Do, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd | 195 € | **Apiradee Schiederich**

### Thailändisch A2 Teil 1

Konversation-Lesen-Schreiben. Max. 9 Personen. Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin.

**A-486399** | VHS-Studienhaus  
13x, 26.1. – 11.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd | 195 € | **Apiradee Schiederich**

## Koreanisch

### Bildungsurlaub Koreanisch – A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die koreanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. 2. Auflage. Ab Lektion 0.

ISBN 978-89-277-3279-2  
**A-486600-BU** | VHS-Studienhaus  
5x, 26.6. – 30.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

### Koreanisch A1 Teil 1

#### Einstiegskurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-486613** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1. – 31.5., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 34 UStd | 170 € | **WE** | **Yookyung Nho-von Blumröder**



**A-486615** | VHS-Studienhaus  
17x, 25.1. – 31.5., Mi, 17:30 – 19 Uhr | 34 UStd | 170 € | **WE** | **Yookyung Nho-von Blumröder**

### Koreanisch A1 Teil 2

Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-486616** | VHS-Studienhaus  
17x, 27.1. – 9.6., Fr, 17:30 – 19 Uhr | 34 UStd | 170 € | **WE** | **Yookyung Nho-von Blumröder**

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. Ab Lektion 3. Bitte achten Sie darauf, dass die 2. Auflage des Lehrwerks im Kurs eingesetzt wird.

ISBN 978-89-277-3279-2  
**A-486617** | VHS-Studienhaus  
13x, 27.1. – 12.5., Fr, 17:30 – 19 Uhr | 26 UStd | 130 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

#### Online

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. Ab Lektion 4. Bitte achten Sie darauf, dass die 2. Auflage des Lehrwerks im Kurs eingesetzt wird.

ISBN 978-89-277-3279-2  
**O-486618** | **→● Online**  
13x, 26.1. – 11.5., Do, 14 – 15:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

### Koreanisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. Ab Lektion 7. Bitte achten Sie darauf, dass die 2. Auflage des Lehrwerks im Kurs eingesetzt wird.

ISBN 978-89-277-3279-2

**A-486624** | VHS-Studienhaus  
13x, 27.1. – 12.5., Fr, 15 – 17:15 Uhr | 39 UStd | 195 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

#### Online

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. Ab Lektion 11. Bitte achten Sie darauf, dass die 2. Auflage des Lehrwerks im Kurs eingesetzt wird.

ISBN 978-89-277-3279-2  
**O-486626** | **→● Online**  
14x, 25.1. – 10.5., Mi, 14:15 – 15:45 Uhr | 28 UStd | 140 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**

### Koreanisch A1 Teil 4

Lehrwerk wird bekanntgegeben.

**A-486627** | VHS-Studienhaus  
17x, 27.1. – 9.6., Fr, 19:15 – 20:45 Uhr | 34 UStd | 170 € | **WE** | **Yookyung Nho-von Blumröder**

#### Online

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. Ab Lektion 16. Bitte achten Sie darauf, dass die 2. Auflage des Lehrwerks im Kurs eingesetzt wird.

ISBN 978-89-277-3279-2  
**O-486638** | **→● Online**  
13x, 26.1. – 11.5., Do, 16:15 – 17:45 Uhr | 26 UStd | 130 € | **WE** | **Jung-Eun Lee-Neumann**



# Berufliche Bildung

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: [vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de](mailto:vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de) | per Fax: 0221 221-6569282 | persönlich: VHS im KOMED (siehe Seite 15)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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



**Ursula Roches**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-23679

**Nicht abgebildet:**

**Lisa Wirtz**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-25993

**Heike Weiner**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-33959

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



**Ingo Jureck**  
Programmbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23686  
Betriebswirtschaft,  
Finanz- und Rechnungswesen



**Axel Busch**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23693  
EDV/Multimedia



**Matthias Terfurth**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-24433  
Management, Wirtschaft,  
Kommunikation, Medien,  
Journalismus, Film, Fernsehen



**Petra Tenbrink**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23742  
Auftragsschulungen, Bildung auf  
Bestellung, Kooperationsprojekte  
mit Schulen, EDV/Multimedia,  
Mathematik

# Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: [vhs-projekte@stadt-koeln.de](mailto:vhs-projekte@stadt-koeln.de) | per Fax: 0221 221-6569283 | persönlich: VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 15)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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



**B. August**  
Sozialpädagogin  
Tel.: 0221 221-33048



**D. Steinfeld**  
Projektleitung  
Tel.: 0221 221-21136

**Nicht abgebildet:**

**H. Havenith**  
Projektakquise und  
Qualitätssicherung  
Tel.: 0221 221-23798

**Z. Mansius**  
Projektleitung  
0221 221-22678

**S. Hendriks**  
Projektleitung  
Tel.: 0221 221-23887

**L. Leisten**  
Verwaltung  
0221 221-29796

## Berufliche Bildung

<b>EDV / Multimedia</b> .....	<b>219</b>
Grundlagen PC, Betriebssystem Windows.....	219
Rund um Android .....	222
Rund um Apple.....	224
Internet und Social Media .....	226
Tastaturschreiben am PC.....	228
Office (Fit fürs Büro).....	229
Textverarbeitung.....	230
Tabellenkalkulation .....	231
Präsentationen .....	237
Kommunikation.....	239
Datenbanken.....	240
Projektmanagement .....	241
Geschäftsgrafiken / Visualisierung .....	242
CAD – Computer Aided Design .....	242
Medienproduktion:	
Bildbearbeitung, Layout, Grafik.....	243
Videoschnitt.....	248
Audiobearbeitung und Musik- produktion am Computer.....	250
Webdesign und -programmierung.....	250
Linux.....	254
Windows Netzwerke .....	256
Programmiersprachen .....	255
<b>Medien</b> .....	<b>262</b>
Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation .....	262
Social Media .....	268
Journalismus .....	270
Fernsehen / Film / Video.....	270
Medienkompetenz / Digitale Kompetenz.....	273

Besuchen Sie uns beim Tag der offenen Tür in der  
Beruflichen Bildung am 7. Januar.

In unseren entgeltfreien Workshops können Sie sich  
über unsere Angebotspalette informieren und das für  
Sie passende Angebot testen. Alle Workshops zum  
Tag der offenen Tür finden Sie ab Seite 302.

## Kommunikation / Management

<b>Büro / Wirtschaft</b> .....	<b>276</b>
Beratung, Coaching, Supervision und Training .....	276
Rhetorik und Kommunikationstraining.....	278
Existenzgründung .....	286
Bewerbungstraining u. Berufsorientierung .....	288
Personalmanagement, Führungskräfte- trainings und Teamentwicklung.....	290
Projekt- und Veranstaltungsmanagement.....	294
Büro.....	296
Zeit- und Selbstmanagement .....	298
Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen .....	298
<b>Tag der offenen Tür</b> .....	<b>302</b>
<b>Mathematik</b> .....	<b>304</b>
<b>Firmenschulungen</b> .....	<b>307</b>
<b>Train the Trainer:</b>	
<b>Fortbildung für Lehrende</b> .....	<b>309</b>
<b>Bildungspartner Schule – VHS</b> .....	<b>312</b>
<b>Qualifizierung und Beschäftigungsförderung</b> .....	<b>313</b>

## EDV / Multimedia

### Qualifikation der Dozierenden

Die IT/Multimediaseminare der VHS Köln werden von qualifizierten und kompetenten Trainer\*innen durchgeführt. Bei der Auswahl der Dozierenden legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- oder Berufsgruppen bzw. Branchen. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer\*innen? Wir informieren Sie gerne!

### Angebotsformen und -struktur

Um den Zeitbedürfnissen und Interessen der verschiedenen Gruppen von Teilnehmenden gerecht zu werden, gibt es:

#### Infoveranstaltungen

**Bildungsurlaube** Für alle Interessierten offene, drei- bis fünftägige Kompaktveranstaltung im Tagesbereich, die in der Regel auch als Bildungsurlaub nach dem AwbG (AwbG) anerkannt sind und für die Arbeitnehmende 1x pro Kalenderjahr Sonderurlaub beantragen können.

**Mehrwöchige Kurse** 1 – 2 mal pro Woche im Abend-, Vor- oder Nachmittagsbereich

**Ganztagesveranstaltungen** 1 – 2 ganztägige Veranstaltungen werktags

**Intensivseminare in einer Woche** Kompaktkurse abends oder vormittags

#### Wochenendseminare

##### Älter und Aktiv

Im PC-Einstiegsbereich bieten wir zudem Seminare ausschließlich für ältere Lernende (Menschen ab 60).

### I „Eigener Rechner und kleine Lerngruppen

In allen EDV-Seminaren steht pro Person ein eigener PC zu Übungszwecken zur Verfügung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen (max. 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert), um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch die Kursleitung zu gewährleisten.

### I Methodik / Arbeitsformen

Außer in Infoveranstaltungen und Vorträgen wird in allen EDV-Seminaren im Wechsel von Theorie und Praxis unterrichtet. Einer theoretischen Einführung und Demonstration neuer Inhalte und Arbeitstechniken folgen die professionell unterstützte Erarbeitung des Lehrstoffs und das Training der neuen Fertigkeiten in der Gruppe bzw. in Einzelarbeit am „eigenen“ Rechner. Hierbei kann die Lehrkraft auf eine professionelle technische Ausstattung (interaktive ActivBoards, IT-Netzwerk, schnel-

les Internet, WLAN) zurückgreifen. Folgende methodische Elemente werden im Unterricht flexibel eingesetzt: Projektarbeit/Arbeit an Fallbeispielen, Präsentation und Diskussion von Einzelarbeits- oder Kleingruppenergebnissen im Plenum, die Erörterung von Fragen in der Gruppe, Überlegungen zur Übertragung des Gelernten in die eigene Praxis und Seminar-Feedback.

### I Warum eine persönliche inhaltliche Beratung?

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Informationsabende und die persönliche Beratung.

### Wir beraten und informieren Sie gerne

I bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse

I mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen

I mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung und freuen uns über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter Tel.: 0221 221-23693 / -23742.

### I Teilnahmevoraussetzungen

Die erforderlichen Vorkenntnisse sind im jeweiligen Seminartext benannt. Ist dies ausnahmsweise nicht der Fall, dann ist der Kurs offen für alle Interessierten.

Sollten Sie trotzdem im ausgewählten Kurs unter- bzw. überfordert sein, kann auf Empfehlung der Lehrkraft und nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung eine kostenlose Umbuchung in das passende Angebot in Frage kommen.

### I Schulungsbegleitmaterialien

In den meisten Seminaren setzen wir professionelle Schulungsunterlagen – als Printprodukt oder auch digital als PDF – ein, die wir im Vorfeld bereits für Sie bestellen. Unsere Schulungsunterlagen wurden entweder von der Kursleitung passgenau für Ihr Seminar entwickelt oder wir verwenden die IT-Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

### I Teilnahmebescheinigung

In allen IT-Seminaren erhalten Sie bei mehr als 80%iger Teilnahme automatisch eine Teilnahmebescheinigung der VHS. Diese ist verwendbar zur Dokumentation Ihrer Fortbildungsaktivitäten und zum Nachweis absetzbarer Kosten gegenüber dem Finanzamt.

### I Bildungsfinanzierung

Für unsere Seminare akzeptieren wir verschiedene finanzielle Fördermöglichkeiten. Informationen zur finanziellen Förderung finden Sie am Anfang dieses Heftes.

## Grundlagen PC, Betriebssystem Windows

### Zielgruppe / Zielsetzung

Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitsuchende und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in den Umgang mit dem PC benötigen, um beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können.

### Arbeitsgeräte

Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. In kleinen Lerngruppen haben dabei alle Teilnehmende einen Rechner für sich, um ausreichend üben zu können. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir die Seminare „Erste Schritte am eigenen Laptop“ an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können. Teilnehmende, die Windows gesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten so oder so ihr Gerät mitbringen.

### Kursberatung

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten unter Tel.: 0221 221-23693 oder -23742.

## Angebote „älter und aktiv“

### Erste Schritte am eigenen Laptop für Menschen ab 60

#### Kurs am Vormittag

Sie wollen nicht mehr von der digitalen Welt ausgeschlossen sein? In diesem Kurs erwerben Sie die Basiskenntnisse, um Ihr eigenes Laptop mit dem Windows Betriebssystem im Alltag stressfrei nutzen zu können.

#### Inhalte:

I Umgang mit Maus und Tastatur

I Starten von Programmen

I Umgang mit der Windows-Oberfläche

I Daten speichern und suchen


I neue Ordner anlegen


I erste Schritte in Textverarbeitung

I Kopieren: eine Funktion mit 1001 Anwendungsmöglichkeiten


I Internet: Informationen, Auskünfte, Spiel, Lernvideos


**Voraussetzung:** eigenes Laptop mitbringen, ansonsten werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

 **A-520416** | VHS im KOMED  
6x, 22.2. – 29.3., Mi, 10 – 13:15 Uhr |  
24 UStd | 136 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

 **A-520417** | VHS im KOMED  
6x, 9.5. – 13.6., Di, 10 – 13:15 Uhr |  
24 UStd | 136 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Pascale Rudolph**

#### Kurs am Nachmittag

 **A-520479** | VHS im KOMED  
6x, 10.1. – 14.2., Di, 13:30 – 16:45 Uhr |  
24 UStd | 136 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Ursula Hoffmann**

 **A-520480** | VHS im KOMED  
5x, 19.4. – 17.5., Mi, 13:30 – 17:30 Uhr |  
25 UStd | 142 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

#### Sicherer werden im Umgang mit dem eigenen Laptop!

##### Ein Trainingskurs am Nachmittag für Menschen ab 60


Sie haben einen Erste-Schritte-Kurs bei der VHS Köln besucht und wollen das Erlernete in Übungen festigen und dadurch sicher und mutiger im Umgang mit dem eigenen Laptop werden? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie.

##### Themenbereiche:


- | Programme – Ordner – Dateien – Ansichten
- | in Word formatieren, drucken
- | Internetnutzung
- | E-Mails.

Für individuelle Fragen und begleitetes Üben ist viel Zeit eingeplant. Bitte bringen Sie daher Ihre Fragen mit! Es wird am eigenen Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder 11) gearbeitet. Alternativ stehen auch die Computer der VHS zur Verfügung.


**Voraussetzung:** Teilnahme an einem Kurs „Erste Schritte am Computer/eigenem Laptop“ oder vergleichbare Kenntnisse.


 **A-520765** | VHS im KOMED  
4x, 11.1. – 1.2., Mi, 13:30 – 16:45 Uhr |  
16 UStd | 91 €, Materialkosten: 1 € |  
**Bernd Peuler**

##### Ein Trainingskurs am Vormittag für Menschen ab 60

 **A-520766** | VHS im KOMED  
4x, 9.3. – 30.3., Do, 13:30 – 16:45 Uhr |  
16 UStd | 91 €, Materialkosten: 1 € |  
**Ursula Hoffmann**

##### Ein Trainingskurs am Nachmittag für Menschen ab 60

 **A-520767** | VHS im KOMED  
4x, 18.4. – 9.5., Di, 13:30 – 16:45 Uhr |  
16 UStd | 91 €, Materialkosten: 1 € |  
**Pascale Rudolph**


 **A-520768** | VHS im KOMED  
4x, 9.8. – 30.8.,  
Mi, 13:30 – 16:45 Uhr | 16 UStd |  
91 €, Materialkosten: 1 € |  
**Bernd Peuler**

#### Computer Club 60+

##### Kurs am Vormittag

Personen ab 60, die bereits Kurse der Volkshochschule besucht haben und sich für Nachfragen, Wiederholungen oder einfach zum gemeinsamen Internet-Surfen regelmäßig treffen wollen. Inhalte: Themen werden individuell abgesprochen und bauen auf den Inhalten der Computerkurse speziell für Menschen ab 60 auf.

**Voraussetzung:** Teilnahme an zwei Computerkursen für Menschen ab 60 an der Volkshochschule Köln.

 **A-520842** | VHS im KOMED  
7x, 20.1. – 21.7., Fr, 9:30 – 12:45 Uhr |  
28 UStd | 132 €, Materialkosten: 1 € |


**Antje Bartels**

 **A-520843** | VHS im KOMED

5x, 2.2. – 15.6., Do, 10 – 13:15 Uhr |  
20 UStd | 94 €, Materialkosten: 1 € |

**Pascale Rudolph**

##### Kurs am Nachmittag

 **A-520916** | VHS im KOMED  
7x, 20.1. – 21.7., Fr, 13:30 – 16:45 Uhr |  
28 UStd | 132 €, Materialkosten: 1 € |

**Antje Bartels**

## Erste Schritte am PC: Grundlagen und Vertiefung

**Zielgruppe:** Alle, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in die Thematik wagen wollen.

Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir Seminare „Erste Schritte am eigenen Laptop“ an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können. Teilnehmende, die Windows gesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten so oder so ihr Gerät mitbringen. Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten. Tel.: 0221 221-23693 oder -23742.

**Kleine Gruppen** (maximal 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben im Kurs einen Rechner für sich.

#### Erste Schritte am Computer mit Windows 10

##### Abendkurs

Sie sind Computerneuling oder haben bereits seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet einen fundierten (Wieder-)Einstieg.

##### Inhalte:

- | Umgang mit Maus und Tastatur und Windows-Oberfläche
- | Starten von Programmen
- | Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- | erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- | Anpassung von Windows auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

**Voraussetzung:** Keine EDV-Kenntnisse erforderlich.

**A-521261** | VHS im KOMED  
5x, 1.3. – 29.3., Mi, 18 – 21:15 Uhr |  
20 UStd | 93 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Kazim Koc**

##### Vormittagskurs

**A-521270** | VHS im KOMED  
5x, 11.1. – 8.2., Mi, 9 – 12:15 Uhr |  
20 UStd | 93 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

**A-521272** | VHS im KOMED  
5x, 19.4. – 17.5., Mi, 9 – 12:15 Uhr |  
20 UStd | 93 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Bernd Peuler**

##### Vormittagsintensivkurs

**A-521281** | VHS im KOMED  
5x, 13.3. – 17.3., Mo – Fr, 9 – 12:15 Uhr |  
20 UStd | 93 €, Schulungsunter-  
lagen: 18 € | **S** | **Ursula Hoffmann**

#### Windows 10 – Grundlagen

##### Wochenendseminar

Sie surfen gelegentlich im Internet, sind mit Maus und Tastatur vertraut, es fehlen Ihnen aber die grundlegenden Windowskenntnisse? Oder Sie haben früher schon mal am PC gearbeitet und suchen jetzt einen soliden Wiedereinstieg mit dem neuen Windows 10? Dann sind Sie hier richtig (Absoluten Computeranfängern empfehlen wir alternativ das Seminar „Erste Schritte am PC“).

##### Inhalte:

- | Die Windows 10 Oberfläche kennenlernen
- | Mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten
- | Windows-Apps nutzen
- | Neue Funktionalitäten und Tools
- | Der neue Internet-Browser Microsoft Edge
- | AppStore, Nützliche Apps / Restore My PC
- | Taskmanager, Windows Explorer
- | Dateien, Ordner und Einstellungen
- | OneDrive nutzen
- | Die Windows-Oberfläche individuell einrichten
- | Sofortsuche / Schnellinfos
- | Nützliche Tastenkombinationen
- | Systemeinstellungen vornehmen und Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden

**Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

**A-521322** | VHS im KOMED  
11.3., 12.3., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |  
20 UStd | 107 €, Schulungsunter-  
lagen: 14 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

## Grundlagen Windows und Einführung in Word Bildungsurlaub

Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.

### Inhalte:

- Windows 10 und Word 2019 Oberfläche
- Starten von Programmen, Arbeiten mit Fenstern
- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Dateien und Texten
- Grundlagen der Textverarbeitung (Zeichen- und Absatzformatierung)
- Textgestaltung in Word 2019 mit Listen, Rahmen und Tabellen
- Seitengestaltung in Word 2019 mit Grafiken, Kopf- und Fußzeilen und weiteren Möglichkeiten

**Voraussetzungen:** Umgang mit der Maus und Basiskenntnisse der Tastatur.

**A-521592-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.3. – 10.3., Mo – Fr, 9:30 – 16:15 Uhr |  
35 UStd | 187 €, Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**



**A-521593-BU** | VHS im KOMED  
5x, 14.8. – 18.8., Mo – Fr, 9:30 – 16:15 Uhr |  
35 UStd | 187 €, Schulungsunterlagen: 27 € | **BU S** | **Horst Lenting**

## Behalten Sie den Überblick! – Dateien und Ordner im Griff unter Windows Abendkurs

Kennen Sie das: mehrfache Ablage gleicher Dateien, endlose Suchvorgänge „wo habe ich das bloß gespeichert“...? Durch den sinnvollen Einsatz von Dateinamen, Ordnerstrukturen, Laufwerken, Hyperlinks und Verknüpfungen können Sie Ihre Arbeit effektivieren.

### Inhalte:

- Dateien, Programme und Programmendungen
- der Windows Explorer, Zugriff, Ansichten, Funktionen
- Laufwerke und Zugriffsrechte. Was sinnvollerweise wohin? Wechsel von Laufwerken
- Einrichten, Löschen und Umbenennen von Ordnern: Was geht aus dem Programm heraus, was ist im Explorer zu erledigen?
- Verschieben und Kopieren von Dateien
- Eigenschaften von Dateien (Schreibschutz, Attribute, Freigaben und Berechtigungen)
- Ordner und Dateien suchen
- Welche Datei- und Ordnernamen sind sinnvoll?
- Aufbau einer eigenen sinnvollen Ordnerstruktur
- Hyperlinks und Verknüpfungen
- mit Tastenkombinationen (schneller) ans Ziel: ein Überblick (Strg V, Strg C, Windows-Taste, Kontextmenü).

**Voraussetzung:** sicherer Umgang mit der Maus, grundlegende Windows-Kenntnisse (Umgang mit Fenstern und Programmoberflächen)

**A-521908** | VHS im KOMED  
25.5., 1.6., Do, 18 – 21:15 Uhr | 8 UStd |  
44 €, Materialkosten: 1 € | **Horst Lenting**

### Tagesseminar am Wochenende

**A-521921** | VHS im KOMED  
14.1., Sa, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd | 56 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Horst Lenting**

**A-521922** | VHS im KOMED  
15.4., Sa, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd | 56 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Horst Lenting**

### Aktuelle Online Tools für die Datensicherung

**Entgeltfreier Vortrag – Demo – Diskussion**  
Gibt es einen günstigen Augenblick für einen Hardwaredefekt? Bestimmt nicht dann, wenn die letzte Sicherung zwei Jahre alt ist! Sichern Sie Ihre Systeme (Windows) beruflich oder privat, die Fundgrube Internet bietet viele kostenlose Werkzeuge für Ihre Zwecke. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen kostenlose Tools zur Dateisynchronisierung und zur Image-/Backuperstellung vor.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**

**A-521932** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 15 – 16:30 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Jochen Eikmeier**

## Veranstaltungsreihe Computertechnik „Ein Blick hinter die Kulissen“

### Zielgruppe/Zielsetzung

Arbeitssuchende und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen, die die Funktionsweise ihrer Rechner im Homeoffice besser verstehen und einfache Wartungs-, Schutz- und Optimierungsmaßnahmen selbst durchführen möchten, um ihre Arbeitsfähigkeit zu optimieren. Auch Mitarbeiter\*innen, die perspektivisch den IT-Support im Unternehmen übernehmen sollen.

**Wenn Ihr Computer Sie nicht verstehen will – versuchen Sie ihn zu verstehen!**

Darf es ein bisschen mehr sein? – Licht an und Licht aus, ist Ihnen zu wenig? Etwas grundsätzlicher möchten Sie doch verstehen, wie ein Computer tickt und nicht bei jeder Kleinigkeit die Kinder, Nachbar\*innen oder Expert\*innen fragen müssen. Das ist Ihr Ziel? Dann sind diese Modul-Seminare richtig für Sie.

Themenschwerpunkt der Seminarreihe „Ein Blick hinter die Kulissen“ ist eine Art „Beziehungspflege“, in der Sie Verständnis für das durchaus komplexe Zusammenwirken zwi-

schen Hardware und Software entwickeln und so die Maschine, Ihren Belangen nach, benutzen lernen.

Die nachfolgenden Seminarmodule ergänzen sich sinnvoll, sind aber bei Bedarf auch einzeln buchbar. Sie finden als Kleingruppenseminare mit max. 8 (in Coronazeiten max. 6) Teilnehmenden statt.

### Informationsveranstaltung PC-Technik „Ein Blick hinter die Kulissen!“

**Kostenloses Orientierungs- und Beratungsangebot zur Seminarreihe**  
Entgeltfreie Informationsveranstaltung mit Einführung in den technischen Aufbau eines PCs, bestehend aus Hard- und Software und deren Zusammenspiel.

Begriffe wie Treiber, Patches, Registry und grundlegende Sicherheitsaspekte werden eingeführt. Aufbauend auf den Fragen, die in dieser Einführung auftauchen, werden die einzelnen Module zu Hardware, Installation, PC-Problemen und Sicherheit der Seminarreihe „PC-Technik – Ein Blick hinter die Kulissen“ vorgestellt und unterschieden.

**Die Informationsveranstaltung ist anmeldepflichtig.**

**A-572310** | VHS im KOMED  
26.1., Do, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |  
**Wolfgang Lentges**

### Modul 1:

**Hardware // Kurs der Seminarreihe  
„Hinter den Kulissen“ (PC-Technik)  
Tagesseminar am Samstag**

Sie lernen den inneren Aufbau eines Computers kennen. Hierbei spielen Konzepte, funktionale Abläufe und Standards eine gewichtige Rolle.

Sie lernen Begriffe wie PCIe, BIOS, Festplatten-sektoren, DDR, Chipsatz u. v. a. m. kennen und können so einen Rechner selber zusammensetzen, -bauen, erweitern und konfigurieren.

**Voraussetzung:** EDV-Grundkenntnisse  
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.

**A-572311** | VHS im KOMED  
5.2., So, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 71 € |  
**WE** | **Wolfgang Lentges**

### Modul 2:

**Installation eines Betriebssystems und  
Anwendungssoftware  
Wochenendseminar**

Installieren ist nicht schwer, es sinnvoll und benutzerfreundlich zu machen umso mehr. Sie erfahren:

- welche Aufgabe ein Betriebssystem hat,
- welche „innere“ Struktur ein Betriebssystem aufweist
- wie Sie als Anwendender Einfluss auf das Verhalten des Betriebssystems nehmen können.

**Voraussetzung:** für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in der Nutzung eines Windows-PC (für Textverarbeitung oder Internet) und

mit Kenntnissen in der Dateiverwaltung (Dateien speichern, eigene Ordner anlegen). Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.

**A-572321** | VHS im KOMED  
25.2., 26.2., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd |  
142 € | **WE** | **Wolfgang Lentges**

### Modul 3:

#### PC-Probleme selbst beheben – Troubleshooting

##### Tagesseminar am Sonntag

Eine Fehlermeldung erscheint auf Ihrem Monitor – was tun? Sie lernen, was hinter Systemabstürzen steckt und wie Sie Probleme mit Windows und installierter Software erkennen und beheben können. Auch Probleme mit Peripheriegeräten wie Druckern und Monitoren werden behandelt.

**Voraussetzung:** erste Computer-Erfahrungen mit Windows und Installation von Software. Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.

**A-572331** | VHS im KOMED  
26.3., So, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 71 € |  
**WE** | **Wolfgang Lentges**

### Modul 4:

#### Sicherheitskonzept für Ihren Computer Tagesworkshop am Sonntag

Sicherheit im Umgang mit dem Computer und dem Internet bedeutet, dass man sich mit bekannten aber auch unbekanntem Bedrohungen und Fehlfunktionen auseinandersetzen muss. So bieten Virens Scanner, Firewall und Co. zwar Schutz vor bekannten Schädlingen – doch was, wenn man von Unbekanntem besucht wird?

##### Inhalte:

- ! Absicherung der Daten gegen Hardware- und Software-Defekte
- ! Sicherung gegen „Schadsoftware“ (Viren, Würmer, Dialer, Trojaner)
- ! Schutz der persönlichen Daten und des eigenen Nutzerprofils.

**Voraussetzung:** sichere Windows-Kenntnisse, erste Installationserfahrungen. Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.

**A-572341** | VHS im KOMED  
16.4., So, 9 – 17:30 Uhr | 10 UStd | 71 € |  
**WE** | **Wolfgang Lentges**

und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

## Grundlagen

#### Android-Smartphone und -Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet

##### Intensivkurs am Vormittag für Menschen ab 60

Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet, sehen bei anderen, was man Tolles damit anstellen kann, wissen aber nicht, wie's geht. In diesem Workshop beginnen wir ganz von vorne. Sie nehmen wichtige Grundeinstellungen vor, damit beispielsweise das Gerät nicht dauernd ausgeht oder zur falschen Zeit klingelt. Sie lernen, wie man Wifi-Verbindungen herstellt und worauf dabei zu achten ist. Finden Sie interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Lernen Sie datenschutzkritische Apps und Kostenfallen zu erkennen und zu vermeiden. Der Spaßfaktor soll auch nicht zu kurz kommen. Fotografieren und Fotos zeigen, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen herausuchen, Wetterbericht, WhatsApp und YouTube-Videos anschauen interessiert Sie vielleicht auch. Surfen Sie im Internet und richten Sie Ihre E-Mail-Adresse ein, damit Sie auch unterwegs auf dem Laufenden sind. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmenden sich nach Kräften gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.

**Voraussetzung:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das Ladekabel mit, Geräte werden nicht von der VHS gestellt. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen.

**A-522121** | VHS im KOMED  
5x, 16.1. – 20.1.,  
Mo – Fr, 9:30 – 12:45 Uhr | 20 UStd |  
138 €, Materialkosten: 1 € |  
**Andreas Matzdorf**

**A-522122** | VHS im KOMED  
5x, 4.9. – 8.9.,  
Mo – Fr, 9:30 – 12:45 Uhr | 20 UStd |  
138 €, Materialkosten: 1 € |  
**Jochen Eikmeier**

##### Intensivkurs am Nachmittag für Menschen ab 60

**A-522123** | VHS im KOMED  
5x, 27.3. – 31.3.,  
Mo – Fr, 13:30 – 16:45 Uhr | 20 UStd |  
138 €, Materialkosten: 1 € | **Bernd Peuler**

**A-522125** | VHS im KOMED  
5x, 3.7. – 7.7.,  
Mo – Fr, 13:30 – 16:45 Uhr | 20 UStd |  
138 €, Materialkosten: 1 € | **Bernd Peuler**

#### Android-Smartphone und -Tablet: erste Schritte

##### Abendkurs

Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet und wollen es für den Beruf wie aber auch in der Freizeit nutzen, wissen aber nicht, wie's geht.

In diesem Workshop erfahren Sie, was es mit Android auf sich hat, nehmen wichtige Grundeinstellungen vor und lernen Kostenfallen zu vermeiden. Dann laden Sie interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Der Spaßfaktor soll dabei nicht zu kurz kommen. Fotografieren und Fotos zeigen, Webseiten im Internet aufrufen, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen herausuchen, Wetterbericht, YouTube-Videos anschauen, Musik hören und – natürlich! – telefonieren, Kontakte anlegen und SMS schreiben gehören unbedingt dazu. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones und Android-Versionen der Teilnehmenden baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmenden sich nach Kräften gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.

**Voraussetzung:** Sie sollten Ihr Android-Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt!

Ladekabel nicht vergessen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**A-522213** | VHS im KOMED  
12.1., 19.1., Do, 17:30 – 20:45 Uhr |  
8 UStd | 56 €, Materialkosten: 1 € |  
**Jochen Eikmeier**

**A-522214** | VHS im KOMED  
10.8., 17.8., Do, 17:30 – 20:45 Uhr |  
8 UStd | 56 €, Materialkosten: 1 € |  
**Jochen Eikmeier**

#### Eintägiger Workshop am Wochenende

**A-522320** | VHS im KOMED  
1x Sa, 4.2.23, 09:00 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
56 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Jochen Eikmeier**

## Aufbau

#### Android-Smartphone und -Tablet: Aufbaukurs für Menschen ab 60

##### Intensivkurs am Nachmittag

Mit der Zeit sollte sich Ihr Gerät zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Weitere Fragen tauchen auf: Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren lassen, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Pass-

## Rund um Android

### Zielgruppe/Zielsetzung

Das Smartphone bzw. Tablet ist mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende




worte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was ist sinnvoll? Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.


**Voraussetzungen:** Android-Einführungskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Sie sollten zumindest im Playstore angemeldet sein, Apps installieren und deinstallieren können, die Bedeutung der Tasten und wichtigsten Symbole kennen und Verbindungen über WLAN herstellen können.

**Wichtig:** Dieser Kurs richtet sich an Nutzer von Android-Geräten, die bereits mit der grundlegenden Nutzung vertraut sind und ihre Kenntnisse jetzt auffrischen, erweitern und vertiefen möchten. Er ist weder für Einsteiger noch für iPhone- oder iPad-Benutzer geeignet.

**Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladekabel. Geräte werden nicht von der VHS gestellt.**

 **A-522505** | VHS im KOMED  
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 14 – 17:15 Uhr |  
20 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |

**Andreas Matzdorf**

 **A-522506** | VHS im KOMED  
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 14 – 17:15 Uhr |  
20 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |

**Jochen Eikmeier**

### Android Modul 2a: Tipps und Apps für daheim und unterwegs

#### Aufbau-Workshop am Abend

Nach dem "Android: Erste Schritte"-Kurs sollte sich Ihr Gerät schnell zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Unterwegs wie auch im beruflichen Alltag tauchen allerdings weitere Fragen auf: Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was ist sinnvoll? Warum klappt's im Urlaub nicht mit dem Stadt-Anzeiger (als E-Paper) und wie dann doch? Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passworte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Neben der Behandlung dieser und ähnlicher Themen werden bewährte Apps vorgestellt und deren Besonderheiten erläutert, u.a. aus den Bereichen Navigation und Wandern, Kommunikation (wie WhatsApp), Bus- und Bahnsuche, Geocaching (GPS-Schatzsuche), Carsharing, Hotelbuchung, Urlaubs-Sprachübersetzer, Barcode-Scanner, Radio hören, Videos und Musik von YouTube (legal) herunterladen.

### Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone oder Tablet mit.

**Voraussetzung:** Sie haben Ihr Gerät schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut (Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse).

**A-522521** | VHS im KOMED  
26.1., 2.2., Do, 17:30 – 20:45 Uhr |  
8 UStd | 63 €, Materialkosten: 1 € |

**Jochen Eikmeier**

#### Aufbau-Workshop am Wochenende

**A-522527** | VHS im KOMED  
19.3., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
63 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Jochen Eikmeier**

### Android Modul 2b+2c: E-Mail und Internet auf dem Smartphone / Tablet

#### Aufbaukurs am Abend

Sie möchten Ihr Android Smartphone oder Tablet vorrangig für die E-Mail-Korrespondenz, beruflich wie auch privat, und das Internet nutzen, haben aber an manchen Stellen noch Schwierigkeiten mit der App-Konfiguration oder Fragen zur effektiven Bedienung des Internet-Browsers? Wenn Sie wissen möchten, wie Ihr E-Mail-Konto auf dem Gerät richtig eingerichtet wird, welche E-Mail-App Sie auswählen und installieren können, um Ihre E-Mails zu schreiben, zu senden und mit Anhängen zu versehen, dann ist dieser Kurs sehr hilfreich. Weitere Themen:

- | Benutzen von verschiedenen Internet-Browsern, Chronik und Lesezeichen
- | Einsetzen von Suchmaschinen mit gezielten Recherchetechniken
- | Webseiten kopieren
- | Screenshots
- | Umgang mit Cookies und Datenspuren
- | Einkaufen über das Internet.

**Hinweis:** Bitte Smartphone oder Tablet und Ladekabel mitbringen, außerdem E-Mail-Adresse und Passwort.

**Voraussetzung:** Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung vertraut). PC-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

**A-522540** | VHS im KOMED  
23.2., 2.3., Do, 17:30 – 20:45 Uhr |  
8 UStd | 65 €, Materialkosten: 1 € |

**Jochen Eikmeier**

### Android Modul 2b: E-Mail-Korrespondenz auf mehreren Geräten (Smartphone / Tablet und Windows-PC)

#### Aufbau-Workshop am Wochenende

Sie möchten Ihre E-Mail-Korrespondenz je nach Anlass auf verschiedenen Endgeräten führen? Was mit dem einen Gerät empfan-

gen, gesendet, verschoben oder gelöscht wurde, soll automatisch auch auf den anderen Geräten erscheinen bzw. entfernt werden? Dann sind Sie in diesem Kurzworkshop genau richtig. Sie erfahren, wie Ihr E-Mail-Konto auf dem jeweiligen Gerät richtig einzurichten ist und welche E-Mail-Apps sich bewährt haben. Außerdem erhalten Sie Tipps dazu, wie Sie den Überblick behalten und Ihre Korrespondenz sinnvoll ordnen und archivieren.

**Hinweis:** Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, außerdem E-Mail-Adresse und Passwort.

**Voraussetzung:** Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung vertraut).

**A-522558** | VHS im KOMED  
26.3., So, 15 – 16:30 Uhr |  
16 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Jochen Eikmeier**

### Android Modul 2c: Internet auf dem Smartphone / Tablet

Sie möchten das Internet über Ihr Android Smartphone oder Tablet nutzen, Webseiten aufrufen und recherchieren, gefundene Ergebnisse festhalten, Dateien (wie Hörspiele) herunterladen und ggfs. Einkäufe oder Buchungen vornehmen? Dann sind Sie hier richtig.

#### Themen:

- | Warum es sinnvoll ist, mehr als einen Internet-Browser zu benutzen
- | Zwischen Mobil- und Desktop-Seiten unterscheiden und wechseln
- | Dateien herunterladen (Downloads, z. B. von Hörspielen)
- | Google mit gezielten Recherchetechniken nutzen (statt Try-and-error)
- | Parallel recherchieren
- | Ergebnisse sichern: Inhalte (wie Wegbeschreibungen, Öffnungszeiten, Kontaktdaten, Infos) aus Webseiten kopieren, Chronik und Lesezeichen, Screenshots
- | Umgang mit Cookies und Datenspuren
- | Einkaufen und Buchen über das Internet
- | Umgang mit Passwörtern (vor allem unterwegs).

**Hinweis:** Bitte Android-Smartphone oder -Tablet und Ladekabel mitbringen.

**Voraussetzung:** Kurs „Android: Erste Schritte“ oder vergleichbare Kenntnisse (Sie haben Ihr Smartphone oder Tablet schon eingerichtet, sind beim Google Play Store registriert und in der grundlegenden Bedienung geübt). PC-Kenntnisse sind natürlich hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

**A-522568** | VHS im KOMED  
26.3., So, 9 – 14 Uhr | 6 UStd |  
47 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |


**Jochen Eikmeier**

## Android Club 60+

### Kurs am Nachmittag

Personen ab 60, die bereits Android Smartphone Kurse der Volkshochschule besucht haben und sich für Nachfragen, Wiederholungen oder einfach zum gemeinsamen Ausprobieren regelmäßig treffen wollen. Inhalte: Themen werden individuell abgesprochen und bauen auf den Inhalten der Android Smartphone Kurse speziell für Menschen ab 60 auf.

**Voraussetzung:** Teilnahme an Android Smartphone Kursen für Menschen ab 60 an der Volkshochschule Köln oder entsprechende Vorkenntnisse,

 **A-522570** | VHS im KOMED  
4x, 26.1. – 1.6., Do, 13:30 – 16:45 Uhr |  
16 UStd | 111 €, Materialkosten: 1 € |

**Bernd Peuler**

## Rund um Apple

### Zielgruppe / Zielsetzung

Smartphone und Tablet sind mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen, und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundlegenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

## iPhone / iPad / Mac Grundlagen


### iPhone Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien und Menschen ab 60 Kurs am frühen Abend

Das iPhone ist kein Spielzeug für Hightech-Fans – zumindest nicht nur. Die einfache Bedienung macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer interessant. Nichtsdestotrotz: Das iPhone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen.

**Unsere Themen:** Telefon, Mailbox, Nutzung im Ausland, Adressbuch, Nachrichten, Wetter, Karten, Internet, Kamera, Siri, Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz. Alles wird

Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt!

**Voraussetzung:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!


 **A-523103** | VHS im KOMED  
3x, 20.4. – 4.5., Do, 17 – 20 Uhr |  
12 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € |

**Frank Balzer**

### iPad Einführung – Praxisworkshop für Menschen ab 60

„So einfach zu bedienen wie ein Lichtschalter.“ Das iPad von Apple ist nicht nur ein Hightech-Spielzeug für Technikfans. Die einfache Bedienung spricht vor allem auch Computerneulinge und weniger technikerfahrene Nutzer an. Ein solches Tablet kann durchaus auch eine Alternative zum herkömmlichen PC sein. Sie können sofort loslegen, alle wichtigen Apps sind bereits installiert. Wir helfen Ihnen beim Einrichten, den wichtigsten Anwendungen (E-Mails, Internet, Karten, Adressbuch, Kalender, Wetter, Fotos, Siri) und grundlegenden Funktionen (Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz). Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein.

**Voraussetzung:** Sie sollten Ihr Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **A-523112** | VHS im KOMED  
3x, 22.2. – 8.3., Mi, 17 – 20 Uhr |  
12 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € |

**Frank Balzer**

### Mac-Einführung: Praxisworkshop

#### Online-Abendkurs

Apples Mac-Computer gelten als einfach, bedienungsfreundlich und sicher; sie eignen sich deshalb vor allem für technisch weniger versierte Nutzer. Nichtsdestotrotz: Gerade am Anfang sind ein paar Hürden zu überwinden, und auch Windows-Umsteiger müssen hier und da umlernen. Ein wenig Starthilfe kann also nicht schaden. Wir helfen Ihnen bei der Einrichtung des Geräts und zeigen Ihnen die wichtigsten Anwendungen.


**Einzelthemen:** Dateiverwaltung mit Finder, Grundeinstellungen, iCloud, Sicherheit und Datenschutz, Spotlight, Internet, E-Mail, Kalender, Fotos und Musik. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder

Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone).

Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523121** | →● Online  
4x, 17.1. – 7.2., Di, 18 – 21:15 Uhr |  
16 UStd | 120 €, Materialkosten: 1 € | **S** |


**Frank Balzer**

### Abendkurs

Inhalte siehe oben.

**Hinweis:** Es stehen keine Mac-Computer zur Verfügung, bringen Sie also Ihren Mac mit.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

 **A-523122** | VHS im KOMED  
4x, 25.4. – 16.5., Di, 18 – 21:15 Uhr |  
16 UStd | 120 €, Materialkosten: 1 € | **S** |

**Frank Balzer**

### iPhone Einführung – Schnelleinstieg

#### Online-Kurs am Abend

**Zielgruppe:** Für alle, die schon Erfahrung mit Computern oder einem anderen Smartphone haben. Hier bekommen Sie eine kurze Einführung in die Funktionen und Besonderheiten des iPhones: Einrichtung, Sicherheitseinstellungen, Telefon, Kontakte, Nachrichten, Karten, Internet, Kamera und Siri.

**Voraussetzung:** Sie sollten bereits Erfahrung mit PCs oder Smartphones haben. Ansonsten empfehlen wir den iPhone-Praxisworkshop! Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523151** | →● Online  
15.2., Mi, 18 – 21:15 Uhr |

35 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**


## iPhone / iPad / Mac Aufbau

### iPhone-Aufbaukurs: Da geht noch mehr! – Die besten Tipps, die besten Apps für daheim und unterwegs Workshop am Wochenende

Mit dem iPhone lässt sich sehr viel mehr machen als nur telefonieren, surfen oder mailen. Die mitgelieferten Apps bieten schon viel, doch im App-Store öffnet sich noch einmal eine ganze „Wundertüte“. Wir zeigen Ihnen

Anwendungen für den Freizeitbereich (Kommunikation, Fahrpläne, Navi, Wanderkarten, Reiseführer, Bücher, Unterhaltung, Spiele u. a.) sowie nützliche Tricks und Tipps zur Bedienung. Sie werden Ihr Gerät noch mehr schätzen lernen! (Beachten Sie bitte auch unsere Aufbaukurse zu weiteren Schwerpunktthemen!)


**Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Bringen Sie es bitte mit; ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.

 **A-523236** | VHS im KOMED  
17.6., Sa, 11 – 15:45 Uhr | 6 UStd |  
53 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Frank Balzer**

**iPad/iPhone-Club für Menschen ab 60 –  
Lernen Sie Ihr Gerät noch besser kennen!  
Kurs am späten Nachmittag einmal im  
Monat**

Sie besitzen ein iPhone und/oder ein iPad und haben die ersten Schritte damit schon hinter sich. Nun wollen Sie vielleicht mehr mit Ihrem Gerät machen, möchten neue Anregungen bekommen oder brauchen Nachhilfe bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, neue Funktionen kennenzulernen oder uns über interessante Apps und Weblinks auszutauschen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.

**Voraussetzung:** Sie sind grundlegend vertraut im Umgang mit Ihrem Gerät oder haben an einem iPhone- bzw. iPad-Einführungskurs teilgenommen. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit! Die Veranstaltung kann auch als Hybridkurs angeboten werden: Wenn Sie mal nicht zu uns in die VHS kommen können, können Sie sich mit Ihrem Computer per Videokonferenz von überall zuschalten, vorausgesetzt: Sie haben Zugang zum Internet. Nähere Infos und Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

 **A-523251** | VHS im KOMED  
5x, 13.2. – 19.6.,  
Mo, 17 – 19:15 Uhr | 15 UStd |  
97 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

**Das iPad produktiv nutzen (Aufbaukurs) –  
die besten Tipps, die besten Apps**

**Online-Kurs am frühen Abend**

Sie haben Ihr iPad schon eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut. Lernen Sie weiterführende Funktionen, Apps und Tricks kennen. Sie werden sehen: Ein iPad ist mehr als nur ein Couch-Computer, es kann durchaus einen PC ersetzen.

**Unsere Themen:** Tipps zum Surfen und Mailen, Online-Banking, Sicherheit, Texteingabe, Stiftbedienung, Drucken, Dateiverwaltung, Kalender, FaceTime, digitale Bücher und Zeitungen. Außerdem: die interessantesten Apps aus dem App Store.

**Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut. Beachten Sie bitte auch unsere Aufbaukurse zu weiteren

Schwerpunktthemen! Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.


 **O-523260** | →● Online  
22.3., 29.3., Mi, 18 – 20:15 Uhr |  
6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € |  
**Frank Balzer**

**Mac-Club – Lernen Sie Ihren Mac noch  
besser kennen!**

**Online-Kurs am Abend**

Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Mac schon hinter sich. Nun wollen Sie mehr damit machen, möchten neue Anregungen bekommen, Ihren Arbeitsfluss verbessern oder brauchen Nachhilfe bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, weiterführende Tipps und Tricks auszutauschen und neue Apps kennen zu lernen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.

**Voraussetzung:** Sie sind halbwegs vertraut im Umgang mit dem Mac oder haben an einem Mac-Einführungskurs teilgenommen. Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523261** | →● Online  
5x, 27.2. – 12.6., Mo, 18 – 20:15 Uhr |  
15 UStd | 97 €, Materialkosten: 1 € |  
**Frank Balzer**



## Schwerpunktthemen für alle Apple-Geräte


**Sicherheit und Datenschutz – was sollte  
ich tun, was lassen?**

**Online-Kurzeinführung für iPhone, iPad  
und Mac-Computer**

„Ich habe nichts zu verbergen, außerdem wissen die doch eh schon alles über mich!“ – „Nein, man darf keinem Onlinedienst trauen!“ – Zwischen Fatalismus und Paranoia gilt es einen vernünftigen Mittelweg zu finden. Denn durch besonderes Verhalten und mit den richtigen Einstellungen lassen sich Gefahren durchaus minimieren. Auch die Geräte von Apple bringen dafür gute Voraussetzungen mit. Ein Leitfaden zum Thema Sicherheit und Privatsphäre.

**Voraussetzung:** Sie haben eines der drei Geräte (iPhone, iPad oder Mac) und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523311** | →● Online  
16.3., Do, 18 – 20:15 Uhr |  
26 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**


**Alles rund um Fotos –  
für iPhone oder iPad oder Mac  
Workshop am Wochenende**

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Selbst Videos lassen sich in Profi-Qualität drehen. In der Foto-App sind umfangreiche Bearbeitungen möglich, auf dem Mac wie auch auf den Mobilgeräten. Alben oder gezielte Suchergebnisse lassen sich als Diaschau präsentieren. Ein weiteres Thema ist die Übertragung bzw. Synchronisation der Fotos per Kabel oder iCloud. Im Kurs arbeiten wir zunächst mit iPhone und iPad und ergänzend mit der Foto-App auf dem Mac.

**Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut. Bitte bringen Sie Ihre Apple-ID mit Kennwort mit. Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwer. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die

anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone).

Eine genaue Anleitung sowie die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523322** | →● Online  
14.1., Sa, 11 – 15:45 Uhr | 6 UStd |  
52 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Frank Balzer**

Inhalte wie oben.

**Voraussetzung:** Sie haben eines der drei Geräte (iPhone, iPad oder Mac) und sind mit der grundlegenden Bedienung vertraut; bringen Sie es bitte mit. Ebenso – sofern vorhanden – Ihre Apple-ID mit Kennwort.


 **A-523323** | VHS im KOMED  
24.6., Sa, 11 – 15:45 Uhr |  
6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Frank Balzer**

### Apple Watch – Kurzeinführung

#### Online-Kurs an einem Abend

Die Apple Watch ist kein Hightech-Spielzeug, sondern erweist sich als nützliches Gerät für den Alltag, vor allem wegen ihrer Gesundheitsvorsorge- und Fitness-Funktionen. Vieles lässt sich allerdings nur in Verbindung mit einem iPhone nutzen. Dieser Einführungskurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten – auch die nicht so offensichtlichen – und zeigt praktische Tipps und Tricks auf.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523381** | →● Online  
30.3., Do, 18 – 20:15 Uhr |  
26 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**


### Einführung in Pages, Numbers und Keynote – für iPhone, iPad und Mac Online-Abendkurs


Ob privat oder beruflich, ob zu Hause oder unterwegs – Apples Geräte eignen sich auch für bürotypische Aufgaben. Auf Macs, iPads und iPhones werden die „iWork“-Apps für die

Erstellung von Texten, Tabellen und Präsentationen kostenlos mitgeliefert. Sie bieten sich als Alternative zu den bekannten Office-Programmen von Microsoft an, mit welchen sie auch kompatibel sind. Der Kurs bietet eine Einführung in die Grundfunktionen der drei Programme. Außerdem klären wir Fragen rund um die Eingabe von Texten (Tastaturen, Auto-Korrektur, Diktieren) und um Dateiverwaltung (Drucken, Freigabe, Kompatibilität, PDF). Im Kurs arbeiten wir zunächst mit den Mac-Versionen und ergänzend mit den Mobilgeräten.

**Voraussetzung:** Sie sind mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes (iPhone, iPad oder Mac) vertraut.

Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.

 **O-523390** | →● Online  
19.1., 26.1., Do, 18 – 20:15 Uhr |  
6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € |  
**Frank Balzer**

 **O-523391** | →● Online  
25.5., 1.6., Do, 18 – 20:15 Uhr |  
6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € |  
**Frank Balzer**

## Internet und Social Media

### Zielgruppe und Zielsetzung

In den meisten beruflichen Kontexten spielen das Internet und Social Media Anwendungen eine immer größere Rolle. Gezielte Recherchen im Internet und in Datenbanken, Social-Media-Marketing, Networking, An- und Verkauf, berufliche Weiterbildung, Buchungsportale für Dienstreisen, Personalsuche... Im Sinne der eigenen Beschäftigungsfähigkeit muss Grundlagenwissen in diesem Bereich erworben, vorhandenes Wissen und Nutzungs- bzw. Produktionskompetenzen aktualisiert und erweitert werden. Unsere Seminare unterstützen Wiedereinsteigende, Arbeitssuchende und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen bei der Erlangung und Erweiterung dieser digitalen Kompetenzen.

### Social Media für älter&aktiv


#### Ein Kurs am Vormittag für Menschen ab 60

Junge Menschen wachsen mit den sozialen Medien auf. Der Umgang damit ist ihnen so selbstverständlich wie das morgendliche Frühstück. Bei Senior\*innen und auch schon bei Menschen ab 50 Jahren sieht das oft anders aus. Sie haben zum Teil noch die Zeit völlig ohne Computer erlebt. Manche haben nie mit dem Computer arbeiten müssen und besitzen auch keine E-Mail-Adresse. Gerade die Coronapandemie hat gezeigt, wie schnell Sie nur noch wenig Kontakt nach außen haben. Gut, wenn Sie dann mit dem Internet und Smartphone umgehen können. Soziale Netzwerke können den Kontakt zur Außenwelt erleichtern. Sie werden sehr behutsam und Schritt für Schritt an die sozialen Medien herangeführt.


#### Inhalte:

- | Facebook und Instagram – eine kurze und theoretische Einführung
- | Wo liegen die Unterschiede?
- | Fremdwörter leicht erklärt: Hashtag, taggen, posten, liken etc.
- | Wie und wo melde ich mich an?
- | Wie erstelle ich ein Profil?
- | Was ist bei der Nutzung von sozialen Netzwerken zu beachten, um sich vor möglichen Gefahren zu schützen?
- | Lassen Sie sich nicht provozieren – das Verhalten in Diskussionsgruppen.
- | Was sind Gruppen?
- | Wie kann ich etwas posten?
- | Wie finde ich Kontakte?

**Voraussetzung:** Teilnahme an einem Kurs „Erste Schritte am Computer/eigenem Laptop“ oder vergleichbare Kenntnisse.

 **A-524001** | VHS im KOMED  
3x, 11.1. – 25.1., Mi, 10 – 13:15 Uhr |  
12 UStd | 68 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**Bettina Bartel**

#### Ein Kurs am Nachmittag für Menschen ab 60

 **A-524002** | VHS im KOMED  
3x, 6.6. – 20.6., Di, 13:30 – 16:45 Uhr |  
12 UStd | 68 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**Bettina Bartel**

### Erfolgreich bei eBay verkaufen!

#### Tagesseminar am Wochenende

Lernen Sie, bei eBay selbst erfolgreich zu verkaufen.

#### Inhalte:

- eBay: Vor- und Nachteile im Vergleich zu anderen Verkaufsportalen
- | genereller Aufbau des Online-Auktionshauses
  - | Wie werden eingestellte Artikel gut gefunden?
  - | Rankingfaktoren bei eBay
  - | Artikeldaten optimieren.
  - | Produktbeschreibungen
  - | Bildgestaltung
  - | Der Verkauf

- | Einrichten und Bearbeitung von Angeboten
- | Verkaufsformat
- | Bezahlssysteme
- | Verkaufsabwicklung nach der Auktion/dem Verkauf
- Tipps und Tricks
- | Preiskämpfe vermeiden können
- | das Bewertungssystem ausschöpfen
- | Kunden auf die eigene Webseite locken

**Voraussetzung:** grundlegende PC- und Interneterfahrung.

**A-524234** | VHS im KOMED

21.1., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |

43 €, Materialkosten: 1 € | **WE S** |

**Jochen Eikmeier**

### Wie umgehen mit der DSGVO?

#### Bildungsurlaub

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen. Unter dem Motto: „Was darf ich und was sollte ich lieber lassen“ werden anhand der Firma Kölle GmbH, eine Firma aus Köln die Kamelle vertreibt, alltägliche Abläufe durchlebt und die DSGVO in verständlichen Worten näher gebracht. Dieser Kurs richtet sich somit an jeden, der in seinem beruflichen oder privaten Alltag mit personenbezogenen Daten zu tun hat. Also an Vereinsmitglieder, Menschen die tagtäglich im Kundenkontakt stehen und Personen die ihre Angst vor dem Gespenst Datenschutz verlieren möchten.

**Vorkenntnisse:** keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

**A-524809-BU** | VHS im KOMED

5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

40 UStd | 312 €, Schulungsunterlagen: 11 € |

**BU** | **Dr. Herwig Pant**

**A-524810-BU** | VHS im KOMED

5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |

40 UStd | 312 €, Schulungsunterlagen: 11 € |

**BU** | **Dr. Herwig Pant**

### Wie umgehen mit der DSGVO? – Aufbaukurs

#### Vertiefung zum Thema Datenschutz – Bildungsurlaub

Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) hat nach ihrer Einführung im Jahr 2018 im beruflichen, aber auch im privaten Umfeld Einzug gehalten. Die Unternehmen haben sich darauf eingestellt, aber auch Vereine und Kultureinrichtungen haben Personen aus ihren eigenen Kreisen auserwählt, die sich tiefer mit dieser komplexen Materie beschäftigen. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits als

Datenschutzkoordinierende tätig sind und sich eine weitere Fortbildung wünschen, um auch zukünftig sicher mit dem Thema Datenschutz umgehen zu können. Vereinsmitglieder, Menschen, die tagtäglich im Kundenkontakt stehen, und Personen, die durch ihr persönliches Umfeld verstärkt mit dem Thema Datenschutz betroffen sind und die Grundsätze bereits verinnerlicht haben, werden in diesem Kurs ihre Kenntnisse erweitern können. Weiterhin richtet sich dieser Kurs an die Teilnehmenden, die bereits den Grundlagenkurs besucht haben und darauf aufbauen wollen. Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden einen vertiefenden Einblick in das Thema Datenschutz. Neben einer schnellen Einführung und Darstellung der wichtigsten Begrifflichkeiten werden spezielle Themen, wie

- | die Datenschutz-Folgenabschätzung (DSFA),
- | die technisch-organisatorischen Maßnahmen (TOM)

| Nachhaltigkeit durch Datenschutz, durch viel Gruppen- und Eigenarbeit erarbeitet und hinterfragt.

Welche Aufgaben hat der\*die Datenschutzkoordinierende? Wie ist die Zusammenarbeit mit dem Datenschutzbeauftragten?

Viele praktische Fälle und spezielle Frageneinheiten vertiefen die jeweiligen Themen und ermöglichen den Kursteilnehmenden das bestehende Wissen zu vertiefen und erweitern.

#### Inhalte :

- | Grundsätze aus dem Datenschutz
- | Begrifflichkeiten aus dem Datenschutz
- | Datenschutz-Folgeabschätzung
- | Technisch-organisatorische Maßnahmen TOM
- | Aufgaben der Datenschutzkoordinierenden
- | Nachhaltigkeit durch Datenschutz

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse zum Thema Datenschutz sollten vorhanden sein.

**Lehrbuch:** Es sollte eine aktuelle Ausgabe der DSGVO und des BDSG mitgebracht werden. Empfohlen wird die Gesetzessammlung von Dr. Herwig Pant. Das Buch ist nicht im Kurspreis enthalten aber im Handel erhältlich (ISBN 978-1072463061).

**A-524851-BU** | VHS im KOMED

5x, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |

40 UStd | 312 €, Materialkosten: 1 € |

**BU** | **Dr. Herwig Pant**

### Besprechungen, Workshops und Unterricht mit Zoom – Basisseminar Online-Kurs an einem Abend

Das Zoom-Training ist ideal für jeden, der seine Online Veranstaltungen ansprechend und erfolgreich mittels der Videokonferenzsoftware Zoom virtuell anbieten möchte sowie alle Personen, die schnell und kompakt lernen möchten, Zoom effektiv zu nutzen. In dem interaktiven Training lernen Sie unmittelbar in der Zoom Umgebung:

- | Zoom Versionen und Desktop-Client / Web-Client

| Wichtigste Zoom Einstellungen

- | Planung und Einladung von Meetings
- | Funktionsleiste (Stumm schalten, Video starten, Teilnehmer verwalten, Chat, Aufzeichnen)
- | Breakout Sessions für digitale Gruppenarbeiten
- | Interaktive Funktionen (Übertragung Host/Co-Host Rechte, Warteraum, Reaktionen/Melden, PowerPoint Präsentationen)

| Bildschirmfreigabe von Desktop für eigene Inhalte und Computerton

Die Schulungsinhalte werden als interaktives Training in einer leicht verständlichen Art präsentiert.

#### Voraussetzung zur Teilnahme:

Sie sollten PC-Grundkenntnisse mitbringen. Die Schulung findet als Online-Seminar (Videokonferenz) mit der Software Zoom statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen entsprechenden Zugangslink. Um an dem Training teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, eine Kamera und Mikrofon und installierter Zoom App.

 **O-524908** | →● Online

19.4., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 35 €,

Materialkosten: 1 € | **Rüdiger Metzdorf**

### Besprechungen, Workshops und Unterricht mit Zoom – Aufbauseminar

Wenn Sie schon ein Basisseminar besucht oder grundlegende Erfahrung mit Besprechungen, Workshops und Unterricht mit Zoom Videokonferenzen haben, verhilft Ihnen dieser Kurs zu einem tieferen Einstieg und Festigung Ihres Wissens. In diesem Kurs lernen Sie weitere Anwendungen und Problemlösungen kennen, sowie Tipps und Tricks und interessante Features:

- | Virtueller Hintergrund
- | Unterricht interaktiv (Folien als virtueller Hintergrund, Abfragen, Whiteboard)
- | Ablauf im Unterricht wie z. B. Podiumsdiskussionen, virtueller Sitzplan

| Tools für den Unterricht

| Virtuelle Performance (Kameraposition, Hintergrund Gestaltung, Licht, Outfit)


| Nützliche Tipps zu Störungen

| Audio und Tastenkürzel

Die Schulungsinhalte werden als interaktives Training in einer leicht verständlichen Art präsentiert.

#### Voraussetzung zur Teilnahme:

Sie haben das Grundlagenseminar besucht oder bringen entsprechende Vorkenntnisse mit. Die Schulung findet als Online-Seminar (Videokonferenz) mit der Software Zoom statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen entsprechenden Zugangslink. Um an dem Training teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, einer Kamera und Mikrofon und installierter Zoom App.

 **O-524909** | →● Online

26.4., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 35 €,

Materialkosten: 1 € | **Rüdiger Metzdorf**



### Erfolgreiche Moderation und Auftrittskompetenz für Online-Meetings und -Workshops

#### Online-Kurs an zwei Abenden

Online-Meetings gehören für viele zum beruflichen Alltag. Technisch klappt das meist mehr oder weniger gut.

Aber: Welche Wirkung möchten Sie in Ihrem Online-Meeting erzielen?

- ! Worauf sollten Sie achten um sich in Online-Meetings ins rechte Licht zu rücken und souverän und kompetent auf andere zu wirken?
- ! Wie und wo bauen Sie Ihre Technik auf?
- ! Was bewirken Hintergrund und Bildausschnitt?

- ! Welche Körpersprache ist im Video wichtig?
- ! In welche Fettnäpfchen sollten Sie keinesfalls tappen?

In Online-Meetings werden Menschen schnell müde und lethargisch. Daher muss der\*die Moderator\*in noch besser performen als sonst.

Aber:

- ! Wie halten Sie die Spannung während Ihres Online-Meetings aufrecht, sodass Sie Ihre Teilnehmenden für eine Stunde (oder länger) bei Laune halten?
- ! Welche praktischen Techniken können Sie bei Ihrem nächsten Online-Meeting direkt anwenden?

Online-Meetings können interaktiv, interessant und inspirierend sein! Alles steht und fällt mit der zielführenden Moderation.

Aber:

- ! Wie bereiten Sie Online-Meetings & -Workshops professionell vor?
- ! Wie moderieren Sie professionell?
- ! Welche Ideen für unterschiedliche Interaktionselemente gibt es?
- ! Welche Applikationen sind sinnvoll?

Wenn Sie die Antworten auf diese Fragen suchen, sind Sie in diesem Seminar richtig.

#### Voraussetzungen zur Teilnahme:

Die Schulung findet als Online-Seminar (Videokonferenz) mit der Software Zoom statt. Im Vorfeld der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail die entsprechenden Zugangsdaten. Um an dem Training teilnehmen zu

können, benötigen Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang, eine Kamera und Mikrofon und installierter Zoom App. Idealerweise haben Sie an den Basis- und Aufbau Seminaren „Besprechungen, Workshops und Unterricht mit Zoom Videokonferenzen“ teilgenommen“.

 **O-524910** | →● Online  
3.5., 10.5., Mi, 18 – 21:15 Uhr |  
8 UStd | 69 €, Materialkosten: 1 € |

**Rüdiger Metzdorf**

## Tastschreiben am PC

### 10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

#### Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Abendkurs mit Übungseinheiten

„Das 10-Flinke-Finger-System“ ermöglicht es den Teilnehmenden, mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit, die Tastatur blind zu beherrschen. Das innovative Lernsystem berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelleres und effizienteres Lernen. Im Mittelpunkt steht das Lernen mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Fühlen).

Solche beschleunigenden Lehr- und Lernmethoden berücksichtigen die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und erreichen mit einem speziellen mentalen Ansatz sonst nicht mögliche Gedächtnisleistungen und Lernfortschritte. Diese Techniken sind nicht neu, denn auch Gedächtniskünstler nutzen sie, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Auch Sportlerinnen bereiten sich mit Hilfe von Mentaltechniken auf Wettkämpfe vor.

Ein Begleitskript aus dem Herdt-Verlag ist im Kursentgelt enthalten. Mit dem zur Verfügung gestellten kostenlosen „Tipp“-Trainer, der auch zu Hause (unbegrenzt) nutzbar ist (für viele Betriebssysteme, auch macOS bis 10.14), können Sie auch nach dem Kurs durch Übung Ihre Tippleistung / -geschwindigkeit noch deutlich steigern.

**A-526424** | VHS im KOMED  
4x, 6.2. – 15.2., Mo, Mi, 18:30 – 21 Uhr |  
12 UStd | 73 €, Arbeitsheft + Einzelplatz-  
lizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** |  
**Saskia Weck**

**A-526425** | VHS im KOMED  
4x, 5.6. – 14.6., Mo, Mi, 18:30 – 21 Uhr |  
12 UStd | 73 €, Arbeitsheft + Einzelplatz-  
lizenz Tastschreibtrainer: 20 € | **S** |  
**Saskia Weck**

### Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminar mit Übungseinheiten


**A-526656** | VHS im KOMED  
3x, 13.1. – 15.1., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €,  
Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |  
**Heidrun Pallaag**

**A-526657** | VHS im KOMED  
3x, 10.2. – 12.2., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl.  
Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreib-  
trainer: 20 € | **WE S** | **Saskia Weck**

**A-526659** | VHS im KOMED  
3x, 24.3. – 26.3., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €,  
Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreib-  
trainer: 20 € | **WE S** | **Saskia Weck**

**A-526660** | VHS im KOMED  
3x, 14.4. – 16.4., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €,  
Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |  
**Heidrun Pallaag**

**A-526661** | VHS im KOMED  
3x, 2.6. – 4.6., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €,  
Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |  
**Heidrun Pallaag**

 **A-526664** | VHS im KOMED  
3x, 25.8. – 27.8., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €,  
Schulungsunterlagen: 16 € | **WE S** |  
**Heidrun Pallaag**

**A-526665** | VHS im KOMED  
3x, 27.10. – 29.10., Fr, 17 – 20 Uhr,  
Sa, So, 9 – 14 Uhr | 16 UStd | 111 €, zzgl.  
Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreib-  
trainer: 20 € | **WE S** | **Saskia Weck**

### Junge VHS: 10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

#### Ferienkurs: Multisensorisches Lernen für Schülerinnen und Schüler ab 12

Kein lästiges Suchen mehr nach den Buchstaben? Zügig E-Mails verfassen und flott im Chat mithalten! In diesem Kurs lernst Du die Tastatur am PC/Laptop blind zu nutzen, um schnell, sicher und fehlerarm am PC zu schreiben.

Töne, Farben, Bilder und Ballspiele machen das Lernen abwechslungsreich und helfen, sich zu merken wo die Buchstaben auf der Tastatur liegen! Sicherheit und Schnelligkeit gewinnst Du mit der Zeit fast wie von allein. Bitte Bleistift, Radiergummi und Buntstifte in rot, gelb, blau und grün mitbringen. Reduzierter Schülerpreis inkl. Buch, weitere Ermäßigung nur für Köln-Pass-Inhaber möglich.

**A-526713** | VHS im KOMED  
4x, 11.4. – 14.4., Di – Fr, 10 – 13:15 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 69 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

**A-526714** | VHS im KOMED  
4x, 26.6. – 29.6., Mo – Do, 10 – 13:15 Uhr | 16 UStd | Entgelt Schüler: 69 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **S** | **Heidrun Pallagst**

## Office (Fit fürs Büro)

### Zielgruppe und Zielsetzung

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler\*innen, Selbstständige und Existenzgründer\*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogrammen in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Office-Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2019 durchgeführt. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Trainer\*innen. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## Grundlagen

### Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel Bildungsurlaub

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropaketes MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt, wie sie auch in den jeweiligen Grundlagenkursen für Word und Excel vermittelt werden. Die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel werden vorgestellt und praktisch geübt. Aufgrund des umfangreichen Stoffs, der behandelt wird, ist es von Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen. **Voraussetzung:** Windows-Kenntnisse inkl.

Dateiverwaltung, Kenntnisse in einem der beiden Programme sind von Vorteil.

**A-545123-BU** | VHS im KOMED  
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

**A-545124-BU** | VHS im KOMED  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Horst Lenting**

**A-545125-BU** | VHS im KOMED  
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

**A-545126-BU** | VHS im KOMED  
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU S** | **Horst Lenting**

### Seminar an zwei Wochenenden (vor und nach Karneval)

**A-545530** | VHS im KOMED  
4x, 11.2. – 26.2., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

### Seminar an zwei Wochenenden (zu Beginn und Ende der Osterferien NRW)

**A-545532** | VHS im KOMED  
4x, 1.4. – 16.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

### Seminar an zwei Wochenenden

**A-545536** | VHS im KOMED  
4x, 12.8. – 20.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Erkan Koc**

## Aufbau

### MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen Bildungsurlaub

**Zielgruppe:** Das Seminar wendet sich an Sekretariatskräfte, Sachbearbeitende und andere Interessierte, die ihre Office-Kenntnisse auffrischen, erweitern und das Zusammenspiel der verschiedenen Office-Programme optimal nutzen wollen.

**Seminarziel:** Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office-Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen.

Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Office-Programmen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt. Dabei werden insbesondere konkrete Fragen und Themenwünsche der

Teilnehmenden berücksichtigt.

**Inhalte:** Tipps und Übungen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Die Erstellung einer Briefvorlage (unter Beachtung der DIN), der Seriendruck (inkl. Umschlägen, Etiketten, Serienbriefen und Serien-E-Mails mit korrekten Anreden und Grußzeilen) und das Zusammenspiel der genannten Programme spielen jeweils eine besondere Rolle.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Word und Excel.

**A-546111-BU** | VHS im KOMED  
5x, 30.1. – 3.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

**A-546112-BU** | VHS im KOMED  
5x, 8.5. – 12.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

**A-546113-BU** | VHS im KOMED  
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

### Vertiefungskurs an zwei Wochenenden

**A-546208** | VHS im KOMED  
4x, 29.4. – 7.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

### Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint

#### Bildungsurlaub an drei Tagen

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen. Beginnend mit den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen wird anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt. Aber was wäre Visualisieren ohne PowerPoint? Auch hier gibt es Vieles zu entdecken bis hin zur „mobilen“ PowerPoint-Präsentation mit dem Smartphone. Anhand vieler Übungen werden Sie die Theorie in die Praxis umsetzen. Ziel ist es, die vielfältigen Möglichkeiten in Excel und PowerPoint zur Visualisierung kennen zu lernen, einzuüben und effizient anwenden zu können.

#### Excel:


- ! Bedingte Formatierung
- ! Grundlagen der Diagrammerstellung
- ! Änderungen gegenüber Vorversionen
- ! eigene Vorlagen speichern
- ! ein- und mehrreihige Diagramme, 3D-Darstellungen
- ! Formen für Hervorhebungen nutzen
- ! Skalen spreizen, Reihenfolge umkehren, Ebene schneiden

- | Datenpunkte mit mehreren Beschriftungen
- | Verbund-Diagramme
- | Aufsplitten von Teilergebnissen (wie "Balken aus Kreis")
- | zusammengehörende Diagramme auf einem Blatt darstellen
- | Trend und Prognose
- | spezielle Typen (wie Blasen-, Treemap-, Sunburst-, Kasten-, Wasserfall-, Trichterdiagramm)
- | Add-Ins (wie People Graph)
- | Karten, 3D-Karten
- | Trick-Diagramme (wie Gantt-Diagramme)
- | Sparklines
- | Diagramme in PowerPoint verwenden

#### PowerPoint:

- | Folienaufbau, Grundlagen
- | Folienmaster anpassen
- | Objekte einfügen und formatieren, Formen, Smartart, Audios, Videos
- | Design-Vorlagen nutzen, speichern, Tipps für ein ansprechendes Design
- | Animationen und Folienübergänge
- | Aktionseinstellungen
- | Tipps + Tricks zur Diagramm-Präsentation
- | Notizen, Handouts
- | Präsentation versenden oder extern vorführen (Mail / USB-Stick / Laptop)
- | Präsentieren via Smartphone (Office Remote / Miracast)

**Voraussetzungen:** Word- und Excel-Grundkenntnisse, in Excel zumindest routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen.

 **A-546508-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.2. – 15.2.,

Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
195 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **BU** |

**Andreas Matzdorf**

 **A-546509-BU** | VHS im KOMED  
3x, 19.6. – 21.6.,

Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
195 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **BU** |

**Andreas Matzdorf**

## Office Tools

### OneNote

**Mehr als nur ein schöner digitaler Notizblock! Effizient und organisiert arbeiten!**


Online-Kurs. Optimieren Sie ihr Zeitmanagement. Lernen Sie mit Microsoft OneNote Ihre Gedanken, Ideen, Fundstücke aus dem Netz und Aufgaben zu sammeln und gleich zu strukturieren. Ihr Nutzen: Mit OneNote haben Sie Ihre Termine und Ideen immer bei sich – auf Ihrem Computer, Tablet oder Telefon. OneNote ist ein zentrales Element der modernen Arbeit mit dem Office Paket, es unterstützt Ihr Wissensmanagement und die Teamarbeit. Lernen Sie die Chancen, die OneNote bietet, kennen und erfahren Sie, wie sie es in der Praxis optimal einsetzen können.

### Inhalte:

- | Oberfläche und Funktionen des Programms
- | Texte und Tabellen einfügen und bearbeiten
- | Bilder, Audio- und Videodateien einbinden
- | Anhänge, z. B. Word-Dokumente und Excel-Tabellen, ergänzen
- | Verknüpfungen einrichten (Hyperlinks zu Websites sowie Laufwerkpfaden, online und offline)
- | in OneNote Notizbüchern effektiv suchen
- | Arbeiten im Team: Notizbücher via OneDrive oder anderweitig freigeben

**Voraussetzung:** Grundlegende PC-Praxis mit Windows, Word und Internet. PC mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

**Die Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum erhalten Sie vor Kursbeginn.**

 **O-547090** | →● Online  
22.1., So, 10 – 16 Uhr | 7 UStd |  
54 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **WES** |

**Jochen Eikmeier**

### Online-Kurs

Inhalte und Vorkenntnisse wie oben.

**Voraussetzung:** PC mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

 **O-547091** | →● Online  
1.7., Sa, 10 – 16 Uhr | 7 UStd |  
54 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **WES** |

**Jochen Eikmeier**

## Textverarbeitung

**Zielgruppe und Zielsetzung:** Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler\*innen, Selbstständige und Existenzgründer\*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Textverarbeitungskurse werden in der Regel in der Software Word 2019 durchgeführt.

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## Grundlagen

**Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen**

### Bildungsurlaub

Word – das kann doch jeder? Den Spruch hört man oft, er stimmt aber nicht. Wenn Schreibtisch Tätigkeiten beim Job zum Kerngeschäft gehören, genügen einfachste Kenntnisse in Textverarbeitung nicht (mehr). Die Anforderungen sind gestiegen – aus gutem Grund,

denn wer die erweiterten Möglichkeiten nicht beherrscht, arbeitet in vielen Fällen ineffizient und erreicht zudem nicht die gewünschte Qualität.

**Zielgruppe:** Für Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten. Ziel des Kurses ist es, vorzeigbare Produkte mit weniger Aufwand in kürzerer Zeit zu erstellen. Dazu gibt es jede Menge praxisbewährter Tipps.

### Inhalte:

- | Grundlagen der Textformatierung, wie Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps und Tabellen, Silbentrennung, Rechtschreibkorrektur, Seitennummerierung, Suchen und Ersetzen
- | kleine und große Textbausteine (Autokorrektur, Autotext), Einfügen von Sonderzeichen (z. B. bei fremdsprachigen Eigennamen)
- | Dokumentvorlagen (wie DIN-Brief) erstellen und anwenden
- | Arbeiten im Team, darunter Überarbeitung von Entwürfen, Vergleich verschiedener Versionen, Kommentierung, Schutz vor (versehentlich) Überschreibung
- | Umgang mit größeren Dokumenten, dafür Formatvorlagen definieren und anwenden, gliedern, Inhaltsverzeichnis und andere Verzeichnisse automatisch erstellen lassen

- | mehrspaltige Broschüren
  - | Grafiken, Formen, Textfelder
  - | Etiketten, Umschläge, Seriendruck
  - | Tabellen und Diagramme aus Excel einfügen
- Voraussetzung:** Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen auf einfachem Niveau (Tippen, Markieren, Unterstreichen, Kopieren und Einfügen).

 **A-530018-BU** | VHS im KOMED  
5x, 17.4. – 21.4.,

Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
294 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** |

**Andreas Matzdorf**

 **A-530019-BU** | VHS im KOMED  
5x, 23.10. – 27.10.,

Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
294 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** |

**Andreas Matzdorf**

**Grundlagen der Textverarbeitung mit Word**




### Abendkurs

Sie wollen den Umgang mit der Textverarbeitung Word anhand praktischer Übungen am PC anwendungsbezogen erlernen.

### Inhalte:

- | Grundlagen der Textverarbeitung
- | Texteingabe und Korrekturen, Markieren und Löschen
- | Zeichen- und Absatzformate
- | Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- | Dokumente speichern und drucken
- | Texte gestalten, Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählung, Seitengestaltung
- | Automatisierung



 Tabellen und Grafiken einfügen und bearbeiten  
 Dokumentenverwaltung  
 grafische Gestaltungsmöglichkeiten.  
**Voraussetzung:** Windows-Kenntnisse insbesondere Dateiverwaltung.

**A-530217** | VHS im KOMED  
 5x, 27.2. – 27.3., Mo, 18 – 21:15 Uhr |  
 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen:  
 17 € | **S** | **Horst Lenting**

**A-530218** | VHS im KOMED  
 5x, 20.4. – 25.5., Do, 18 – 21:15 Uhr |  
 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen:  
 17 € | **S** | **Joachim Sack**

**Wochenendseminar**  
**A-530336** | VHS im KOMED  
 29.4., 30.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen:  
 17 € | **WE S** | **Stephan Höhne**

**Vormittagskurs**  
**A-530406** | VHS im KOMED  
 5x, 24.5. – 21.6., Mi, 9 – 12:15 Uhr |  
 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen:  
 17 € | **S** | **Ursula Hoffmann**






## Aufbau

**Textverarbeitung mit Word für Fortgeschrittene**

**Wochenendseminar**

Hier lernen Sie, mit MS-Word professioneller umzugehen und Ihre Texte routinierter und effektiver zu bearbeiten.

**Inhalte:**

-  Dokumentvorlagen, Formatvorlagen erstellen
-  Druckformate definieren und bearbeiten
-  Tabellenfunktionen (Feldfunktionen)
-  Serienbrief, Seriendruckdaten aus verschiedenen Datenquellen
-  Austausch mit anderen Office-Programmen

**Voraussetzung:** Word-Grundkenntnisse Kleingruppenkurs.

**A-531608** | VHS im KOMED  
 4.3., 5.3., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd |  
 118 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **WE S** |  
**N. N.**

**Automatisierungen mit Microsoft Word – Serienbriefe, Textbausteine u. einfache Makros**

Standardaufgaben lassen sich unter Word regelmäßig optimieren bzw. teils sogar automatisieren. Mit einschlägigen Funktionen bearbeiten Sie Ihre tägliche Korrespondenz, Briefe, Umschläge und Etiketten, ebenso E-Mails, wesentlich effizienter. Die persönliche Ansprache auch großer Empfängerkreise oder das Einbinden ereignisabhängiger Daten sind damit möglich. Ziel ist es, Ihnen sowohl einen nachhaltigen Einblick in die technischen Möglichkeiten als auch konkrete Handlungsanweisungen für die tägliche Praxis zu geben.

**A-531752** | VHS im KOMED  
 12.3., So, 9 – 16:30 Uhr | 10 UStd |  
 74 €, Schulungsunterlagen: 17 € |  
**Stephan Höhne**

## Tabellenkalkulation

**Zielgruppe und Zielsetzung**

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler\*innen, Selbstständige und Existenzgründer\*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Excel-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.


















Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## Grundlagen


**Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen**


**Bildungsurlaub**


**Inhalte:**


-  Excel anpassen
-  Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren
-  Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen
-  Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln
-  Kopf- und Fußzeilen
-  Tabellen in Mappen organisieren und auswerten
-  3D-Formeln
-  Gliedern
-  Bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsummen
-  Pivot-Tabellen
-  Sortieren und Filtern, Datenmaske
-  Schnellformatvorlagen, Designs, Autoformate
-  Hyperlinks, Kommentare
-  Dokumente vergleichen und Änderungen zusammenführen
-  Diagramme, Grafik-Objekte
-  Fremde Tabellen (z. B. aus Word) importieren, Tabellen und Diagramme in Word oder PowerPoint einfügen, andere Formate speichern
-  Arbeitsmappen schützen und freigeben.

**Voraussetzung:** Grundlegende Excel-Erfahrungen (routiniertes Erfassen von Zahlen und Text, einfache Zellformatierung, Kopieren und Einfügen) und sichere Windows-Handhabung.

 **A-532032-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 27.2. – 3.3.,  
 Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |  
**Andreas Matzdorf**

 **A-532033-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 22.5. – 26.5.,  
 Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |  
**Andreas Matzdorf**










 **A-532034-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 21.8. – 25.8.,  
 Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |  
**Andreas Matzdorf**

 **A-532035-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 20.11. – 24.11.,  
 Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU S** |  
**Andreas Matzdorf**

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel**


**Bildungsurlaub an drei Tagen**


**Inhalte:**


-  Grundlegende Tabellenbearbeitung
-  Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben
-  Tabellen gestalten
-  Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen
-  Absolute und relative Zellbezüge
-  Funktionsassistent
-  Fehler in Formeln, Formelüberwachung
-  Diagramme erstellen und bearbeiten
-  Grafische Gestaltungsmöglichkeiten

**Voraussetzung:**

Sichere Windows-Kenntnisse.

 **A-532114-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 13.2. – 15.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 161 €, Schulungsunter-  
 lagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

 **A-532115-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 3.7. – 5.7., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 161 €, Schulungsunter-  
 lagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

 **A-532116-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 161 €, Schulungsunter-  
 lagen: 17 € | **BU S** | **Jochen Eikmeier**

**Abendkurs**

**A-532233** | VHS im KOMED  
 5x, 17.1. – 14.2., Di, 18:45 – 21:45 Uhr |  
 20 UStd | 113 €, Schulungsunter-  
 lagen: 17 € | **S** | **Joachim Sack**

**A-532234** | VHS im KOMED  
 5x, 28.2. – 28.3., Di, 18 – 21:15 Uhr |  
 20 UStd | 113 €, Schulungsunter-  
 lagen: 17 € | **S** | **Horst Lenting**

**A-532235** | VHS im KOMED  
5x, 19.4. – 17.5., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |  
20 UStd | 113 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **S** | **Erkan Koc**

**A-532236** | VHS im KOMED  
5x, 24.5. – 21.6., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |  
20 UStd | 113 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **S** | **Joachim Sack**

**Excel – Einführung: Online-Kurs // Tutoriell  
begleitetes Lernen in der vhs.cloud //  
Dauer maximal 4 Wochen – individueller  
Einstieg jederzeit möglich**

**Inhalte:** s. o. Detailinformationen zur Arbeits-  
weise auf [www.vhs.koeln.de](http://www.vhs.koeln.de). **Diese Voraus-  
setzungen bringen Sie mit:**

| Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-  
Handhabung

| Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen  
sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen  
am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit,  
lassen sich nicht leicht entmutigen und kno-  
beln gerne selbständig Lösungen aus

| Kommunikationsfreudigkeit im (digitalen)  
Austausch mit anderen

| Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Inter-  
netzugang. Webcam und Mikrofon sind kein  
absolutes Muss, aber dringend empfohlen.  
Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-  
PCs

**Arbeitsaufwand / Dauer / Umfang:**

Nach dem Einstieg haben Sie 4 Wochen Zeit  
zur Bearbeitung des Onlineseminars in der  
vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle  
Kursinhalte mind. acht Zeitstunden an Lern-  
und Übungsaufwand einkalkuliert werden  
sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je  
nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten  
bearbeitet haben, andere Themen brauchen  
deutlich mehr Zeit. **Wie funktioniert die  
Anmeldung?**


**Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder  
telefonisch an**

| [vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de](mailto:vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de)

| 0221 221-23742 oder -23679

Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud.  
Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie  
von uns einen Kurscode, um dem Kursraum in  
der vhs.cloud beizutreten. Sie folgen der  
Anleitung und beantragen den Zugang zum  
Kursraum. Herr Matzdorf schaltet Sie dann  
zeitnah für den Kursraum frei.

**Bitte beachten Sie: Keine Ermäßigung.**

 **O-532612-d** | 104 € |  
**Andreas Matzdorf**

**Grundlagen der Tabellenkalkulation  
mit Excel**

**Wochenendseminar**

MS-Office ist der Standard in den Büros der  
meisten Unternehmen. In diesem Kurs erler-  
nen Sie anhand praxisbezogener Beispiele das  
Anlegen, Gestalten und Drucken von Tabellen,  
die Eingabe von Formeln sowie das Erstellen  
und Gestalten von Diagrammen mit dem ver-

breiteten Tabellenkalkulationsprogramm aus  
dem MS-Office-Paket.

**Inhalte:**

| Grundlegende Tabellenbearbeitung

| Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und  
verschieben

| Tabellen gestalten

| Kalkulation – einfache Formeln und Funktio-  
nen

| absolute und relative Zellbezüge


| Funktionsassistent

| Fehler in Formeln, Formelüberwachung


| Diagramme erstellen und bearbeiten,

| Grafische Gestaltungsmöglichkeiten

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse.

 **A-532633** | VHS im KOMED  
21.1., 22.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 104 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

**A-532634** | VHS im KOMED  
11.2., 12.2., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 104 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **WE S** | **Anke Wüst**

 **A-532639** | VHS im KOMED  
4.11., 5.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 104 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **WE S** | **Ralf Ongaro**

**A-532635** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 104 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **WE S** | **Matthias Focke**

**Live-Online-Seminar am Wochenende**

**Inhalte:** wie oben.

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse.

Sie benötigen einen Rechner mit schneller  
Internetverbindung, Headset und Kamera, auf  
dem Rechner muss MS-Excel installiert sein.  
Ein zweiter Screen ist hilfreich, aber nicht  
zwingend

 **O-532637** | →● Online  
5.8., 6.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 104 €, Schulungsunter-  
lagen: 17 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

## Aufbau

**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs  
Bildungsurlaub**

**Inhalte:**

| Anknüpfung an Excel-Grundlagen

| komplexe und verschachtelte Funktionen,  
Wenn- und Verweis-Funktion

| Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte  
Formate

| Gliedern, Teilergebnisse

| Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter

| Datenbankfunktionen

| Zell-, Tabellen- und Mappenschutz

| Tabellen in Mappen organisieren und aus-  
werten

| 3D-Formeln, Matrix-Formeln  
und -Funktionen

| Abrufen und Transformieren  
(eh. "Power Query", Einführung)

| Pivot-Tabellen

| Optimieren von Diagrammen

| Autoformate, Schnellformatvorlagen,  
Designs

| Hyperlinks, Kommentare


| Dokumente vergleichen und Änderungen  
zusammenführen


| fremde Tabellen (z. B. aus Word) importie-  
ren


| Tabellen und Diagramme in Word oder Pow-  
erPoint einfügen, einfache Makros.

Zwischen den einzelnen Themenblöcken  
werden Sie auch immer wieder Gelegenheit  
haben, das Gelernte zu üben.

**Voraussetzung:** Sichere Excel-Grundkennt-  
nisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zell-  
formatierung, Formeln erstellen, einfache  
Funktionen anwenden, relative und absolute  
Adressierung).

 **A-533035-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.2. – 10.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen:  
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

 **A-533036-BU** | VHS im KOMED  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen:  
18 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

 **A-533037-BU** | VHS im KOMED  
5x, 16.10. – 20.10.,  
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
324 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **BU S** |  
**Andreas Matzdorf**

**Excel – Aufbaukurs**

**Abendkurs**

Excel Aufbaukurse im Abend- und Wochen-  
endbereich bieten wir im Umfang von 16 bis  
25 Unterrichtsstunden an.

**Inhalte, die auf jeden Fall behandelt wer-  
den:**

| Anknüpfung an Excel-Grundlagen

| Wenn- und Verweis-Funktion

| Komplexe und verschachtelte Funktionen

| erweiterte Fehlersuche, Fehlerbehandlung  
und -vermeidung

| mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefi-  
nierte Formate

| Bedingte Formatierung

| Sortieren, Filtern

| Pivot-Auswertungen (Einführung)

| 3D-Formeln, Daten kombinieren

| Abrufen und Transformieren  
(eh. "Power Query", Einführung)


| Datenüberprüfung, Zellschutz


| Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder  
mehreren Tabellen


**Weitere Inhalte, die je nach Stundenum-  
fang des Kurses und Interessen der Teilneh-  
menden teilweise auch behandelt werden  
können:**


- | Matrix-Formeln
- | erweiterte Diagrammbearbeitung (Auswahl)
- | Spezialfilter und Datenbankfunktionen
- | Schnellformatvorlagen, Designs
- | Mappenschutz, Datei verschlüsseln
- | Datenimport und -export
- | Verwendung von Namen
- | Kommentare
- | Arbeitsmappen zur simultanen Bearbeitung freigeben, Änderungen protokollieren und zusammenführen
- | Konsolidieren
- | Makros (Einführung)
- | Excel-Objekte in Word oder PowerPoint einfügen


**Voraussetzung:** Sichere Excel-Grundkenntnisse (Tabellen erstellen und bearbeiten, Zellformatierung, Formeln erstellen, einfache Funktionen anwenden, relative und absolute Adressierung).


 **A-533129** | VHS im KOMED  
6x, 10.1. – 14.2., Di, 18:45 – 21:45 Uhr |  
24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **S** | **Jochen Eikmeier**


 **A-533130** | VHS im KOMED  
6x, 10.5. – 14.6., Mi, 18 – 21:15 Uhr |  
24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **S** | **Stephan Höhne**

 **A-533131** | VHS im KOMED  
6x, 23.8. – 27.9.,  
Mi, 18:30 – 21:45 Uhr | 24 UStd |  
170 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **S** |  
**Joachim Sack**

**Abendkurs an zwei Abenden pro Woche**  
 **A-5331400** | VHS im KOMED  
6x, 17.4. – 8.5., Mo, Mi, 18:45 – 21:45 Uhr |  
24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

**Wochenendseminar**  
 **A-533419** | VHS im KOMED  
28.1., 29.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **WE S** | **Stephan Höhne**

 **A-533420** | VHS im KOMED  
15.4., 16.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **WE S** | **Stephan Höhne**

 **A-533421** | VHS im KOMED  
10.6., 11.6., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **WE S** | **Jochen Eikmeier**

**Excel-Vertiefung: Online-Kurs – tutoriell  
begleitetes Lernen in der vhs.cloud //  
Dauer 6 Wochen – individueller Einstieg  
jederzeit möglich**

Sie möchten Ihre Excel-Kenntnisse vertiefen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?

Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 6 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.

**In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:**

- | systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen
- | Video-Einführungen und How-tos
- | Materialien und Anleitungen
- | vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen
- | durchgängige zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (außerhalb der Schulferien NRW) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat
- | Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

**Inhalte/Themenschwerpunkte Excel:**

- | Anknüpfung an Excel-Grundlagen
- | Wenn- und Verweis-Funktion
- | Tipps zur Fehlervermeidung
- | Mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate
- | Bedingte Formatierung
- | Sortieren, Filtern
- | Pivot-Auswertungen (Einführung)
- | 3D-Formeln, Daten kombinieren und konsolidieren
- | Abrufen und Transformieren (Einführung)
- | Datenüberprüfung, Zellschutz
- | Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen
- | Diagramme und Sparklines

**Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:**

- | Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung
- | Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert ...) unter Verwendung des \$-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung)
- | Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knabern gerne selbständig Lösungen aus

**Arbeitsaufwand / Dauer / Umfang:** Nach dem Einstieg haben Sie maximal 6 Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. fünfzehn Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

**Wie funktioniert die Anmeldung?**

**| Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch an:**


vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
0221 221-23742 oder -23679

- | Sie registrieren sich parallel in der **vhs.cloud**.
- | Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode, um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten.

| Sie folgen der Anleitung und beantragen den Zugang zum Kursraum.

| Der Dozent Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

**Bitte beachten Sie: Keine Ermäßigung.**

 **O-533494-d** |  
Dauer: 6 Wochen – Einstieg jederzeit möglich, freie Zeiteinteilung, | 124 € | **S** |  
**Andreas Matzdorf**

**Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten**

**Online-Bildungsurlaub an drei Tagen**

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren.

**Inhalte :**

- | Datenimporte: aus CSV-/Text-Dateien, aus anderen Excel-Mappen, aus Datenbanken
- | PowerQuery: Daten anfügen oder Tabellen verknüpfen, Import ganzer Dateiodner
- | typische Datenaufbereitungen: Spalten aufteilen, Daten transformieren, Informationen ergänzen (z. B. Bewertungen, Klartext statt Schlüssel)
- | Pivot-Tabellen: Grundprinzip mit Zeilen-, Spalten-, Daten- und Filterfeldern
- | Empfehlungen zur Präsentation: Kopfdaten, Optionen, Feldformatierung
- | Datenschnitte und Zeitachsen als grafische Filterelemente
- | Gruppierungen und Teilergebnisse in Pivot-Tabellen
- | Verschiedene Berechnungsarten und Anzeigemöglichkeiten in Pivot-Tabellen
- | Bedingte Formatierung zum Hervorheben von Ergebnissen
- | Pivot-Diagramme und Tipps zum Umgang mit variablen Diagrammen
- | Typische Reports: Zeitreihen, Kennziffern, Top-Ten-Analysen, 80-20-Klassifikationen
- | Dashboards: Überblick mit mehreren Reports/Diagrammen
- | Datenhierarchien und Berechnungen in PowerPivot


**Voraussetzung:** Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**Die verwendete Lernplattform mit Übungen, Musterlösungen, Anleitungen und Erklärvideos steht nach Kursende allen Teilnehmenden noch drei Wochen zur Verfügung.**

 **O-533524-BU** | →● Online  
3x, 26.4. – 28.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen:  
16 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

Inhalte und Vorkenntnisse s.o.

**Die verwendete Lernplattform mit Übungen, Musterlösungen, Anleitungen und Erklärvideos steht nach Kursende allen Teilnehmenden noch drei Wochen zur Verfügung.**


 **O-533525-BU** | →● Online  
3x, 28.8. – 30.8.,  
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
195 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **BU S** |  
**Andreas Matzdorf**

#### Abendkurs

**Inhalte:** siehe Online-Kurs.


**Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminardaten mitzunehmen!**

**Voraussetzung:** Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.


 **A-533532** | VHS im KOMED  
6x, 18.4. – 23.5., Di, 18 – 21:15 Uhr |  
24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen:  
16 € | **S** | **Stephan Höhne**

#### Pivot-Tabellen in Excel

##### Wochenendseminar

 **A-533537** | VHS im KOMED  
14.1., 15.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen:  
16 € | **WE S** | **Stephan Höhne**

##### A-533538 | VHS im KOMED

 17.6., 18.6., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen:  
16 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

#### Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick

##### Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen.

##### Inhalte:

| Von der Summe bis zur Zufallszahl – alles wird berechnet

| Kalender und Zeitberechnungen

| Textfunktionen und Formate

| Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion)

| Prüf- und Informationsfunktionen

| Einstieg in Statistik


| Kredite und Finanzen


| Daten vergleichen und heraussuchen (SVerweis/Bereich.Verschieben)


| Tabellen und Teilergebnisse

| Cube- und Technikfunktionen

**Voraussetzung:** Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

 **A-533608-BU** | VHS im KOMED  
3x, 22.2. – 24.2.,  
Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €,  
Schulungsunterlagen: 14 € | **S** |  
**Bernd Peuler**

 **A-533609-BU** | VHS im KOMED  
3x, 26.6. – 28.6.,  
Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
195 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **S** |  
**Bernd Peuler**

 **A-533610-BU** | VHS im KOMED  
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen:  
14 € | **S** | **Bernd Peuler**

#### Wochenendseminar

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen.

##### Inhalte:

| Von der Summe bis zur Zufallszahl – alles wird berechnet

| Kalender und Zeitberechnungen

| Textfunktionen und Formate

| Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion)

| Prüf- und Informationsfunktionen

| Einstieg in Statistik

| Kredite und Finanzen

| Daten vergleichen und heraussuchen (SVerweis/Bereich.Verschieben)

| Umgang mit großen Listen, Teilergebnisse

**Voraussetzung:** Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**A-533624** | VHS im KOMED  
13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen:  
14 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

##### A-533625 | VHS im KOMED

26.8., 27.8., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen:  
14 € | **WE S** | **N.N.**

#### Online-Seminar: Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen

##### Inhalte und Vorkenntnisse: s.o.

Das Seminar findet via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie ein paar Tage vor Seminarbeginn per E-Mail.

 **O-533626** | →● Online  
25.3., 26.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen:  
14 € | **WE S** | **Matthias Focke**

#### Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen

##### Onlinekurs - tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer 4 Wochen - individueller Einstieg jederzeit möglich

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen? Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start vier Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.

##### In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:

| systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen

| Video-Einführungen und How-tos

| Materialien und Anleitungen

| vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen

| durchgängige zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (außerhalb der Schulferien NRW) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat

| Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

#### Inhalte:

| Von der Summe bis zur Zufallszahl - alles wird berechnet

| Kalender und Zeitberechnungen

| Textfunktionen und Formate

| Bedingungen formulieren (Wenn-Funktion)

| Prüf- und Informationsfunktionen

| Einstieg in Statistik

| Kredite und Finanzen

| Daten vergleichen und heraussuchen (SVerweis/Bereich.Verschieben)

| Umgang mit großen Listen, Teilergebnisse

##### Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:

| Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung

| Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert...) unter Verwendung des \$-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung)

| Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbstständig Lösungen aus

##### Arbeitsaufwand / Dauer / Umfang:

Nach dem Einstieg haben Sie maximal vier Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für alle Kursinhalte mind. 15 Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab zehn Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

##### Wie funktioniert die Anmeldung?

| Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch:

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

0221 221-23742 oder -23679


| Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud

| Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten. Eine Anleitung finden Sie hier

| Sie folgen der Anleitung, rund beantragen den Zugang zum Kursraum

| Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei

##### Keine Ermäßigung möglich.

 **O-533630-d**  
118,00 €, Schulungsunterlagen: 8,00 € | **Andreas Matzdorf**

#### Excel-Diagramme: Online-Kurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer maximal 3 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen. Beginnend mit den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen

rungen wird anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt:

Sie möchten Ihre diesbezüglichen Excel-Kenntnisse vertiefen? Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe und Umfang flexibel, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten lernen?

Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start 6 Wochen lang Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.

#### In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:

- ▮ systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen
- ▮ Video-Einführungen und How-tos
- ▮ Materialien und Anleitungen
- ▮ vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen
- ▮ durchgängige, zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter (**nicht in den Schulferien NRW**) und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat.
- ▮ Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

#### Inhalte:

- ▮ Grundlagen der Diagrammerstellung
- ▮ Änderungen gegenüber Vorversionen
- ▮ ein- und mehrreihige Diagramme, 3D-Darstellungen
- ▮ eigene Vorlagen speichern
- ▮ Formen für Hervorhebungen nutzen
- ▮ Skalen spreizen, Reihenfolge umkehren, Ebene schneiden
- ▮ Datenpunkte mit mehreren Beschriftungen
- ▮ Verbund-Diagramme
- ▮ Aufsplitten von Teilergebnissen (wie "Balken aus Kreis")
- ▮ zusammen gehörende Diagramme auf einem Blatt darstellen
- ▮ Trend und Prognose
- ▮ spezielle Typen (wie Treemap-, Sunburst-, Kasten-, Wasserfall-, Trichterdiagramm)
- ▮ Add-Ins (wie People Graph)
- ▮ Karten, 3D-Karten
- ▮ Trick-Diagramme (wie Gantt-Diagramme)
- ▮ Sparklines
- ▮ Diagramme in Word/PowerPoint verwenden

#### Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:

- ▮ Excel-Grundlagenkenntnisse, insbesondere routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Min, Mittelwert ...) unter Verwendung des S-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung). Grundlegende Erfahrungen mit einfachen Diagrammen, z. B. aus älteren Excel-Versionen sind vorteilhaft
- ▮ Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knabbeln gerne selbstständig Lösungen aus

#### Arbeitsaufwand / Dauer / Umfang:

Nach dem Einstieg haben Sie drei Wochen Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Wir gehen davon aus, dass für

alle Kursinhalte mind. acht Zeitstunden an Lern- und Übungsaufwand einkalkuliert werden sollten. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab zehn Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

#### Wie funktioniert die Anmeldung?

##### ▮ Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch:

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
0221 221-23742 oder -23679


- ▮ Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud

▮ Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten

▮ Sie folgen der Anleitung und beantragen den Zugang zum Kursraum

▮ Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei

#### Bitte beachten Sie: Keine Ermäßigung.

 **O-533657-d** |

Dauer: 3 Wochen – Einstieg jederzeit möglich, freie Zeiteinteilung, | 75 € |

**Andreas Matzdorf**

#### Excel: Automatisieren mit Makros

##### Workshop am Wochenende

Steigern Sie die Effektivität durch Automatisierung von Routineaufgaben. Dynamisieren Sie die Präsentation der Daten mit selbst definierten Schaltern und Symbolleisten. Hier lernen Sie wie es geht.

#### Inhalte:

- ▮ Wie werden Makros gestartet?
- ▮ Tastenkombinationen, Schaltflächen, Symbolleisten
- ▮ der Makrokorder: wiederkehrende Abläufe einfach aufzeichnen und automatisch stattfinden lassen
- ▮ Feinabstimmung: den automatisch erzeugten Programmcode weiter „von Hand“ verbessern
- ▮ Ausblick auf die Möglichkeiten professioneller Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA)

**Voraussetzung:** Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse

 **A-533897** | VHS im KOMED

11.3., 12.3., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |

20 UStd | 162 €, Schulungsunterlagen:

20 € | **WE S** | **Heinz-Dieter Koester**

#### Kostenrechnung und Controlling mit Excel

##### Online-Bildungsurlaub für fortgeschrittene Anwender

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende.

#### Inhalte:

- ▮ Datenimporte und Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern
- ▮ Trendberechnungen als Planungsinstrument
- ▮ Investitionsrechnung
- ▮ wichtige Excel-Funktionen: statistische Funktionen, Abschreibungs- und Zinsfunktio-

nen

▮ Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse

▮ Kostenanalysen: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung

▮ Auswertungsberichte mit Pivot-Tabellen und Pivot-Charts

▮ Einsatz von Excel-Tools: Zielwertsuche, Solver, Szenarien

▮ Aufbau und professionelle Gestaltung von Excel-Anwendungen mit Steuerelementen und Matrixfunktionen

**Voraussetzung:** Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar). Ein Verständnis der betriebswirtschaftlichen Begriffe ist von Vorteil.

**Online-Lernen** bedeutet in diesem Kurs nicht, dass der Dozierende stundenlang doziert und die Teilnehmenden ebenso lange hinterherrennen. Hier wird Ihnen ein echter Mehrwert geboten:

▮ Permanenter Online-Support: Ihr Dozent ist zu Kurszeiten die komplette Zeit im virtuellen Kursraum anwesend und ist jederzeit ansprechbar.

▮ Zusammen lernen: Wir möchten gerne in virtuellen Kursräumen und Meetings zusammenarbeiten und uns nach Kräften austauschen und unterstützen.


▮ Projektorientiert lernen: In den Übungen werden typische Alltags-Probleme übersichtlich und praxisnah behandelt, so dass Sie mit der Zeit ein Lösungs-Repertoire erwerben.

▮ Nachhaltig lernen: Auch nach dem Kurs haben Sie noch 3 Wochen lang kostenlosen Zugang zu einem Online-Trainingsraum mit allen im Kurs verwendeten Lektionen und Übungen und können so das Gelernte wiederholen, vertiefen und „am Leben erhalten“.

Diese technischen **Voraussetzungen** bringen Sie mit:

MS-Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), stabiler Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, werden aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

**Wie funktioniert die Anmeldung?** Sie melden sich ganz normal bei der VHS Köln für diesen Kurs an. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihre E-Mail-Adresse korrekt angeben, denn einige Zeit später erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, einer kurzen Registrierungsanleitung und einem Kurscode für den Kursraum in der vhs.cloud (bitte beachten Sie für alle Fälle auch Ihren Spamfilter!). Sie folgen der Anleitung, registrieren sich in der vhs.cloud, melden sich an und beantragen den Zugang zum Kursraum. Herr Matzdorf schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

 **O-533921-BU** | →● Online

5x, 23.1. – 27.1.,

Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €,

drei Schulungsunterlagen: 45 € | **BU S** |

**Andreas Matzdorf**

## Bildungsurlaub für fortgeschrittene

### Anwender

Inhalte wie oben

**Voraussetzung:** Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar). Ein Verständnis der betriebswirtschaftlichen Begriffe ist von Vorteil.

 **A-533922-BU** | VHS im KOMED

5x, 7.8. – 11.8.,

Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, drei Schulungsunterlagen: 45 € |


**BU S** | **Andreas Matzdorf**

## Online-Bildungsurlaub für fortgeschrittene Anwender

Inhalte wie oben.

**Voraussetzung:** Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar). Ein Verständnis der betriebswirtschaftlichen Begriffe ist von Vorteil.

**Technische Voraussetzungen:** MS-Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), stabiler Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, werden aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs.

 **O-533923-BU** | →● Online

5x, 13.11. – 17.11.,

Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, drei Schulungsunterlagen: 45 € | **BU S** |

**Andreas Matzdorf**

## Controlling mit Excel

### Präsenzseminar am Wochenende

**Seminarziel:** Professionell gestaltete, dynamische Berichte für das Management erstellen, spezielle Excel-Funktionen für planerische Analysen kennen lernen.

**Inhalte:**

! Methoden der Datenverdichtung: Konsolidierung, Deckungsbeitragsrechnung und Break-Even-Analyse

! Investitionsrechnung

! Zeitreihen in Planung und Analyse: lineare und nichtlineare Trends

! spezielle Excel-Funktionen: Abschreibungen, Zinsen, Investitionen

**Voraussetzung:** Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**A-533932** | VHS im KOMED

18.3., 19.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr |

16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen:

16 € | **WE S** | **Lutz Neugebauer**

von regelmäßig im Unternehmen wiederkehrenden Arbeitsabfolgen in der Excelanwendung. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## VBA-Programmierung in Excel

### Online-Bildungsurlaub

**Inhalte:**

! Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe

! eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung

! "Fernsteuerung" von Zellen und Zellbereichen Die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications:

! Schleifen und Kontrollstrukturen

! eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen

! Diagramme und Pivot-Tabellen

! Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren

! von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

**Voraussetzung:**

Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.

### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:

! Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer

! Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

! zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

 **O-587019-BU** | →● Online

5x, 13.3. – 17.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |


40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:

21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

## Bildungsurlaub

**Inhalte:** wie oben.

**Voraussetzung:** Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse.

 **A-587020-BU** | VHS im KOMED

5x, 19.6. – 23.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |

40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:

21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**


 **A-587021-BU** | VHS im KOMED

5x, 4.9. – 8.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |

40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:

21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

## Online-Bildungsurlaub

 **O-587022-BU** | →● Online

5x, 4.12. – 8.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |

40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:

21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**


## Excel: VBA-Programmierung

### Online-Workshop an zwei Wochenenden

Wie lassen sich wiederkehrende Aufgaben und Abläufe in Excel automatisieren? Darum geht es an diesen zwei Wochenenden.

**Inhalte:** siehe oben

**Voraussetzung:** Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse. Das Seminar findet über BigBlueButton statt. Die Zugangsdaten erhalten sie einige Tage vor Kursbeginn.

 **O-587032** | →● Online

4x, 22.4. – 30.4., Sa, So, 9–16:30 Uhr |

32 UStd | 356 €, Schulungsunterlagen:

21 € | **WE S** | **Heinz-Dieter Koester**

## Workshop Vertiefung „Excel VBA“

### Online-Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

Einige Themen im Überblick:

Hilfsprogramme für die Programmierung:

! Code strukturieren, Eingabeerleichterungen

! Klassenprogrammierung: selbstdefinierte Objekte, Eigenschaften und Methoden erstellen

! Schnittstellen programmieren, z. B. XML-Dateien auslesen/schreiben, Webdienste abfragen

! Rekursive Programmierung: Prozeduren, die sich selbst aufrufen

! Windows-API-Funktionen: spezielle Windows-Funktionen in VBA abrufen

**Voraussetzungen:** Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse und Erfahrungen.

### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar:

! Rechner mit Internetanbindung (mind. 1,5 MBit/s) und installiertem Excel Programm, möglichst Excel 2016 oder neuer

! Webcam und Mikrofon/Lautsprecher zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

! zweiter Bildschirm ist von Vorteil

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Online Seminars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Online Seminars sind nicht erlaubt.

 **O-587210-BU** | →● Online

5x, 22.5. – 26.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |

40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:

21 € | **BU S** | **Bernd Peuler**

## VBA Excel

### Zielgruppe und Zielsetzung

Fachkräfte mit versierten Excel-Kenntnissen, Arbeitssuchende, Existenzgründer\*innen und Freiberufler\*innen, die grundlegende Programmierkenntnisse in VBA erwerben, fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen können wollen. Zielsetzung ist der schnelle, professionelle Aufbau kleiner bis mittelgroßer Lösungen zur Automatisierung

**O-587211-BU** | →● Online

5x, 11.12. – 15.12.,

Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |

445 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **BU S** |**Bernd Peuler**

## Präsentationen

### Zielgruppe und Zielsetzung

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler\*innen, Selbstständige und Existenzgründer\*innen, die Grundsätze und Detailwissen zur Erstellung zielgruppengerechter und in Design und Gestaltung anspruchsvoller Präsentationsfolien mit den gängigen Präsentationsprogrammen erlangen und Präsentationsfolien für die Begleitung eines Referates, eines Vortrages einer Produktpräsentation mit dem Programm erstellen wollen. Die Power-Point-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt.

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

### Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen Fünftägiger Bildungsurlaub

In diesem praxisorientierten Bildungsurlaub lernen Sie nicht nur, wie Sie zeitsparend professionelle Präsentationen erstellen, sondern auch, wie Sie Ihre Themen über verschiedene grafische Darstellungsweisen modern und ansprechend auf den Punkt bringen. Sie erfahren, dass Animationen und Folienübergänge keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Dabei beschäftigen wir uns sowohl mit Techniken, die es in allen PowerPoint Versionen gibt, als auch mit den neuen Morpheffekten. Sie integrieren Videos und erfahren, wie Sie ihre Präsentationen über Verlinkungen oder Zoom-Funktionen zielgruppengerecht und flexibel steuern können. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab. Der Bildungsurlaub richtet sich sowohl an PowerPoint Neulinge als auch an Menschen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit dem Programm gesammelt haben, die es aber zum einen einmal systematisch und zeitsparend anwenden und zum anderen fortgeschrittene Techniken erlernen möchten. Dabei arbeiten wir schwerpunktmäßig mit Funktionen, die es in allen Programmversionen seit PowerPoint 2010 gibt. Sie können darüber hinaus aber auch spannende Visualisierungsfeatures aus PowerPoint 2019 / 365 kennen lernen und ausprobieren.

### Inhalte:

#### Folienlayouts gezielt nutzen

- ! Aufzählungen, AutoKorrektur, Fußzeilen in den Griff bekommen

#### Folien ansprechend visualisieren

- ! Bilder einfügen, formatieren, auf Wunschformate zuschneiden und automatisch ausrichten

- ! SmartArt Objekte und Diagramme integrieren, erweitern und formatieren

- ! individuelle Grafiken systematisch erstellen, formatieren und automatisch ausrichten

- ! Tabellen als Tabellen und als überraschende Alternative zur individuellen Grafik nutzen

- ! Piktogramme und 3D Grafiken einfügen

- ! Daten aus Excel importieren und verknüpfen

#### Folienmaster in der Tiefe verstehen und nutzen

- ! einheitliche Schrift- und Überschriftsformatierungen für die gesamte Präsentation festlegen

- ! Logo und grafische Gestaltungselemente zentral einrichten

- ! Designfarben zuweisen

- ! eigene Folienlayouts anlegen

- ! Standards für Formen, Linien und Tabellen einrichten

- ! Folien von einer Präsentation in eine andere kopieren

#### Dynamische Präsentationen erstellen

- ! Audio- und Videodateien wunschgemäß einfügen und ablaufen lassen

- ! Einfache und fortgeschrittene Animationen sinnvoll einsetzen

- ! Folienübergänge und Morph wirkungsvoll nutzen

- ! Flexible Präsentationsabfolgen mit Zoom einrichten

- ! Interne und externe Verlinkungen einbauen

#### Vorführoptionen professionell nutzen

- ! PPSX-Format, Referentenansicht, Foliennavigation, Pausen, Vergrößerungsoptionen und Markierungen gezielt einsetzen

#### Regeln und Möglichkeiten der vortragsunterstützenden Foliengestaltung kennenlernen

- ! den roten Faden finden

- ! Folien leicht erfassbar gestalten

**Voraussetzungen:** Sie können Dateien selbstständig finden, öffnen und speichern, sicher mit der rechten Maustaste umgehen und über die Taskleiste erkennen, welche Anwendungen gerade geöffnet sind. In Word können Sie Texte markieren und grundlegende Formatierungen vornehmen.

**A-534018-BU** | VHS im KOMED

5x, 13.3. – 17.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

40 UStd | 304 €, Schulungsunterlagen:

11 € | **BU S** | **Jane Jenner****A-534019-BU** | VHS im KOMED

5x, 3.7. – 7.7., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

40 UStd | 304 €, Schulungsunter-

lagen: 11 € | **BU S** | **Jane Jenner****A-534020-BU** | VHS im KOMED

5x, 13.11. – 17.11.,

Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |

304 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** |**Jane Jenner**

### Präsentationen erstellen mit PowerPoint Abendkurs

#### Inhalte:

- ! Bestandteile und Ansichten einer Präsentation

- ! Erstellung einer Präsentation

- ! Erstellen und Bearbeiten von freien Texten und Grafiken

- ! Einbetten und Verknüpfen von Bildern

- ! Erstellen und Bearbeiten von Tabellen, Diagrammen und Organigrammen

- ! Einbetten von Film und Sound

- ! Erstellen von interaktiven Schaltflächen

- ! Bildschirmpräsentation mit Folienübergängen und Animationen vorbereiten

**Voraussetzung:** sichere Windows-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Word.

**A-534111** | VHS im KOMED

4x, 9.3. – 30.3., Do, 18 – 21:15 Uhr |

16 UStd | 103 €, Schulungsunterlagen:

17 € | **S** | **Pascale Rudolph**

### Intensivkurs

**A-534231** | VHS im KOMED

4x, 11.4. – 14.4., Di – Fr, 18 – 21:15 Uhr |

16 UStd | 103 €, Schulungsunterlagen:

17 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

### Wochenendseminar

**A-534514** | VHS im KOMED

13.5., 14.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |

16 UStd | 122 €, Schulungsunterlagen:

17 € | **WE S** | **Dirk Frölich**

### PowerPoint kurz und knackig

#### 2 Webinartermine plus Selbstlernphase in der vhs.cloud

Sie wünschen sich eine gute Systematik und basteln darauf aufbauend lieber selbst, statt sich tagelang in Kursen aufzuhalten? Dann sind Sie hier richtig. Wir durchlaufen sehr systematisch alle wichtigen Stationen, mit zahlreichen praxisbewährten Tipps + Tricks für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Keine Sorge, es wird nicht hektisch, zum Verstehen und Selberklicken ist genug Zeit kalkuliert. Stundenlanges Üben ist während der Kurszeit aber nicht eingeplant.

#### Themen sind u.a.:

- ! Präsentationen planen, Titel verwenden
- ! Layouts, Objekte einbinden und formatieren
- ! Audios und Videos integrieren
- ! Folien-Formatierung, Folienmaster verwenden und anpassen.

- ! Designs, Formen

- ! Animationen, Folienübergänge, Aktionen

- ! Präsentationen vorführen: Notizen, Simultanansicht

- ! Technik-Problemen vorbeugen

Die Schulung findet online in einem virtuellen Kursraum statt. Er enthält u. a. Übungen, Lösungsbeispiele, Anleitungen, Links und Kommunikationstools. Sie können ihn (bis 2 Wochen nach Kursende) jederzeit zum individuellen Üben und Vertiefen, Vor- und Nachbereiten und zum Austausch mit Ihren Kurskolleg\*innen nutzen.

**Voraussetzungen:** Sie kommen mit Word und Windows gut zurecht und haben Spaß am Gestalten. Sie verfügen über einen Rechner mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon sowie installiertem PowerPoint.

 **O-534516** | →● Online  
11.3., 12.3., Sa, So, 10–13:15 Uhr |  
8 UStd | 61 € | **WE** | **Andreas Matzdorf**

### PowerPoint systematisch, zeitsparend und nervenschonend

#### Entgeltfreier Vortrag – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

PowerPoint erscheint erst einmal als einfaches Programm, in das jeder schnell Texte und Bilder integrieren kann. Dies führt allerdings oft dazu, dass Präsentationen in umständlicher Kleinarbeit „gebastelt“ werden. Erfahren Sie, wie es systematischer und schneller geht.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
**A-534604** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 14–14:45 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Jane Jenner**

### PowerPoint 365/2019: Neue Features für dynamische Präsentationen

#### Entgeltfreier Vortrag – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Weg von langatmigen Folienabfolgen hin zur dynamischen Verknüpfung von Präsentationsinhalten: Die neuen Features Morph und Zoom lassen Sie Inhalte dynamisch verknüpfen, um Zusammenhänge zu visualisieren oder flexibel auf Nachfragen zu reagieren. Dabei ähneln die Möglichkeiten des Folienzooms in ihrem Erscheinungsbild Effekten, wie man sie bisher eher vom Präsentations-tool Prezi her kannte.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
**A-534605** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 15–15:45 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Jane Jenner**

### PowerPoint Modul 1: Systematische Grundlagen für eine einfache Präsentation Kurs an zwei Abenden

Sie möchten einfach nur lernen, wie man systematisch ohne überflüssigen Zeit- und Nerveninsatz eine einfache Präsentation erstellt? Sie lernen gern in überschaubaren Einheiten und ungern acht Stunden am Stück? Dann ist dies der richtige Basiskurs für Sie!

#### Inhaltlich lernen Sie konkret:

- ! Folien systematisch mit Folienlayouts erstellen
- ! Texte einfügen / Aufzählungen gezielt formatieren
- ! Bilder einfügen, formatieren und aneinander ausrichten

! Fußzeilen einfach und ohne Komplikationen integrieren

! Grundlagen der systematischen Formatierung über den Folienmaster


! Elegante Folienübergänge einrichten

! Durch einfache Animationen dafür sorgen, dass Elemente nacheinander eingeblendet werden

! Präsentationen so speichern, dass sie automatisch im Präsentationsmodus starten

! Präsentationen vorführen und drucken

**Voraussetzungen:** Sie sind sicher im Umgang mit der linken und rechten Maustaste und können Dateien selbstständig speichern und wiederfinden.

 **A-534622** | VHS im KOMED  
19.4., 26.4., Mi, 17:45–21 Uhr |  
8 UStd | 57 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**Jane Jenner**

### PowerPoint Modul 2: Formen, SmartArt, Grafiken und Diagramme

Sie möchten ansprechende und übersichtliche Visualisierungen von Zusammenhängen, Abläufen, Entwicklungen, Strukturen, Argumenten und Zahlen in Ihre Präsentationen einfügen? Dabei effektiv vorgehen und nicht viel fummeln? Dann sind Sie in diesem Kurztraining genau richtig.

#### Die Kursinhalte konkret:

! Formen systematisch einfügen, beschriften, gestalten, positionieren, gruppieren und auch bei komplexen Grafiken den Überblick behalten


! SmartArt Grafiken schnell beschriften und erweitern, Möglichkeiten und Grenzen der Formatierung, SmartArt Grafiken konvertieren

! Tabellen klassisch und als grafische Alternative zu Formen einbauen und formatieren

! Diagramme einfügen, beschriften und formatieren

! Daten aus Excel kopieren, verknüpfen und verlinken

**Voraussetzungen:** PowerPoint Grundkenntnisse wie : neue Folien erstellen, Texte und Bilder einfügen, grundlegende Textformatierungen vornehmen.

 **A-534725** | VHS im KOMED  
3.5., 10.5., Mi, 17:45–21 Uhr |  
8 UStd | 57 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**Jane Jenner**

### PowerPoint Modul 3: Vom Folienmaster zur Vorlage Aufbau-Workshop am Samstag / Kleingruppe

Wer PowerPoint Folien systematisch, professionell und zeitsparend erstellen will, kommt am Folienmaster nicht vorbei. Über diesen können Sie zentral für die ganze Präsentation Schriftart und -größen, Art der Aufzählungszeichen sowie Hintergrund und Logo einrichten. Sie können sich auf Ihren Bedarf zugeschnittene Folienlayouts anlegen, die Ihnen viel Ausrichtungsarbeit bei der Folienerstellung ersparen und Designfarben einrichten,

die dafür sorgen, dass Sie in auf Ihren Folien einheitliche Farben verwenden. Sichern Sie die Einstellungen als Design oder Vorlage, so können Sie bei jeder neuen Präsentation wieder darauf zugreifen.

#### Kursinhalte:

! Voraussetzungen für eine effektive Nutzung des Folienmasters kennenlernen

! Formatierungsebenen bei PowerPoint und ihre Wechselwirkungen verstehen

! Einstellungen für alle Folien bzw. nur für ausgewählte Folienlayouts vornehmen

! Neue Folienlayouts und Platzhalter einrichten


! Designfarben festlegen

! Vom Master zu Design und Vorlage

! Folien aus anderen Präsentationen einfügen

! Fußzeilenprobleme lösen

**Voraussetzungen:** Sie können nicht nur in bestehenden Folien einen Text ändern, sondern sicher neue Folien mit Texten und Bildern versehen. Der Wechsel zwischen Bearbeitungs- und Präsentationsansicht ist für Sie kein Problem. Dateien können Sie gezielt speichern und wiederfinden.

 **A-534727** | VHS im KOMED  
13.5., Sa, 10–16 Uhr | 7 UStd | 67 €,  
Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** |  
**Jane Jenner**

### PowerPoint Modul 4: PowerPoint kann mehr – Techniken für dynamische Präsentationen

#### Kurs an zwei Abenden

Sie möchten dynamischer präsentieren? Aus einer Überblicksgrafik Details heranzoomen? Einzelfakten in Relation zum großen Ganzen setzen? Zusammenhänge, Prozesse und Abläufe nachvollziehbar erklären, indem Sie inhaltlich und grafisch passende visuelle Übergänge und Verbindungen zwischen Ihren Folien schaffen? Sie möchten die Möglichkeit haben, Hintergrundinformationen oder Beschriftungen nur bei Bedarf einzublenden? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit wenig verbreiteten und zum Teil neuen Techniken von PowerPoint und damit, wie wir sie so einsetzen können, dass das Publikum unseren Kernaussagen leichter folgen kann.

#### Die Kursinhalte:

Zusammenhängend und nachvollziehbar visualisieren durch

- ! lineare und vergrößernde Folienübergänge
- ! verständnisfördernde Animationen
- ! Zusammenfassungs- und Abschnittszooms (PPT 2019/365)
- ! imposante Morpheffekte (PPT 2019/365)

! eingebaute Videos

! einfache Bildschirmaufzeichnungen

! Drehung von 3D Grafiken

! Markierungsoptionen während der Präsentation

Interaktiv und flexibel präsentieren durch

! Zoomfunktionen (PPT 2019/365)

! interne Verlinkungen

! Triggeranimationen



**Voraussetzung:** Sie können sicher neue Folien erstellen, Formen, Bilder und Textfelder einfügen, beschriften und formatieren.

**A-534728** | VHS im KOMED  
17.5., 24.5., Mi, 17:45 – 21 Uhr |  
8 UStd | 57 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**Jane Jenner**

### PowerPoint Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren mit und trotz PowerPoint Abendveranstaltung

In diesem Kurztraining beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sie Präsentationen und die dazugehörigen Folien so gestalten können, dass sie vom Publikum leicht verstanden und erfasst werden können. Ziel ist es, konzeptionelle und gestalterische Impulse zu geben. Damit ist dieser Kurs **kein** PowerPoint-**Techniktraining**.

#### Kursinhalte:

- | Wie findet man seinen roten Faden und wie behält man ihn?
- | Welche Möglichkeiten gibt es, Präsentationen aufzubauen?
- | Wie müssen wir unsere Folien gestalten, damit das Publikum sie intuitiv erfassen kann?

**Voraussetzungen:** Sie sollten PowerPoint mindestens in der Version 2010 auf Ihrem Windows Rechner installiert haben.

**A-534729** | VHS im KOMED  
31.5., Mi, 17:45 – 21 Uhr | 29 €,  
Materialkosten: 1 € | **Jane Jenner**

### Erklärvideos mit PowerPoint erstellen Bildungsurlaub an drei Tagen

Kurze Erklärfilme können schnell Prozesse und Abläufe, Herangehensweisen, Ideen oder Programmoberflächen verständlich machen – für die Öffentlichkeit, unternehmens- bzw. vereinsintern, für Schule und Bildung oder private Anlässe. PowerPoint ist an fast jedem Arbeitsplatzrechner installiert und vielen Menschen seit der Schulzeit zumindest in seinen Grundlagen bekannt. Warum nicht beides zusammenfügen und Erklärvideos mit PowerPoint erstellen? PowerPoint macht es möglich, Inhalte sukzessive aufzubauen und zusammenzufügen, und damit kleine Animationsvideos zu erstellen. Sie können diese mit Musik hinterlegen oder Sprecherton bzw. ein Sprechervideo aufzeichnen und integrieren. Auch einfache Screencasts, also Aufzeichnungen Ihrer Mausbewegungen am Monitor inklusive gesprochener Erklärung sind möglich. 3D Modelle können von allen Seiten angezeigt werden. Wie all das mit PowerPoint umzusetzen ist, erfahren Sie in diesem 3-tägigen Bildungsurlaub. Kurze Impulse zur wirkungsvollen Folienaufbereitung sowie zu Konzept und Aufbau von Erklärvideos ergänzen das Programm, an dessen Ende Sie selbst ein kleines einfaches Video erstellen werden.

#### Inhalte:

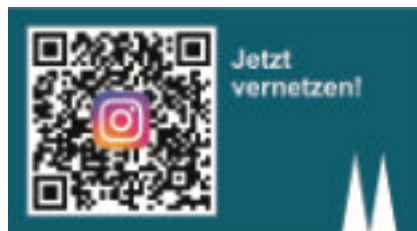
- | Grafische Inhalte erstellen aus Formen, Piktogrammen, Bildern oder 3D Elementen

- | Passende Animationen einrichten und automatische Abfolgen steuern
- | Folienübergänge einrichten, die Ihr Storytelling unterstützen
- | Sprechertext und Sprechervideo aufzeichnen und steuern
- | Musik hinterlegen
- | Screencasts aufzeichnen und nachbearbeiten
- | Bildschirmpräsentationen aufzeichnen
- | Folien- und damit Videoformate für unterschiedliche Ausgabegrößen und Plattformen einrichten
- | Eine Präsentation als Video speichern
- | Impulse zur konzeptionellen und grafischen Aufbereitung von Erklärvideos

**Achtung:** Wir werden uns in diesem Kurs auf der technischen Ebene ausschließlich mit PowerPoint beschäftigen und keine weiteren Apps hinzuziehen.

**Vorkenntnisse:** Sie können grundsätzlich am PC sicher unterscheiden, wann Sie die rechte und wann Sie die linke Maustaste verwenden. Daten zu speichern und wiederzufinden ist für Sie kein Problem. In PowerPoint können Sie selbstständig neue Folien einrichten und in den Präsentationsmodus wechseln.

**A-534729-BU** | VHS im KOMED  
3x, 16.8. – 18.8.,  
Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
182 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**BU S** | **Jane Jenner**



## Kommunikation

### Zielgruppe und Zielsetzung

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler\*innen, Selbstständige und Existenzgründer\*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogrammen in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Outlookseminare werden in der Version 2019 durchgeführt.

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

### Outlook

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

#### Inhalte:

- | effektive und sichere Nutzung und Verwaltung der E-Mail Funktionen
- | Erstellen und Organisieren von Terminen, Besprechungen und Ereignissen
- | Verwalten von Aufgaben
- | Verwalten von Kontakten und persönlichen Kontaktinformationen
- | Organisieren von Informationen

**Voraussetzungen:** sichere Windows-Grundlagenkenntnisse – inklusive der Dateiverwaltung.

**A-535011-BU** | VHS im KOMED  
3x, 3.4. – 5.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 168 €, Schulungsunterlagen:  
17 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

**A-535014-BU** | VHS im KOMED  
3x, 18.9. – 20.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 168 €, Schulungsunterlagen:  
17 € | **BU S** | **Dirk Frölich**

### Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

#### Wochenendseminar

MS-Outlook ist für viele die Schaltzentrale im Büroalltag. Das Seminar wendet sich an Menschen, die ihre Termine, Aufgaben und Kontakte mit Outlook organisieren und zur firmeninternen und externen Kommunikation nutzen möchten.

#### Inhalte:

- | Die Arbeitsumgebung von Outlook 2019
- | E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten
- | Kontakte anlegen und organisieren
- | Erstellen und organisieren von Terminen, Besprechungen und Ereignissen
- | Aufgaben anlegen und verwalten

#### Voraussetzungen:

Erfahrungen am PC, Windows-Kenntnisse  
**A-535212** | VHS im KOMED  
4.3., 5.3., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd |  
112 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE S** |  
**Larissa Schnare**

### Tipps + Tricks für den Outlook-Alltag Crashkurs am Samstag

Sie arbeiten bereits täglich mit Outlook, finden ihre Arbeit aber eher umständlich und unübersichtlich und möchten durch diesen Workshop ihre Effizienz verbessern.

**Inhalte:** "Outlook Heute" einstellen und als Zentrale nutzen, E-Mail-Organisation verbessern und automatisieren, Priorisierung, Kategorisierung. Anlagen-Verwaltung, „Ent-rümpelung“ und Archivierung. Wiedervorlagen für Dokumente. Nutzung von Kontakten für die Word-Korrespondenz, Erstellung von Adress- und Telefonlisten (über Word und

Excel). Optional: Freigaben und Stellvertreterregelungen. – Dazu gibt's jede Menge praxisbewährter Tipps und Tricks.

#### Voraussetzung:

PC-Praxis, Grundlegende Outlook-Erfahrung, mindestens sichere E-Mail-Handhabung.

**A-535814** | VHS im KOMED  
28.1., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
58 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Andreas Matzdorf**

**A-535815** | VHS im KOMED  
17.6., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
58 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Andreas Matzdorf**

## Datenbanken

### Zielgruppe und Zielsetzung

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler\*innen, Selbstständige und Existenzgründer\*innen, die Kenntnisse zu Einsatzmöglichkeiten von Datenbanken im beruflichen Kontext sowie Verständnis für die Konstruktion und Struktur von Datenbanken (Backend/Frontend) erwerben wollen und/oder eine Datenbank erstellen, pflegen oder weiterentwickeln müssen. Die Access-Seminare werden in der Version 2019 durchgeführt. Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## Access Grundlagen

### Access Datenbankentwicklung – Grund- und Aufbauwissen

#### Bildungsurlaub

In diesem Kurs lernen Sie systematisch

- | was die Datenbankentwicklung Access besser und schneller kann als die Tabellenkalkulation Excel
  - | wie Sie Datenauszüge aus anderen Datenbanken (wie SAP) über raffinierte Abfragen auswerten können
  - | für sich oder Ihren Betrieb eine Datenbank mit Formularsteuerung aufzubauen
  - | mit wenigen Klicks Formulare samt Unterformularen zu erzeugen, für deren Erstellung Sie in Excel viele Stunden hätte investieren müssen
  - | Abläufe mit Hilfe von Aktionsabfragen und Makros zu automatisieren
  - | und vieles mehr, das damit in Zusammenhang steht
- Inhalte:**
- | Strukturieren einer relationalen Datenbank
  - | Tabellen anlegen und verknüpfen

- | Eingeben und Ändern von Daten
- | Erstellen und Ändern einfacher und komplexer Abfragen
- | Erstellen und Nutzung von Formularen und Berichten für die Datenein- und -ausgabe
- | Rechnen in Abfragen, Formularen und Unterformularen
- | Automatisierung mit Aktionsabfragen und Makros
- | Erstellen einer Formularsteuerung
- | Einrichten einer Access-Datenbank für eine Mehr-Benutzer-Umgebung
- | Verwalten und Warten von Access-Datenbanken.

**Voraussetzung:** Sichere Windows Kenntnisse und sichere Grundlagenkenntnisse in Excel.

**A-536012-BU** | VHS im KOMED  
5x, 27.3. – 31.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen:  
29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

**A-536013-BU** | VHS im KOMED  
5x, 14.8. – 18.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen:  
29 € | **BU S** | **Andreas Matzdorf**

### Datenbankanwendung mit Access – Grundlagen

#### Abendkurs

Sie arbeiten mit komplexen und umfangreichen Datenbeständen und wollen eine Datenbank entwickeln und verwalten? Dann ist dies der richtige Kurs.

#### Inhalte:

- | sinnvolle Tabellenstrukturen für Ihre Daten definieren
- | übersichtliche Formulare zur Eingabe bzw. Anzeige Ihrer Daten gestalten
- | aussagekräftige Berichte für den Papierausdruck Ihrer Daten erstellen
- | Aufbau gezielter Abfragen zur Analyse und Verwaltung Ihrer Daten

**Voraussetzung:** sichere Windows-Kenntnisse; Excel-Kenntnisse sind von Vorteil.

**A-536210** | VHS im KOMED  
5x, 19.4. – 17.5., Mi, 18 – 21:15 Uhr |  
20 UStd | 125 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **S** | **Horst Lenting**

#### Wochenendseminar

**A-536610** |  
6.5., 7.5., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd |  
162 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** |  
**Horst Lenting**



## Access Aufbau

### Datenbankanwendung mit Access – Aufbaustufe

Kompaktkurs für alle, die Ihre Datenbank zu einer schlüssigen Anwendung ausbauen wollen.

#### Inhalte:

- | in Abfragen statistische und andere Funktionen einbauen
- | fortgeschrittene Abfragetechniken
- | Formulare mit Steuerelementen effektiver gestalten
- | Berichte durch Gruppierungen und Zwischenberechnungen aufwerten
- | für die Automatisierung sich wiederholender Abläufe Makros einsetzen.

**Voraussetzung:** Grundlagenkenntnisse und/oder praktische Erfahrung im Umgang mit Access.

**A-537010** | VHS im KOMED  
10.6., 11.6., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |  
20 UStd | 162 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **WE S** | **Horst Lenting**

## VBA Access

### VBA-Programmierung in Access

#### Bildungsurlaub

**Zielgruppe:** Datenbank-Entwickler für kleine bis mittelgroße Datenbanken.


**Seminarziel:** Einstieg in die Programmierung; fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen; schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen

#### Inhalte:

- | der VBA-Editor: die Entwicklungsumgebung in allen Office-Programmen
- | Variablen als elementare Bausteine der Programmierung, Datentypen
- | Prozeduren und Funktionen als Programm-Einheiten
- | Kontrollstrukturen zur Steuerung des Programm-Ablaufs
- | Ereignisprogrammierung, insbesondere zur Gestaltung effektiver Formulare
- | Datenbearbeitung mit DAO- und ADO-Recordsets
- | Datenbearbeitung mit SQL-Anweisungen
- | Behandlung von Fehlern/Ausnahmen im Programmablauf
- | Programmierung von Aufgaben im Dateisystem (automatisches Kopieren, Löschen, Erstellen von Dateien und Ordnern)
- | Steuerung von Fremdprogrammen (Texteditoren, FTP, etc.)

**Voraussetzung:** Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse

**A-588009-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.2. – 10.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

 **A-588010-BU** | VHS im KOMED  
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
21 € | **BU S** | **Heinz-Dieter Koester**

## SQL

### Einführung in SQL und Datenbankdesign Bildungsurlaub

Für Personen, die die Datenbankabfragesprache SQL (Structured Query Language) zur Anlage, Pflege und Nutzung (Abfrage) relationaler Datenbanken nutzen wollen (z. B. in Applikationen oder auf der Webseite).


#### Inhalte:

- ! Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL
- ! Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL
- ! Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)
- ! Verknüpfen mehrerer Tabellen (Inner/Outer Joins, Fremdschlüssel etc.)
- ! Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS entstehen Ihnen keine Kosten.

#### Bildungsurlaub

 **A-540233-BU** | VHS im KOMED  
5x, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 415 €, Schulungsunterlagen:  
6 € | **BU S** | **André Willms**

 **A-540234-BU** | VHS im KOMED  
5x, 21.8. – 25.8.,  
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
415 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

#### Online-Bildungsurlaub

**Inhalte und Vorkenntnisse** siehe oben.


Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS entstehen Ihnen keine Kosten.


### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- ! Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- ! Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ! Windows 10 in der 64 Bit Variante
- ! optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

**Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.**

 **O-540232-BU** | →● Online  
5x, 6.3. – 10.3.,  
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
415 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

 **O-540235-BU** | →● Online  
5x, 13.11. – 17.11.,  
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
415 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

### Datenbankabfragen mit SQL 3 Tage an 2 Wochenenden

Für Personen, die den Aufbau relationaler Datenbanken verstehen und eigene Abfragen in SQL erstellen wollen.

#### Inhalte:

- ! Aufbau einer Datenbank (Entitäten, Beziehungen, ER-Modell, Tabellen, Spalten, Datensätze)
- ! Abfragen (Selektion, Projektion, Verknüpfung mehrerer Tabellen (Join, Union), Sortieren, Gruppenfunktionen, Subqueries etc.)
- ! Exemplarisch wird das kostenfrei verfügbare MySQL eingesetzt. Die Abfragen lassen sich aber problemlos auf andere Datenbankserver übertragen.

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse

### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Live-Webinar:

- ! Windows Rechner mit einer Internetbandbreite von mind. 1,5 Mbps
- ! Webcam
- ! Headset mit Mikrofon (Smartphoneheadset funktioniert ggf. auch)
- ! Wenn vorhanden, ist ein zweiter Bildschirm hilfreich.

Der Online-Kurs wird mit der Konferenzsoftware Zoom realisiert. Vor Seminarbeginn erhalten Sie einen geschützten Zugangslink.

 **O-540709** | →● Online  
3x, 29.4. – 7.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 249 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | **André Willms**

## Projektmanagement

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.


### Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project


#### Bildungsurlaub an drei Tagen


Microsoft Project als Planungsinstrument:

- ! die Benutzeroberfläche
- ! Aufgaben und Vorgänge gliedern, erfassen und verknüpfen
- ! Abhängigkeiten abbilden
- ! Gantt- und Netzplandiagramme
- ! Ressourcenzuordnung und Kostenkontrolle
- ! Arbeiten mit Ansichten, Tabellen und Filtern
- ! Drucken von Berichten, Projektkalender

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse.

 **A-542716-BU** | VHS im KOMED  
3x, 22.2. – 24.2.,  
Mi – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd |  
206 €, Schulungsunterlagen: 20 € |  
**BU S** | **Martin Holzer**

 **A-542717-BU** | VHS im KOMED  
3x, 31.5. – 2.6.,  
Mi – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd |  
206 €, Schulungsunterlagen: 20 € |  
**BU S** | **Martin Holzer**

 **A-542718-BU** | VHS im KOMED  
3x, 6.11. – 8.11.,  
Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd |  
206 €, Schulungsunterlagen: 20 € |  
**BU S** | **Martin Holzer**

#### Online-Kurs am Wochenende

**Inhalte und Vorkenntnisse:** s.o.

**Voraussetzungen:** Sie benötigen einen PC mit Kamera und Mikrofon oder Headset, eine stabile Internetverbindung und MS Project auf Ihrem Rechner. Ein zweiter Monitor wäre hilfreich, um auf dem einen der Konferenz und Präsentation folgen zu können und auf dem anderen zu arbeiten.

Gearbeitet wird mit Zoom, die Zugangsdaten lassen wir Ihnen vor dem Kurs zukommen.

 **O-542818** | →● Online  
14.1., 15.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr |  
16 UStd | 125 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

#### Wochenende

 **A-542820** | VHS im KOMED  
12.8., 13.8., Sa, So, 10 – 17 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **WE S** | **Martin Holzer**

## Geschäftsgrafiken / Visualisierung

### Zielgruppe und Zielsetzung

Die Seminare wenden sich an Fach- und Verwaltungskräfte, Netzwerkadministrator\*innen, Freiberufler\*innen, Existenzgründer\*innen und Arbeitssuchende, die sichere Anwendungskennntnisse der Programme zur Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme, Organigramme, Zeitpläne, Mindmaps etc. erlangen wollen.

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

### XMind: Kostenloses MindMapping Programm zum einfachen Strukturieren vielfältiger Infos

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie müssen vielfältige Aufgaben unter einen Hut bringen und auch bei komplexen Themen den Überblick behalten? Mind Mapping mit dem kostenlosen Computerprogramm XMind hilft Ihnen zum Beispiel Veranstaltungen oder Sitzungen zu planen, Stoff für Prüfungen oder Veröffentlichungen zu strukturieren sowie Arbeitsaufgaben zu visualisieren. In diesem Schnupperwebinar erhalten Sie in kurzen Zügen einen Überblick zu den folgenden Fragen

- | Was versteht man unter Mind Mapping z. B. im Vergleich zum Brainstorming?
- | Welche Vorteile bietet das Mind Mappen am PC im Vergleich zur Arbeit mit Papier und Stift?
- | Wie kann man in XMind schnell und einfach Zweige einfügen und verschieben?
- | Welche Gestaltungsmöglichkeiten bietet das Programm?
- | Für welche Einsatzbereiche eignet sich XMind?

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-541125** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 11 – 12:30 Uhr | entgeltfrei |  
**WE ★** | Jane Jenner

### Visio – Geschäftsdiagramme professionell Bildungsurlaub an drei Tagen

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr. Durch die enge Anbindung an Microsoft Office können aussagekräftige Grafiken in Dokumente und Präsentationen übernommen werden. Ihr Arbeitsalltag wird so durch klare visuelle Kommunikationspower bereichert. Darüber hinaus ist Visio voll internetfähig, so dass Sie

Diagramme einfach weitergeben und so Ihre Ideen über das unternehmensinterne Intranet sowie rund um die Welt vermitteln können.

#### Inhalte:

- | Möglichkeiten von Visio
- | Aufbau: Kategorien, Schablonen, Shapes
- | Einsatz von Schablonen und Shapes
- | Erstellung und Bearbeitung eigener Shapes (Master Shapes)
- | Verbinden von Shapes
- | Anordnung von Objekten
- | Texte einfügen und formatieren
- | Arbeiten mit Layern
- | Erstellen und Bearbeiten von Organigrammen, Fluss- und Netzwerkdiagrammen
- | Erstellen von Vorlagen und Hintergründen

**Voraussetzung:** Windows- und Word-Grundlagen und entsprechende Praxis.

**A-541226-BU** | VHS im KOMED  
3x, 3.5. – 5.5., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 191 €, Schulungsunterlagen:  
18 € | **BU S** | Dirk Frölich

## CAD – Computer Aided Design

### CAD mit AutoCAD – Grundlagen

#### Bildungsurlaub

**Zielgruppe:** Angehörige technischer Berufe mit dem Wunsch technische Zeichnungen am PC erstellen oder bearbeiten zu können.

#### Inhalte:

- | 2D Zeichen- und Editierbefehle
- | Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten
- | Blockerstellung
- | Erstellen von Layern
- | Textstile
- | Bemaßungsstile
- | Maßstabgetreues Plotten
- | Erstellung einer Prototypzeichnung
- | Programmanpassungen

**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse, PC-Praxis

**Wichtiger Hinweis:** AutoCAD hat auf Apple-Rechnern eine stark vom PC abweichende Menüstruktur. Eine Teilnahme mit einem Apple-Rechner können wir nicht empfehlen.

**A-544009-BU** | VHS im KOMED  
4x, 23.1. – 26.1., Mo – Do, 9 – 15 Uhr |  
24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen:  
23 € | **BU S** | Ralf Ongaro

**A-544010-BU** | VHS im KOMED  
4x, 19.6. – 22.6., Mo – Do, 9 – 15 Uhr |  
24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen:  
23 € | **BU S** | Ralf Ongaro

**A-544011-BU** | VHS im KOMED  
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9 – 15 Uhr |  
24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen:  
23 € | **BU S** | Ralf Ongaro

### Wochenendseminar

**A-544107** | VHS im KOMED  
25.3., 26.3., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |  
20 UStd | 177 €, Schulungsunterlagen:  
23 € | **WE S** | Ralf Ongaro

**A-544108** | VHS im KOMED  
9.9., 10.9., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |  
20 UStd | 177 €, Schulungsunterlagen:  
23 € | **WE S** | Ralf Ongaro

### CAD mit AutoCAD – Aufbaukurs

#### Seminar am Wochenende

**Zielgruppe:** Anwenderinnen und Anwender von AutoCAD, die ihre Kompetenzen erweitern wollen.

#### Inhalte:

- | Vertiefung und Erweiterung der Zeichenbefehle
- | Bemaßung, Beschriften und Schraffieren von Zeichnungen
- | maßstabgetreues Konstruieren und Plotten – Benutzerdefinierte Koordinatensysteme
- | Blockerstellung mit Attributsdefinition
- | Auswerten von Attributen (Stücklisten)
- | Umgang mit Referenzen
- | Anpassen von Menü, Werkzeugkästen und Befehlen
- | Vorstellen der wichtigsten 3D-Befehle;
- | praxisnahe Übungen, um CAD-Zeichnen anzufertigen und plotten zu können.

#### Voraussetzung:

AutoCAD-Grundkenntnisse.

**A-544306** | VHS im KOMED  
17.6., 18.6., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |  
20 UStd | 177 €, Schulungsunterlagen:  
24 € | **WE S** | Ralf Ongaro

**A-544307** | VHS im KOMED  
2.12., 3.12., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr |  
20 UStd | 177 €, Schulungsunterlagen:  
24 € | **WE S** | Ralf Ongaro

## Inventor

### Autodesk Inventor – Grundlagen

#### Bildungsurlaub an drei Tagen

Mit Hilfe von Autodesk Inventor können Sie Objekte jeglicher Art dreidimensional (3D) konstruieren und designen. Die Software findet überwiegend Anwendung im allgemeinen Maschinen- und Anlagenbau. Sie bietet aber auch vielfältige Möglichkeiten für andere Tätigkeitsfelder. Bis hin zum Kunstdesign ist alles möglich. Sie ist aber auch als professionelle Grundlage für den 3D-Druck einsetzbar.

**Lernziele:** Es werden fundierte Einblicke in die Arbeitsweise der 3D-Konstruktionssoftware „Autodesk Inventor“ vermittelt. Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit


vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-how zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

**Inhalte:**

- | Grundeinstellungen, Umgang mit der Inventor-Oberfläche, 3D-Navigation und – Konstruktionsstrategien
- | Bauteil-Konstruktion, 2D Skizzen, 2D Abhängigkeiten, Parameterbemaßung
- | Baugruppen-Konstruktion, 3D Abhängigkeiten
- | Zeichnungsableitung, Ansichten, Bemaßung, Beschriftung
- | Stücklisten auf Grundlage von Bauteildaten (iProperties)
- | Zeichnungsausgabe.

**Zielgruppe:** Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse, wünschenswert jedoch nicht Voraussetzung sind Grundkenntnisse im technischen Zeichnen.

 **A-544507-BU** | VHS im KOMED  
3x, 29.3. – 31.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen:  
26 € | **BU S** | **Franz-Erich Schmitz**

## Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird in unseren Seminaren vorrangig mit Softwareprodukten aus dem Hause Adobe auf Windows Rechnern. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## Bildbearbeitung und Layout für ambitionierte Laien

**Zielgruppe und Zielsetzung:** Arbeitssuchende und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen die Bildbearbeitungs-, Layout- und Grafiksoftware, vorrangig Free-ware, als Quereinsteigende für die Bildverwaltung und die Erstellung von Web- und Printmarketing einsetzen und entsprechende Kompetenzen in den Programmen erwerben und erweitern wollen. Außerdem Arbeitssu-

chende und Arbeitnehmende, Selbstständige und Freiberufler\*innen, die die Einsatzmöglichkeiten des PC-Drucks z. B. für die Erstellung von Ersatzteilen kennenlernen möchten.

**Affinity Photo, Designer und Publisher – Kombikurs  
Medien gestalten mit der Affinity Suite – Online-Bildungsurlaub**

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kund\*innen hat: In Affinity Photo erlernen Sie Auswahlen zu erstellen, Bilder zu zuschneiden, das Arbeiten mit dem Ebenen-Panel und das Anwenden von Tonwertkorrekturen und Gradationskurven. Im Affinity Designer lernen Sie den Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren kennen, zeichnen Linien und Formen, wenden Farbfelder und Verläufe an und erstellen anschließend komplexe digitale Zeichnungen. Im Affinity Publisher werden Sie layouts und komplexe Publikationen produzieren. Dabei lernen Sie Dokumente anzulegen, die Grundlagen der Gestaltung und Typologie, Zeichen- und Absatz-Panel werden erarbeitet wie auch Grafiken und Bilder platziert.


**Inhalte:**

- | Workflow im Desktop Publishing
  - | Kennenlernen der Programmoberflächen
  - | Navigieren in Dokumenten
  - | Die Werkzeuge im Einsatz
- Affinity Photo:
- | Auswahlen erstellen
  - | Bilder zuschneiden
  - | Arbeiten mit dem Ebenen-Panel
  - | Tonwertkorrektur und Gradationskurven
  - | Auflösung und Dateiformat
- Affinity Designer:
- | von Pixeln und Vektoren
  - | Linien und Formen zeichnen
  - | Der Zeichenstift
  - | Farbfelder und Verläufe
  - | Einbeziehen von Ebene
- Affinity Publisher:
- | Dokumente anlegen
  - | Grundlagen Gestaltung und Typografie
  - | Zeichen- und Absatz-Panel
  - | Grafiken und Bilder platzieren
  - | Drucken und PDF-Export

**Voraussetzung:** Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen Ihr Datenhandling.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Live-Webinar:**

- | Rechner mit installierter Affinity-Suite-Software und schneller Internet-Anbindung.
  - | Integrierte Webcam, Mikrofon und Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.
  - | Optional: falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen.
- Als Teilnehmende erhalten Sie vorab eine Einladung zum Zoom-Meeting.

 **O-551005-BU** | →● Online  
5x, 27.3. – 31.3.,  
Mo – Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd |  
362 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |  
**Karin Krämer**

 **O-551006-BU** | →● Online  
5x, 21.8. – 25.8., Mo – Fr,  
9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €,  
Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |  
**Karin Krämer**

**Affinity Photo am Wochenende  
Vom Optimieren Ihrer Urlaubsfotos bis zur Fotomontage**

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo von Serif hat das Interesse vieler Hobbyanwender geweckt, da es anders als Adobe Photoshop ohne Abomodell auskommt. Die Kosten sind mit aktuell einmalig rund 55 Euro vergleichsweise günstig. Programmgeschwindigkeit, Retuschewerkzeuge und der umfangreicher Fotoeditor lassen dabei keine Wünsche offen.

Ob Sie eine paar schnelle Korrekturen vornehmen möchten oder eine detaillierte Retusche – Affinity Photo bietet eine umfangreiche Palette an Retuschierwerkzeugen. Affinity Photo unterstützt eine unbegrenzte Anzahl von Ebenen und bietet zahlreiche Möglichkeiten von Anpassungen, Effekten und Live-Filtern, die sich gruppieren, maskieren oder mischen lassen, sodass auch komplexe Bildkompositionen und Fotomontagen kein Problem sind. Anhand vieler Bildbeispiele werden wir Werkzeuge im Einsatz erleben. Fehlende Bildbereiche werden ergänzt und störende Elemente neu definiert. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung.

**Seminarziel:** Optimieren Ihrer Fotos und Erstellen eigener Bildkompositionen

**Inhalte:**

- | Einsatzmöglichkeiten von Affinity-Photo
- | Benutzeroberfläche kennenlernen
- | Navigieren in Dokumenten
- | Öffnen und Speichern von Bildern
- | Bildkorrekturen wie Tonwerte, Farbe und Kontrast
- | Bildgestaltung und Bilder zuschneiden
- | Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken
- | Retuschieren störender Bildelemente
- | Filter und Effekte
- | Pixelmaße und Bildauflösung

**Voraussetzung:** Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen Ihr Datenhandling.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

Rechner mit installierter Affinity Photo Software und schneller Internet-Anbindung. Integrierte Webcam und Mikrofon sowie Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.

**Optional:** falls vorhanden, gerne einen zweiten Monitor anschließen

**Vor Beginn** senden wir Ihnen per E-Mail den Kurscode zu.

**Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.**

 **O-551113** | →● Online  
25.3., 26.3., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

### Adobe Lightroom Classic CC (Blended Learning)

#### Einführung am Wochenende und Online-Follow-ups zur Vertiefung

Adobe Lightroom Classic CC ist das perfekte Programm für die digitale Nachbearbeitung und Archivierung Ihrer Bilder. Das Programm eignet sich besonders für engagierte Hobbyfotografen, ist aber auch für „Gelegenheitsknipser“ mit dem Wunsch nach mehr geeignet.

Für die meisten Nutzer ist Lightroom Classic CC geeigneter als der berühmte Photoshop, der in der Anwendung wesentlich umständlicher und weniger intuitiv ist.

**Inhaltlicher Aufbau des Seminars:** Das Wochenende bietet im Präsenzunterricht in den Räumlichkeiten der VHS eine fundierte Einführung in die Grundlagen des Programms. Sie arbeiten an den Rechnern der VHS und nutzen vornehmlich Beispielbilder des Dozenten. Die beiden folgenden einstündigen abendlichen Online-Termine am 19. und 26.6.2023 dienen der Vertiefung und fortgeschrittenen Techniken.

Im Kurs beginnen Sie mit dem Importieren Ihrer Bilder von der Kamera (dazu bitte die eigene Kamera und das Verbindungskabel mitbringen). Danach vollziehen wir zusammen alle weiteren Schritte über die Archivierung in Ordnern, die eventuelle Umbenennung der Bilder und Zuordnung zu Sammlungen über die „Entwicklung“ ihrer Bilder bis hin zur Ausgabe als Fotodateien oder im Fotobuch bzw. als Webgalerie.

An den folgenden Online-Kursabenden lernen Sie weitere Funktionen des Programms kennen, vor allem aber geht es darum sicher im Programmhandlung zu werden und Ihre eigenen Bilder zu bearbeiten und zu optimieren.

**Voraussetzungen:** Fit im Umgang mit dem PC.

**Bitte mitbringen:** Kamera mit einigen eigenen RAW-Fotos und das Übertragungskabel. Bitte bringen zudem Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen.

Für die Online-Einheiten: Rechner mit stabilem Internetzugang, installiertem Adobe Lightroom CC (kostenlose Testversion reicht), Kamera und Mikrofon oder Headset. Die Zoom-Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum erhalten Sie im Kurs vom Dozenten.

 **A-551215** | VHS im KOMED  
4x, 10.6. – 26.6.,

Sa, So, 9 – 16:30 Uhr, Mo, 18 – 19:30 Uhr |  
20 UStd | 156 €, Schulungsunterlagen:  
15 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

### RAW-Konvertierung in Photoshop CC

#### Arbeiten wie die Profis

Die Möglichkeiten der RAW-Konvertierung sind für den ambitionierten Fotografen schlichtweg faszinierend. Digitalaufnahmen können so abgespeichert werden, wie sie vom Bildsensor der Kamera kommen und dann in weiten Bereichen verlustfrei bearbeitet werden.

#### Inhalte:

- | Programmoberfläche des RAW-Konverters
- | Tonwert- und Farbkorrektur
- | Stürzende Linien ausgleichen
- | Bildrauschen entfernen
- | Objektivfehler korrigieren
- | Weißbalance, Bildgröße, Auflösung und Ausschnitt einstellen
- | mehrere RAW-Bilder bearbeiten / Aufnahme-serien bearbeiten
- | Camera-RAW-Standards speichern
- | Bilder im DNG-Konverter (Digitales Negativ) umwandeln

Die hier gezeigten Arbeitsweisen lassen sich auch auf andere Raw-Konverter übertragen.

**Voraussetzung:** fit im Umgang mit dem PC und mit der digitalen Spiegelreflexkamera. Bitte bringen Sie möglichst eigenes RAW-Material zur Bearbeitung mit! Bitte bringen Sie zudem Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

**A-551308** | VHS im KOMED  
22.4., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €,  
Materialkosten: 2 € | **WE** |

**Thorsten Wiegand**

### Einführung in die HDR Fotografie Tagesseminar am Wochenende

Die HDR- bzw. HDRI-Fotografie (High Dynamic Range Image) ist der neue Trend in der Fotografie! Mit etwas Aufwand zaubern Sie aus unspektakulären Motiven dramatische Szenen, die durch Brillanz und Intensität bestechen.

**Inhalte:** Bei der HDR-Fotografie erstellen Sie von einem Motiv mehrere Aufnahmen mit unterschiedlicher Belichtung, die Sie danach am Computer mit einem speziellen Programm zusammensetzen. Wir besprechen Aufnahmetechnik mit Kompakt- oder Spiegelreflexkamera und machen (soweit es das Wetter zulässt) gemeinsam Fotos in der Umgebung des Mediaparks. Mit diesem Material lernen Sie den Umgang mit RAW-Format und HDR sowie die Erstellung und Nachbearbeitung der Fotos. Bei schlechtem Wetter werden die beschriebenen Techniken mit Material des Dozenten erklärt und ausprobiert.

**Voraussetzung:** Fit im Umgang mit dem PC (Windows und Dateiverwaltung).

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, einen USB-Stick und – sofern vorhanden – ein Stativ mit.

**A-551409** | VHS im KOMED  
23.4., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Thorsten Wiegand**

### Vom Landschaftspanorama bis zum sphärischen Panorama: Einführung in die Panoramafotografie Workshop am Wochenende

In diesem Wochenendkurs lernen Sie die Grundlagen der Panoramafotografie. Wir werden uns mit den fotografischen Grundlagen beschäftigen und dann eigene Panoramen fotografieren. Dann bauen wir nach einer Einführung in die entsprechende Software, die Bilder zu einem Panorama zusammen.


Software?! Panoramen lassen sich zum Beispiel mit der kostenlosen Software Hugin, aber auch mit den bekannten Programmen von Adobe erstellen. Beides wird in diesem Kurs vorgestellt.

Sphärische Panoramen: Dies sind Panoramen, in denen sich der Betrachter 360° nach links und rechts umschaun kann, aber auch nach oben und unten.

Voraussetzung dafür ist ein spezieller Stativkopf, den der Dozent zu diesem Kurs mitbringt.

**Voraussetzungen:** geübt im Umgang mit der Digitalkamera (DSLR, Systemkamera, Kompaktkamera mit Einschränkungen)

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera, Weitwinkelobjektiv, Stativ, optional Fernauslöser oder passende App

 **A-551410** | VHS im KOMED  
6.5., 7.5., Sa, So, 9 – 12:15 Uhr |  
11 UStd | 95 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

### Ein Logo mit Inkscape

#### Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Logos sind für eine Firma wichtig. Sie können gut, clever, einprägsam oder einfach nur schlecht sein. Nachdem Sie in dem Kurs ein paar Vertreter jeder dieser Kategorien kennengelernt haben, erstellen Sie ihr eigenes Logo mit der freien Software Inkscape.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-551500

7.1., Sa, 15:30 – 17 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Bernd Schmidt**



## Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten

### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub verbindet die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Bearbeitung und Erstellung perfekter Bilddaten, verlustfreier Grafiken und professioneller Druckvorlagen: das Bildbearbeitungsprogramm Gimp, das Grafikprogramm Inkscape sowie das Layoutprogramm Scribus. Die Programme orientieren sich in Umfang, Funktionalität und Bedienbarkeit an Adobes kreativen Pendanten Photoshop, Illustrator und InDesign. Mit Gimp bearbeiten Sie Ihre Bilder mithilfe umfangreicher Werkzeuge, Filter und Effekte, entfernen störende Elemente, erstellen eigene Auswahlen und optimieren ihre Daten für die Aus- und Weitergabe. Mit Inkscape entwerfen Sie durch Kombination einfacher Formen, komplexer Objekte sowie Farben, Muster und Verläufe eindrucksvolle Illustrationen und entwickeln Ihr eigenes Logo. Scribus ermöglicht es Ihnen in einem finalen Schritt, Ihre erzeugten Text-, Bild- und Grafikelemente mithilfe contentbasierter Rahmenwerkzeuge zu einem druckfähigen Layout zusammenzustellen und im vielseitigen PDF-Format auszugeben. Die kreativen Einsatzmöglichkeiten erstrecken sich von einseitigen Printmedien wie Poster, Visitenkarte und Flyer, über mehrseitige Broschüren und individuell gestaltete Fotobücher bis hin zu komplexen Magazinen und eigenen Buchprojekten.

**Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit Windows oder macOS. Im Kurs wird unter Windows gearbeitet.

**A-551509-BU** | VHS im KOMED  
5x, 13.3. – 17.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 318 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

**A-551510-BU** | VHS im KOMED  
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 318 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

## Gimp – Digitale Bildbearbeitung mit freeware

### Abendkurs

Sie möchten Ihre Fotos optimieren und bearbeiten, wollen aber nicht direkt viel Geld für Software ausgeben? Mit Gimp haben Sie eine komfortable Bildbearbeitungssoftware, die den Vergleich zu professionellen Programmen kaum scheuen muss. Die Bildbearbeitungsfunktionen von Gimp erstrecken sich über Optimierungsmöglichkeiten für Helligkeit und Farbe, Ebenen und Auswahlen für Montagen, Retuschewerkzeuge, Filter für verschiedene Effekte, sowie eine umfangreiche Sammlung an Pinselwerkzeugen, für die, die sich künstlerisch betätigen wollen. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Bildoptimierung über Farb- und Helligkeitskorrekturen, der Definition von Bildausschnitten, der Retusche, dem Erstellen von Auswahlen sowie dem Umgang

mit Ebenen. Zudem werden wir über das Entwickeln von sogenannten Raw Dateien sprechen, für die es ein kostenloses Plugin für Gimp gibt. Gimp richtet sich somit an alle ambitionierten Hobbyfotografen, die digital fotografieren und mit einem PC umgehen können. **Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit Windows, insbesondere Dateiverwaltung.

**A-551611** | VHS im KOMED  
4x, 17.4. – 27.4., Mo, 17:30 – 20:45 Uhr,  
Do, 17:30 – 20:45 Uhr | 16 UStd | 130 €,  
Schulungsunterlagen: 11 € | **S** |

**Thorsten Wiegand**

### Wochenendseminar

**A-551708** | VHS im KOMED  
25.2., 26.2., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Thorsten Wiegand**

## Qualm, Rauch und Überschwemmung – Effekte mit Blender

### Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Stürzen Sie sich (auch gerne ohne Vorwissen) auf Blender und testen Sie die möglichen Effekte einmal aus. Richtig, in diesem Workshop werden keine Bilder erstellt, sondern die Physik auf die Probe gestellt.

### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-551900

7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Bernd Schmidt**

## Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik Bildungsurlaub an drei Tagen

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als Open-Source erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

Der Kurs behandelt folgende Themen:

- | Modellierung von 3D-Modellen
- | Materialien
- | Beleuchtung
- | Rendern

**Voraussetzungen:** Sicherer Umgang mit Windows, macOS oder Linux.

**A-551916-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.2. – 15.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**

**A-551917-BU** | VHS im KOMED  
3x, 31.5. – 2.6., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**

**A-551918-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.11. – 15.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**

## Adobe Creative Cloud – Kombikurse Grafik-Design

### Zielgruppe und Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler\*innen und Selbstständige, die Berührungspunkte zum grafischen Gewerbe haben, ggf. Verantwortliche für Medienproduktion im Unternehmen sind oder auch die Print- und digitalen Medien mit den Profiprogrammen InDesign und Photoshop erstellen und layouten müssen.

**Kleine Gruppen** (maximal 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

### Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern.

In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC

### Bildungsurlaub

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

### Inhalte:

- | Bildbearbeitung mit Photoshop:
- | Ebenenfunktionen, Auswahlwerkzeuge
- | Bildinformationen, Retusche
- | Montage, Masken, Bildkorrekturen;
- | Erstellung des Layouts mit InDesign:
- | Layout-Werkzeuge
- | Grundlagen zum Arbeiten mit Text und Bild
- | Seitenlayoutaufbau sowie gestalterische Grundkenntnisse.

### Voraussetzung

PC- oder Mac-Kenntnisse inklusive sicherer Umgang mit Dateiverwaltung.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen.

Gearbeitet wird unter Windows.

**A-553126-BU** | VHS im KOMED  
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen:  
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig, Nele Gothe,  
Karsten Geisler**

**A-553127-BU** | VHS im KOMED  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen:  
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig,  
Karsten Geisler**

**A-553128-BU** | VHS im KOMED  
5x, 18.9.–22.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen:  
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig,**  
**Karsten Geisler**

**A-553129-BU** | VHS im KOMED  
5x, 11.12.–15.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen:  
39 € | **BU S** | **Gregor Beltzig,**  
**Karsten Geisler**



## Bildbearbeitung professionell

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Vom Korrigieren der Urlaubsfotos bis zur anspruchsvollen Fotomontage – Sie erlernen den Umgang mit den praktischen Einstellungsebenen zur Korrektur von Tonwerten und Farben sowie das Anwenden der klassischen Korrekturwerkzeuge wie Abwedler, Nachbelichter und Schwamm. Die Auswahlwerkzeuge werden vorgestellt, um gezielt einzelne Bildbereiche bearbeiten zu können und in eine neue Bildkomposition einzufügen. Das heißt, dass auch der Einsatz von Bildebenen und Ebenenmasken intensiv besprochen wird. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop CC, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung. Diese Woche bietet auch ausreichend Gelegenheit, das Erlernte an eigenen Bildern umzusetzen.

**Seminarziel:** Optimieren von Bilddateien für unterschiedliche Medienauftritte und erstellen eigener Bildkompositionen für Fotoposter oder Titelbilder.

#### Inhalte:

- | Das Anwendungsfenster
- | Der Arbeitsbereich
- | Die Auswahlwerkzeuge
- | Einstieg in die Ebenentechnik
- | Farbfelder und Verläufe
- | Klassische Bildbearbeitung
- | Austausch von Bildinhalten
- | Panoramafunktion

**Voraussetzung:** Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen das Dateihandling. Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch

keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

**A-554013-BU** | VHS im KOMED  
5x, 9.1.–13.1.,  
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd |  
362 €, Schulungsunterlagen: 17 € |  
**BU S** | **Karin Krämer**

**A-554014-BU** | VHS im KOMED  
5x, 17.7.–21.7.,  
Mo–Fr, 9–14:30 Uhr | 38 UStd |  
362 €, Schulungsunterlagen: 17 € |  
**BU S** | **Karin Krämer**

**A-554015-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.11.–10.11.,  
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |  
381 €, Schulungsunterlagen: 17 € |  
**BU S** | **Karin Krämer**

### Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone

#### Motive sehen und gekonnt in Szene setzen – Bildungsurlaub an drei Tagen

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern“ (Werbespruch der Leica-AG).

Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren. In diesen 3 Tagen werden unterschiedliche Gestaltungsaspekte und Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem Smartphone vorgestellt. Wir lernen, wie Blickführung beeinflusst und Spannung im Bild erzeugt wird. Welche Werkzeuge können eingesetzt werden, wenn die Boardmittel erschöpft sind? Dann arbeiten wir mit den kostenfreien Versionen der mobile Apps von Adobe wie Lightroom, Photoshop Express und Photoshop Camera. Auch das Thema Selfies wird angesprochen und die damit verbundene Portraitretusche. Hier kommt auch Photoshop Camera ins Spiel und kann mit interessanten Effekten begeistern.

**Seminarziel:** Bewusster sehen lernen und das gewünschte Motiv sinnvoll in Szene setzen.

**Voraussetzungen:** Sicherer Umgang mit den Smartphones (iOS oder Android). Es sollte das aktuelle Betriebssystem auf Ihrem Smartphone installiert sein.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen.

**A-554080-BU** | VHS im KOMED  
3x, 1.2.–3.2., Mi–Fr, 10–16 Uhr |  
18 UStd | 172 €, Schulungsunterlagen:  
17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

**A-554081-BU** | VHS im KOMED  
3x, 2.8.–4.8., Mi–Fr, 10–16 Uhr |  
18 UStd | 172 €, Schulungsunterlagen:  
17 € | **BU S** | **Karin Krämer**

### Photoshop CC – Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

#### Abendkurs

##### Inhalte:

- | Ebenenfunktionen
- | Auswahlwerkzeuge
- | Montage
- | Retusche
- | Farbtheorie
- | Helligkeits- und Farbsteuerung
- | Korrektorebenen
- | Ebenenmasken
- | Auflösung und Dateiformate

**Voraussetzung:** Gute Betriebssystem-Kenntnisse (macOS / Windows).

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

**A-554119** | VHS im KOMED  
5x, 1.3.–29.3.,

Mi, 17:30–21:45 Uhr | 26.67 UStd |  
236 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **S** |

**Thorsten Wiegand**

**A-554120** | VHS im KOMED  
5x, 9.8.–6.9., Mi, 17:30–21:45 Uhr |

26.67 UStd | 236 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**

#### Wochenendseminar

**A-554426** | VHS im KOMED  
18.3., 19.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr |  
16 UStd | 150 €, Schulungsunterlagen:  
19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

**A-554428** | VHS im KOMED  
16.9., 17.9., Sa, So, 10–17:30 Uhr |  
16 UStd | 150 €, Schulungsunterlagen:  
19 € | **WE S** | **Gregor Beltzig**

#### Aufbauworkshop:

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

#### Abendkurs

Anhand von komplexen Übungen wird der zielgerichtete Umgang mit unterschiedlichen Werkzeugen aufgezeigt. Dabei stehen nicht einzelne Werkzeuge oder Arbeitsweisen im Vordergrund, sondern das Erreichen eines bestimmten Zieles, z. B. der Nachbau einer Anzeige. Die Übungen werden vorgestellt und unter Anleitung selbst bearbeitet.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse im Bereich Montage (Auswahlwerkzeuge, Ebenen), Retusche (Retuschewerkzeuge) und Farbeinstellungen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

**A-554613** | VHS im KOMED  
3x, 24.5.–7.6., Mi, 17:30–21:45 Uhr |  
16 UStd | 140 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **S** | **Thorsten Wiegand**



## Layout professionell

### Zielgruppe und Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler\*innen und Selbstständige mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Print- und digitale Medien mit dem Profiprogrammen InDesign erstellen und layouts müssen.

**Kleine Gruppen** ( max. 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

Gearbeitet wird mit der **Version** Creative Cloud von Adobe für Windows-Rechner.

In fast allen Seminaren sind **Schulungsunterlagen** eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

### Grundlagen InDesign CC

#### Bildungsurlaub

**Inhalte:** Bilder werden platziert, Bildausschnitte, Bildgröße und Farben bestimmt. Texte werden bearbeitet sowie typografische Grundlagen vermittelt. Ansprechende Layouts werden erstellt. Das Ganze begleitet mit vielen Übungen. Besonderheit: Sie erhalten über das reine Bedienen von InDesign hinaus wichtige Hintergrundkenntnisse und Übersichten über wichtige Hilfsmittel der grafischen Branche. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.

**Voraussetzung:** Sichere PC-Kenntnisse (inklusive Dateiverwaltung). Mac-User müssen die Dateiverwaltung und Struktur von Windows kennen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

 **A-555016-BU** | VHS im KOMED  
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 9 – 15 Uhr |  
30 UStd | 286 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

**A-555017-BU** | VHS im KOMED  
5x, 8.5. – 12.5., Mo – Fr, 9 – 15 Uhr |  
30 UStd | 286 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

 **A-555018-BU** | VHS im KOMED  
5x, 14.8. – 18.8., Mo – Fr, 9 – 15 Uhr |  
30 UStd | 286 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **BU S** | **Karsten Geisler**

### Grundkurs InDesign CC – Visitenkarten, Flyer und Folder layouts Live-Online-Seminar am Wochenende

Layouten heißt: das Gestalten einer Seite – egal ob Print oder digitale Publikation. Gestaltungsaspekte, typografische Grundlagen und druckrelevante Größen wie Anschnitt sind die Themen dieses Wochenendes. In Theorie und

praktischen Übungen geht es um folgende Fragestellungen: Was ist der Unterschied zwischen Flyer und Folder? Wie wird ein Wickelfalz angelegt? Wie lassen sich Absatzformate und Musterseiten effektiv zum automatisierten Arbeiten mit InDesign einsetzen? Angefangen beim Scribble werden Sie neue Dokumente anlegen, Text- und Bildrahmen platzieren und Ihr Dokument mithilfe von Ebenen organisieren.

#### Inhalte:

- | Einführung in Typografie und Layout
- | Textrahmen und Bildrahmen
- | Absatz-, Zeichen- und Objektformate
- | Musterseiten
- | Automatische Seitenzahl
- | PDF-Export

#### Voraussetzungen:

Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und Grundkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung. Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen das Datenhandling. Gearbeitet wird mit Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie ein paar Tage vor Kursbeginn.

#### Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen

- | eine eigene Adobe ID. Wenn Sie noch keine Adob ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen.
- | einen stabilen Internetzugang, Rechner mit Kamera und Mikrofon, möglichst einen 2. Monitor (Screen).
- | Auf dem Rechner muss InDesign CC zumindest in der Testversion installiert sein.

 **O-555315** | →● Online  
25.2., 26.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 172 €, Materialkosten: 17 € |  
**WE S** | **Karsten Geisler**


 **O-555316** | →● Online  
5.8., 6.8., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 172 €, Materialkosten: 17 € |  
**WE S** | **Karsten Geisler**

### Wochenendseminar

**Inhalte und Vorkenntnisse** siehe oben.

**Voraussetzungen:** Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen.

**Hinweis:** Gearbeitet wird im Schulungsraum an Windows-Rechnern.

 **A-555318** | VHS im KOMED  
28.10., 29.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 172 €, Materialkosten: 17 € |  
**WE S** | **Karsten Geisler**

### Fortgeschrittene Techniken InDesign CC Bildungsurlaub

Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen. Denn


Adobes Layoutsoftware kann Ihnen viel Arbeit abnehmen, die Sie sonst mühevoll händisch erledigen müssen. Sie werden alle Features an Beispieldateien ausprobieren, um die mächtigen Funktionen, die Ihnen InDesign bereit stellt und die Sie bald nicht mehr missen wollen, kennen zu lernen.


#### Inhalte:

- | Absatzformate: Profifunktionen anwenden
- | Wordimport: Formatierung schon beim Textimport
- | GREP: keine Angst vor Metazeichen
- | Suchen/Ersetzen: die unterschätzte Funktion
- | Objekte, CC Libraries: konsistente Designelemente einsetzen
- | Korrekturen: Daten entspannt aufräumen
- | Preflight: Probleme früh erkennen und beheben

**Voraussetzung:** Sichere Kenntnisse in der grundlegenden Bedienung von InDesign, u.a. dem rahmenorientierten Arbeiten.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.


 **A-555508-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.2. – 10.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 381 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Karsten Geisler**


 **A-555509-BU** | VHS im KOMED  
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 381 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Karsten Geisler**

### InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt. Die interaktive Präsentation besticht durch gutes Layout und technische Feinheiten: Schaltflächen, Mouse-over-Effekte, Animationen und Diaschauen bieten viele Möglichkeiten. Wir arbeiten im Layoutprogramm InDesign CC und können die gesamte Palette der Gestaltungsmöglichkeiten anwenden. Auch Audio- und Videodateien können in die digitale Publikation eingebunden werden. Der Bildungsurlaub bietet ausreichend Zeit, um eigene Portfolios mit individuellen Inhalten umzusetzen. Bringen Sie dazu bitte Ihre Inhalte in guter digitaler Qualität mit. Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

**Voraussetzung:** sichere Grundkenntnisse in InDesign.

 **A-555558-BU** | VHS im KOMED  
5x, 27.2. – 3.3., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr,  
Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |  
**Karin Krämer**

 **A-555559-BU** | VHS im KOMED  
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr,  
Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €,  
Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |  
**Karin Krämer**

## Illustrationen professionell

### Zielgruppe und Zielsetzung

Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler\*innen und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Grafiken für Print- und digitale Medien mit dem Profiprogramm Illustrator entwerfen und erstellen.

**Kleine Gruppen** (max. 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

### Grafik mit Illustrator CC: Grundlagen

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden. Sie lernen wie man eine Pixelgrafik (Foto) in eine Vektorgrafik umwandeln kann und mit dem „Interaktiv Malen Werkzeug“ koloriert. Sie zeichnen einfache Formen und wenden Konturstärke und -farbe an. Wir definieren eigene Farbverläufe und machen erste Erfahrungen mit dem Gitter-Werkzeug. Wir üben den Umgang mit dem Zeichenstift, um individuelle Formen zeichnen zu können. Anhand einer Anzeige lernen Sie Aussehen-Attribute kennen und erstellt eigene Grafikstile. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge in Adobe Illustrator anzuwenden. Abschließend befassen wir uns mit den Ausgabeformaten für Printauftritte und digitale Publikationen.


**Seminarziel:** Gestalten einer Anzeige, Logonachbau und Zeichnen eigener Illustrationen.


#### Inhalte:

- | Von Pixeln und Vektoren
- | Das Anwendungsfenster
- | Der Arbeitsbereich
- | Die Auswahlwerkzeuge
- | Formen zeichnen
- | Interaktiv nachzeichnen
- | Interaktiv malen
- | Farbfelder und Verläufe
- | Airbrush-Funktion mit dem Gitter-Werkzeug
- | Angleichungen
- | Der Zeichenstift

- | Einrichten von Ebenen
- | Ausgabeformate für Print und Web

**Voraussetzung:** Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und gute Grundkenntnisse in Photoshop. Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.

 **A-557114-BU** | VHS im KOMED  
5x, 24.4. – 28.4., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr,  
Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €,  
Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |  
**Karin Krämer**

 **A-557115-BU** | VHS im KOMED  
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr,  
Fr, 9 – 14:30 Uhr | 40 UStd | 381 €,  
Schulungsunterlagen: 17 € | **BU S** |  
**Karin Krämer**

### Illustrator CC erlernen am Beispiel einer Grußkarte

#### Grundlagenkurs am Wochenende

An diesem Wochenende erhalten Sie eine Einführung in die Gestaltung digitaler Grafiken mit dem Programm Illustrator. Am Beispiel einer Grußkarte lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Werkzeuge kennen und können dieses Wissen auch für andere Zwecke, wie die Erstellung von Logos, Postern, Fahrzeugbeschriftungen etc. anwenden. Aus einfachen Grundformen, werden Sie unter Anleitung komplexere Formen aufbauen, Pfade manipulieren und diese mit Text versehen. Am Ende haben Sie Ihre erste eigene frei skalierbare Grafik. Im letzten Punkt sprechen wir über Ausgabeformat und wie Sie diese für Printauftritte und digitale Publikationen verwenden können.

**Seminarziel:** Zeichnen einer eigenen Illustration mit einfachen Formen und Gestalten einer Grußkarte.

#### Inhalte:

- | Pixeln und Vektoren
- | Dokumente und Zeichenflächen anlegen
- | Formen und Objekte zeichnen und kombinieren
- | Bilder interaktiv nachzeichnen
- | Farben und Konturen
- | Pfade zeichnen und Ankerpunkte modifizieren
- | Objekte auf Ebenen sortieren
- | Hilfslinien erstellen
- | Dateiformate für Print und Web

#### Voraussetzungen:

Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen das Datenhandling, Gearbeitet wird im Schulungsraum unter Windows. Bitte bringen Sie Ihre Adobe ID zum Kurs mit und einen USB-Stick zum Abspeichern Ihrer Daten.

**A-557159** | VHS im KOMED  
25.3., 26.3., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 153 €, Schulungsunter-  
lagen: 19 € | **WE S** | **Marius C. Merkel**

## Videoschnitt

### Zielgruppe und Zielsetzung

Webauftritte und Social Media Marketing sind heute ohne Bewegtbilder nicht mehr zu denken. Die Seminare wenden sich an Beschäftigte aus dem Social Media Marketing bzw. der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen, aus der Bildungs- oder pädagogischen Jugendarbeit, Freiberufler\*innen und Selbstständige, Existenzgründende und Arbeitssuchende, die Grundlagenkenntnisse des digitalen Videoschnitts erwerben und Videos schneiden und vertonen können müssen.

**Kleine Gruppen** (max. 12 Teilnehmende, in Coronazeiten in der Regel um 50 Prozent reduziert) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. Gearbeitet wird vorrangig mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In den Schnittkursen für Smartphones wird mit anderen Apps gearbeitet. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

**Hinweis:** Bitte beachten Sie auch die Seminare zu Videokonzeption, Erklärvideos, Videotutorials weiter hinten im Programmsegment Fernsehen, Film, Video.

### Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

#### Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – Online-Bildungsurlaub (5 Tage)

Beim Videoschnitt wird der Film „gebaut“. Es handelt sich dabei um einen höchst kreativen Prozess, der aber durch die technische Bedienung des Schnittprogramms bedingt wird. Egal ob Sie ein Videotutorial oder einen Imagefilm schneiden wollen, alles steht und fällt mit einem guten Videoschnitt.

#### Kursziel:

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

#### Inhalte:

- | Schnitt und Montage
- | Grundlagen der Montagetheorie
- | Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- | Eine Sequenz anlegen
- | Importieren und Schneiden von Videomaterial
- | Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- | Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- | Audiomaterial bearbeiten und mischen
- | Effekte anwenden: Farbkorrektur, Bildmasken, Greenscreen
- | mit Keyframes Fotos, Titel und Logos animieren
- | Exportieren des fertigen Videos

Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können. Bitte halten Sie dazu Ihre eigenen Videodateien bereit.


**Voraussetzung:** Der sichere Umgang mit Windows und/oder macOS ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen benötigen Sie auf Ihrem PC eigene Videoclips, die Sie zu Übungszwecken schneiden können  
**Hinweis:** Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die anderen Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).


#### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Bildungsurlaub:

- ! gute Internet-Anbindung
- ! Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ! Adobe Premiere Pro CC muss installiert sein
- ! möglichst sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen können!

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Alle weiteren erforderlichen Informationen würden Sie im Vorfeld erhalten.

 **O-556015-BU** | →● Online  
5x, 9.1. – 13.1., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |  
40 UStd | 374 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | Jens Jacob


 **O-556017-BU** | →● Online  
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |  
40 UStd | 374 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | Jens Jacob

#### Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion – Bildungsurlaub (5 Tage)

##### Inhalte und Vorkenntnisse: wie oben.

**Hinweis:** Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mitzubringen, die für den Einsatz auf Windows-PCs formatiert sind.

Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die anderen Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).

 **A-556016-BU** | VHS im KOMED  
5x, 22.5. – 26.5.,  
Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd |  
374 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |  
Jens Jacob

#### Grundlagenkurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

##### Wochenendseminar

Der Videoschnitt rundet den Prozess der Videoproduktion ab. Konzept und Produktion laufen hier zusammen, um einen fertigen Film zu erstellen.

**Kursziel:** Sie lernen die wichtigsten Grundlagen-Funktionen von Adobe Premiere Pro CC kennen.


##### Inhalte:

- ! Videoschnitt-Grundlagen
- ! Eine Sequenz anlegen
- ! Importieren und Schneiden von Videomaterial
- ! Praxisübung Videoschnitt
- ! Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- ! Exportieren des fertigen Videos

Es wird Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren ersten eigenen Projekten arbeiten können.

**Voraussetzung:** Der sichere Umgang mit Windows und/oder macOS ist für diesen Kurs zwingend erforderlich. Für die Praxisübungen sind eigene Videoclips vorzuhalten.

**Hinweis:** Dies ist ein Videoschnitt-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit der Videoproduktion (Kamera) beschäftigen. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen die Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung: Modul I (Videokonzeption), Modul II (Videoproduktion).

 **A-556022** | VHS im KOMED  
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 169 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | Jens Jacob

#### Aufbaukurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

##### Online-Seminar am Wochenende

Adobe Premiere Pro CC findet immer mehr Anklang bei professionellen Produktionsfirmen und TV-Sendern und ist trotzdem in der Bedienung benutzerfreundlich und übersichtlich gestaltet.

**Kursziel:** In diesem Aufbaukurs wird die Bedienung des Schnittprogramms vertieft mit dem Ziel, Videos professionell zu schneiden und zu vertonen.

##### Inhalte:

- ! Erweiterte Bearbeitung der Audio- und Videospuren
  - ! Bildeffekte, Videoeffekte und Keyframes
  - ! Greenscreen
  - ! Farbkorrektur und Lumetri-Looks
  - ! Lautstärke-Bearbeitung und Tonabmischung
  - ! Einfache Titeleinblendungen animieren
- Es wird viel Zeit für Praxisübungen geben, in denen die Teilnehmenden an ihren eigenen Projekten arbeiten können.

**Voraussetzung:** Besuch des Grundlagenseminars Videoschnitt bzw. sicherere Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Premiere Pro. Für

die Praxisübungen sind eigene Videoclips vorzuhalten.

**Technische Voraussetzungen:** Sie benötigen eine eigene Adobe ID. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei erstellen. Adobe Premiere muss auf Ihrem Rechner installiert sein. Das Seminar wird über Zoom realisiert. Sie benötigen eine Videokamera, ein Headset und möglichst einen zweiten Monitor.

 **O-556029** | →● Online  
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
18 UStd | 172 € | **Jens Jacob**

#### Bewegtbild-Formate für Social Media mit dem Smartphone

##### Onlinekurs am Wochenende

Prägnant und unterhaltend: Kurze Bewegtbild-Formate sind ein guter Weg, um auf Social Media Aufmerksamkeit für sich zu gewinnen. Mittlerweile gibt es viele Videoformate, die mit dem Smartphone durch wenige Klicks visuell ansprechend erstellt werden können.

**Kursziel:** Der Kurs gibt einen Einblick in visuell erzählende Videoformate, die mit dem Smartphone durch entsprechende Apps erstellt werden können.

Im Kurs werden wir alle Formate anhand von Apps und Praxisübungen ausprobieren und eigene Videos produzieren.

##### Inhalte:

- ! Bewegtbildformate für Facebook, Twitter, Instagram und TikTok
- ! Stop Motion Videos
- ! Cinemagraphs

**Voraussetzung:** Rechner, stabiler Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem. Für die Praxisübungen installieren Sie im Vorfeld bitte auf Ihrem Smartphone diese Apps: Stop Motion Studio und StoryZ (zum Ausprobieren reicht jeweils die kostenlose Testversion. Die Kaufversionen enthalten zusätzliche Funktionen und entfernen teilweise das Wasserzeichen).

 **O-556053** | →● Online  
1 Tag, 11.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr |  
86 € | **WE** | **Jens Jacob**

#### Live-Webinar „Videoproduktion mit dem Smartphone“

##### Kleingruppe (4 – 12 Teilnehmende)

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Das Online-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, es ortsunabhängig von unserem Expert\*innen zu erlernen und direkt auszuprobieren. Sie erhalten im Webinar eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android). Behandelt werden diese Themen:

- ! Tipps & Tricks für Social Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- ! Videoequipment für Smartphones (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)

! Einführung und Praxisübungen zum Thema Kamera mit der App FILMiC Pro (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)

! Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App „KineMaster“ (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)

#### Keine Ermäßigung.

**Voraussetzungen:** Sicherer Umgang mit dem Mac/PC und Ihrem Smartphone.

Apple oder Android Smartphone neuerer Generation. Aktueller Browser (Firefox oder Chrome) auf Ihrem Rechner. Für das virtuelle Seminar müssen Sie die kostenpflichtige App „FILMiC Pro“ auf Ihrem Handy installiert haben. Bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn ist eine Registrierung unter [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) notwendig. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

 **O-556034** | →● Online  
4.2., Sa, 9:30 – 13:30 Uhr | 5 UStd |  
75 € | **WE** | **Jens Jacob**

 **O-556035** | →● Online  
28.10., Sa, 9:30 – 13:30 Uhr | 5 UStd |  
75 € | **WE** | **Jens Jacob**


## Audiobearbeitung und Musikproduktion am Computer

### Musiksoftware: Hands on Cubase

(Windows, Mac)

#### Kurs an zwei Abenden

Cubase ist unter Musikern das wohl bekannteste Audioprogramm. Schon die preiswertesten Versionen (unter 20 Euro) bieten alles, um professionell Musik zu machen: MIDI- und Audio-Recording, Arrangieren, Abmischen, VST-Instrumente und -Effekte. An praktischen Beispielen zeigen wir, wie sich mit Cubase produktiv und kreativ arbeiten lässt. Es stehen PCs mit Cubase LE zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihr Laptop mitbringen (mit Kopfhörer).

 **A-558210** | VHS im KOMED  
13.6., 20.6., Di, 17:30 – 21:30 Uhr |  
10 UStd | 75 €, Materialkosten: 1 € |

**Frank Balzer**


### Musiksoftware: Hands on GarageBand

(Freeware für iPhone/iPad/Mac)

#### Online-Kurs an einem Abend

Welches Instrument spielst du? – GarageBand! Bei iPhone- und iPad-Usern ist GarageBand die beliebteste App zum Musikmachen. Anfänger motiviert vor allem der Spiel- und Spaßfaktor, Profis schätzen die vielfältigen und hochwertigen Funktionen: gut klingende Touch-Instru-

mente, Gitarren-Effekte, MIDI- und Audioaufnahme, virtueller Drummer, Live-Loops und Remix-Effekte. Und auf dem Mac bietet sich die App zum Arrangieren und Produzieren an. Wir zeigen, wie sich das alles in der Praxis nutzen lässt, auch zusammen mit anderem Equipment. Der Unterricht wird per Videokonferenz auf der Plattform Zoom stattfinden. Die Teilnahme ist auch für technisch Unerfahrene nicht schwierig. Sie brauchen dazu lediglich ein internetfähiges Gerät. Dort werden Sie dann den Dozenten und die anderen Teilnehmenden sehen und mit ihnen reden können. Parallel werden Sie die Unterrichtsinhalte aber auch direkt auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac nachvollziehen wollen. Nutzen sie also am besten – sofern möglich – für die Zoom-Konferenz ein zweites Gerät (Computer oder Tablet, notfalls ein Smartphone). Eine genaue Anleitung und die Zugangsdaten werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten.


 **O-558410** | →● Online  
29.6., Do, 18 – 21:15 Uhr |  
30 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**


### Audioaufnahmen mit der

Freeware Audacity

#### Kurs an einem Abend

Es muss nicht immer ein teures Programm sein. Die kostenlose Software Audacity (für Windows und macOS) eignet sich für Sprachaufnahmen ebenso wie zur Digitalisierung von Schallplatten oder Kassetten. Mit Schnittwerkzeugen lassen sich die Aufnahmen einfach editieren, mit vielfältigen Tools (Plugins) lässt sich der Klang bearbeiten – das alles in professioneller Qualität. In diesem Praxis-Workshop zeigen wir, wie man perfekte Aufnahmen macht, und wann zusätzliches Equipment benötigt wird. Es stehen PCs zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihr Laptop (mit Audacity) mitbringen.

 **A-558607** | VHS im KOMED  
10.1., Di, 18:45 – 21:45 Uhr |  
30 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

 **A-558608** | VHS im KOMED  
6.6., Di, 17:30 – 20:45 Uhr |  
30 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

## Webdesign und -programmierung

**Zielgruppe und Zielsetzung:** Arbeitssuchende und Beschäftigte, Freiberufler\*innen und Selbstständige, die Blogs und Webseiten zur Kommunikation mit Kund\*innen, Klient\*innen oder einer Fachöffentlichkeit selbst erstellen oder von Dienstleister\*innen erstellte Blogs/ Websites nachbearbeiten und optimieren können wollen.

### Beratung

Sie wollen „nur eine Webseite“ erstellen – doch womit?

HTML, WordPress, Jimdo, Typo3, – was ist das Richtige für Sie?

Sie investieren Zeit und Geld. Wir empfehlen: lassen Sie sich vor Kursbeginn kostenlos und unverbindlich beraten. Die zuständigen Fachbereichsleitungen sind gerne behilflich mit weiteren Informationen zu Kursinhalten und -zielen, bei der Einschätzung Ihres Bedarfs, Ihrer Vorkenntnisse und bei Ihrer weiteren Kursplanung.

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

## WordPress

### Präsent im Netz:

**Bloggen und Websites**

**erstellen mit WordPress**

#### Grundlagen-Bildungsurlaub an 3 Tagen

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein.

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht.

Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

#### Inhalte:

! Grundlagen Weblogs (Posts, Kommentare, Permalinks, Trackback) und Feeds

! Grundlagen Seiten/Websites; WordPress als kleines Content-Management-System nutzen

! Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress

! WordPress-Themes (fertige Layouts) anpassen

! WordPress-Plugins konfigurieren und erweitern

**Voraussetzungen:** Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse, Dateidownload. (XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt).

**A-568022-BU** | VHS im KOMED

3x, 1.2. – 3.2., Mi – Fr, 10 – 16 Uhr |

18 UStd | 194 €, Schulungsunterlagen:

11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

**A-568023-BU** | VHS im KOMED


3x, 15.5. – 17.5., Mo – Mi, 10 – 16 Uhr |

18 UStd | 194 €, Schulungsunterlagen:

11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

**A-568024-BU** | VHS im KOMED  
3x, 25.10.–27.10., Mi–Fr, 10–16 Uhr |  
18 UStd | 194 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Dörte Stahl**

#### Abendkurs

**A-568211** | VHS im KOMED  
 5x, 18.4.–16.5., Di, 18:30–21:45 Uhr |  
20 UStd | 188 €, Schulungsunterlagen:  
21 € | **S** | **Jochen Eikmeier**

#### WordPress – Grundlagen

##### Online-Seminar am Wochenende

Das frei verfügbare CMS (Content-Management-System) WordPress ist die mit Abstand erfolgreichste Software, mit der Sie eine Webseite erstellen können. In diesem Online-Kurs erlernen Sie die Grundlagen, um mit diesem Tool Ihre Inhalte schnell online zu stellen und ansprechend zu präsentieren. Wir schauen uns verschiedene Webseiten-Konzepte an und besprechen die Funktionsweisen von Seiten und Beiträgen. Sie werden außerdem wichtige Features von WordPress wie Themes und Plugins kennen lernen. Tipps aus der Praxis eines Webdesigners runden den Kurs ab.

##### Inhalte:

- | WordPress installieren
- | Das Backend von WordPress verstehen
- | Der Customizer
- | Struktur der Webseite: Header, Menüs, Seitenleiste, Footer
- | Seiten, Beiträge und Kategorien verstehen und einsetzen
- | Gutenberg-Editor: Inhalte einpflegen und formatieren
- | Bilder in Seiten und Beiträgen einsetzen
- | Bewährte Themes und Plugins

**Voraussetzungen:** Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sicheres Internethandling

**Technische Voraussetzungen:** Rechner mit Mikrofon und Kamera, stabile Internetverbindung. Ein zweiter Monitor wäre hilfreich, um auf dem einen der Präsentation folgen und auf dem anderen die eigenen Übungen in WordPress vollziehen zu können. Das Seminar findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor dem Kursbeginn.

**O-568520** | →● Online  
 11.3., 12.3., Sa, So, 10–17 Uhr |  
16 UStd | 173 €, Schulungsunterlagen:  
16 € | **WE S** | **Karsten Geisler**

#### Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

##### Grundlagenseminar am Wochenende

Mit Wordpress können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein. Möchten Sie ein Fachmagazin erstellen, Ihre Kund\*innen schnell und unkompliziert informieren oder persönliche Gedanken veröffentlichen? Dann können Sie mit Wordpress ein Blog erstellen. Aber auch eine einfache Webseite, z. B. zur Vereins- oder Unternehmenspräsentation, lässt sich gut mit Wordpress realisieren.

#### Inhalte dieses Grundlagenseminars:

- | Grundlagen Blogs (u.a. Posts erstellen und verwalten, Grafiken/Fotos und Video einfügen)
  - | Grundlagen Websites/Seiten in Wordpress; Wordpress als kleines Content-Management-System nutzen
  - | Überblick über die Installation von Wordpress
  - | Einführung WordPress-Themes (fertige Layouts anpassen) und in WordPress-Plugins
- Voraussetzungen:** Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse, Dateidownload. (XHTML, CSS, PHP-Kenntnisse werden weder vorausgesetzt noch vermittelt).

**A-568523** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |  
173 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** |  
**Dörte Stahl**

**A-568524** | VHS im KOMED  
6.5., 7.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |  
173 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** |  
**Dörte Stahl**

#### WordPress Advanced

##### Online-Aufbaukurs am Wochenende

Sie arbeiten schon eine Weile mit Wordpress, Ihre Internetpräsenz oder Ihr Blog steht, aber manche Stellen entsprechen noch nicht so ganz Ihren Vorstellungen? Ihnen schweben Änderungen am Layout bzw. des Designs vor, Sie möchten Funktionen ergänzen, die Ihnen noch fehlen? Hierfür lernen Sie bewährte Plugins und Workflows aus der Praxis des Webdesigners Karsten Geisler kennen.

##### Inhalte:

- | Der Customizer
- | Einführung CSS (HTML-Tags, Klassen, IDs; Eigenschaften / Werte-Paare), Webinspektor-Werkzeuge
- | Gutenberg-Editor vs. Pagebuilder vs. Gutenberg-Block-Plugin
- | Classic- vs. FSE (Full-Site-Editing)-Themes
- | Templates verstehen und anpassen
- | Praxistipps zu Sicherheit, Backups, DSGVO, SEO u. Ä.

**Voraussetzungen:** WordPress Grundkenntnisse, eigener Blog oder Webseite. Administratorrechte auf dem Rechner den Sie im Kurs nutzen.

Sie benötigen einen stabilen Internetzugang, Rechner mit Kamera, Mikrofon und möglichst einen zweiten Monitor (notfalls Handy-Screen). Das Seminar findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor dem Kursbeginn.

**O-568527** | →● Online  
 28.1., 29.1., Sa, So, 9–16:30 Uhr |  
16 UStd | 173 € | **WE** | **Karsten Geisler**

**O-568528** | →● Online  
 17.6., 18.6., Sa, So, 9–16:30 Uhr |  
16 UStd | 173 € | **WE** | **Karsten Geisler**

#### WordPress-Themes selbst erstellen

##### Online-Bildungsurlaub (Aufbaukurs) an 3 Tagen

Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webauftritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen. So sind sie unabhängig von Vorlagen, bei denen Sie Kompromisse in der Gestaltung eingehen müssten. In nur drei Tagen lernen Sie, wie ein eigenes Theme erstellt werden kann, mit dem Sie die technischen Vorzüge von Wordpress nutzen können, ohne auf ein vollkommen individuelles Design verzichten zu müssen.

##### Inhalte:

- | Installation von Wordpress (in lokaler Testumgebung)
- | PHP-Crashkurs für Wordpress – Grundstruktur des Theme-Ordners
- | Die wichtigsten Dateien und Templates
- | Template-Struktur von Wordpress
- | CSS-Einbindung im Theme
- | Child-Themes in aller Kürze
- | Blank Themes und Frameworks
- | Von der Vorlage zum Basis-Theme
- | Auf Wordpress-Daten zugreifen
- | Widgets verfügbar machen
- | Individuelle Menüs einsetzen
- | Eigene Templates erstellen
- | Mit CSS3 das Theme aufwerten
- | Hooks und Shortcodes
- | Snippets (Codeschnipsel) verwenden
- | Seitentypen und Taxonomien
- | Benutzerdefinierte Felder
- | Testen des eigenen Themes

**Voraussetzungen:** Grundlegende WordPress-Kenntnisse, Grundkenntnisse in HTML5, und CSS3. Kenntnisse in PHP und JavaScript sind von Vorteil.


#### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- | Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- | Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- | optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

**O-568612-BU** | →● Online  
 3x, 8.3.–10.3., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 259 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**

**O-568613-BU** | →● Online  
 3x, 28.8.–30.8.,  
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |  
259 €, Materialkosten: 1 € | **BU S** |  
**Bernd Schmidt**

## HTML / HTML 5

### Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS

#### Bildungsurlaub an 4 Tagen

Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuester HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbausteinen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.

#### Inhalte:

- Die grundlegende Struktur von HTML5
- Wichtige Meta-Tags – Informationen für die Browser
- Das Grundgerüst einer Webseite
- Neue Elemente in HTML5
- Vorbereitung für ein Responsive Design mit HTML5-Elementen
- Grundlagen der barrierefreien Web-Gestaltung (Navigationsstrukturen, Schriften, Farben)
- Aufbau einer CSS3-Datei
- Die CSS3-Datei mit dem HTML5-Dokument verbinden
- Schriften gestalten
- Farben verwenden
- Positionen festlegen
- MediaQueries richtig einsetzen
- CSS3-Variablen nutzen
- Das Testen in verschiedenen Browsern
- Hilfe zur Selbsthilfe – Wenn man einmal nicht mehr weiter weiß
- Tipps und Tricks rund um die Webseitenerstellung

**Voraussetzung:** Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sichere Internet-Kenntnisse.

 **A-562011-BU** | VHS im KOMED  
4x, 23.1. – 26.1.,  
Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd |  
288 €, Schulungsunterlagen: 23 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**

 **A-562012-BU** | VHS im KOMED  
4x, 26.6. – 29.6.,  
Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd |  
288 €, Schulungsunterlagen: 23 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**

 **A-562013-BU** | VHS im KOMED  
4x, 11.12. – 14.12.,  
Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd |  
288 €, Schulungsunterlagen: 23 € |  
**BU S** | **Bernd Schmidt**


### Webseiten professionell gestalten mit HTML5 und CSS3

#### Abendintensivkurs

#### Inhalte:

- Wichtige Gestaltungs-/Design- und Promoting-Aspekte für eine erfolgreiche Publikation im Internet


- Erstellung einer Internetseite
  - Einführung in die Sprache HTML5
  - Nicht-HTML Elemente am Beispiel Cascading-Style-Sheets (Kurzdarstellung)
- Voraussetzung:** Sichere Windows- und Internetkenntnisse


 **A-562124** | VHS im KOMED  
5x, 27.3. – 31.3.,  
Mo – Fr, 18 – 21:15 Uhr | 20 UStd |  
173 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **S** |  
**Jochen Eikmeier**

## Typo 3

### Einführung in Typo3 als Content-Management-System

#### Online-Bildungsurlaub an 4 Tagen

 **O-567216-BU** | →● Online  
4x, 24.4. – 27.4., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |  
32 UStd | 345 €, Schulungsunterlagen:  
24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

 **O-567217-BU** | →● Online  
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |  
32 UStd | 345 €, Schulungsunterlagen:  
24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt**

### Typo3 für Redakteure – Einstieg ins Content Management System Tagesseminar

Hier erfahren Sie alles, was Sie als Redakteur in einem Typo3-System wissen müssen und wie Sie, falls notwendig, gezielt den Administrator zu Rate ziehen.

Um Artikel, Bildergalerien, multimediale Inhalte oder Dokumente mit Typo3 zu veröffentlichen, müssen Sie kein Programmierer sein!

#### Sie lernen

- die Oberfläche und Module von Typo3 beherrschen
- Seiten verschiedenster Typen anlegen, bearbeiten, konfigurieren und verwalten
- Inhalte gliedern und mit Bildern, Tabellen und Punktlisten ergänzen
- Multimedia- und Formular-Elemente einsetzen
- spezielle Typo3-Features für Redakteure, wie Rich Text Editor und Frontend Editing zu nutzen und mehrsprachige Websites anzulegen.

#### Voraussetzung

Sichere Windows-Kenntnisse (inkl. Dateiverwaltung), sichere Internetkenntnisse.

**A-567319** | VHS im KOMED  
11.4., Di, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
76 €, Materialkosten: 1 € |  
**Peter Abels**

#### Tagesseminar am Wochenende

**A-567335** | VHS im KOMED  
25.3., Sa, 9:30 – 17 Uhr | 8 UStd |  
87 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Peter Abels**

## Jimdo

### Webseitengestaltung mit Jimdo Bildungsurlaub an drei Tagen

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.


#### Inhalte:


- den eigenen Webauftritt einrichten
- die Startseite gestalten
- die Navigation einrichten
- die leere Seite mit Inhalten füllen
- Nutzung von Tabellen und Spalten
- Bilder, Galerien und Slideshows erstellen
- Formulare und Gästebuch einrichten
- Einbindung von Videos, Google Maps (bzw. Open Street Maps), des Google-Kalenders und Fremdsoftware (sog. Gadgets)
- Einbindung von Facebook und Co.
- Nutzung von Standardformularen und Aufbau eigener detaillierter Formulare
- Erstellung eines rechtssicheren Impressums und der Datenschutzerklärung
- Dateien zum Download anbieten
- Auswahl des für meine Zwecke richtigen Design (=grundsätzliche Seitenaufteilung)
- Feintuning des gewählten Design durch Auswahl von Styles

optional: Einrichtung eines Webshops

optional: Anpassungen mit HTML

**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit dem PC, solide Internetkenntnisse (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien)

 **A-566014-BU** | VHS im KOMED  
3x, 22.2. – 24.2.,  
Mi – Fr, 9:30 – 15:30 Uhr | 18 UStd |  
178 €, Materialkosten: 1 € | **BU S** |  
**Bernd Schmidt**

 **A-566015-BU** | VHS im KOMED  
3x, 19.6. – 21.6.,  
Mo – Mi, 9:30 – 15:30 Uhr | 18 UStd |  
178 €, Materialkosten: 1 € | **BU S** |  
**Bernd Schmidt**

 **A-566016-BU** | VHS im KOMED  
3x, 18.10. – 20.10.,  
Mi – Fr, 9:30 – 15:30 Uhr | 18 UStd |  
178 €, Materialkosten: 1 € | **BU S** |  
**Bernd Schmidt**

#### Wochenendseminar

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

### Inhalte:

- | den eigenen Webauftritt einrichten
- | die Startseite gestalten
- | die Navigation einrichten
- | die leere Seite mit Inhalten füllen
- | Nutzung von Tabellen und Spalten
- | Bilder, Galerien und Slideshows erstellen
- | Formulare und Gästebuch einrichten
- | Einbindung von Videos, Google Maps (bzw. Open Street Maps), des Google-Kalenders und Fremdsoftware (sog. Gadgets)
- | Einbindung von Facebook und Co.
- | Nutzung von Standardformularen und Aufbau eigener detaillierter Formulare
- | Erstellung eines rechtssicheren Impressums und der Datenschutzerklärung
- | Dateien zum Download anbieten
- | Auswahl des für meine Zwecke richtigen Design (=grundsätzliche Seitenaufteilung)
- | Feintuning des gewählten Design durch Auswahl von Styles

**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit dem PC, solide Internetkenntnisse (optional: eigenes Bildmaterial zur Erstellung von Bildergalerien).

**A-566310** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 158 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE S** | **Bernd Schmidt**

## Andere Webdesigntools / Webseitenoptimierung

### Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite

#### SEO und SEA – Grundlagenseminar zum Suchmaschinenmarketing (Bildungsurlaub 3 Tage)

Die Besucherzahl und die Reichweite Ihrer Webseite hängt zum wesentlichen Teil von einer guten Positionierung bei Suchmaschinen, insbesondere bei Google ab. Für die Positionierung spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, z. B. auch „lokales SEO“ (=lokale Suchmaschinenoptimierung), die Sicherheit Ihrer Webseite oder deren Nutzerfreundlichkeit. In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Webseite- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords). Seminarziel ist, dass Sie selbständig aufgrund fundierter Analysen (Matomo / Google Analytics / Google Search Console) Online-Marketingmaßnahmen im SEO und SEA Bereich konzipieren und umsetzen können oder auch als kompetenter Ansprechpartner mit Online-Agenturen auf Augenhöhe kommunizieren.

### Inhalte:

- | Grundlagen zur Konzeption (messbarer) Ziele von Websites

- | Einführung in die Webanalyse anhand von Matomo und Google Analytics unter Beachtung des rechtlichen Rahmens
  - | Einführung in die Suchmaschinenoptimierung mit Google
  - | Google Arbeitsweisen
  - | Wichtige Indikatoren
  - | Status der eigenen Webseite / Standortbestimmung
  - | Einführung in die Google Search Console
  - | Onpage Optimierung
  - | Technisches: Title und Description-Tag
  - | Websitestruktur
  - | Textstruktur
  - | Textkonzeption
  - | Erkennen / Recherche wichtiger Keywordphrasen z. B. mit dem Google Ads Keywordplaner
  - | Wettbewerbsanalyse (voraussichtlich mit seobility)
  - | Textoptimierung (Einsatz von WDF\*IDF Tools)
  - | Googly My Business – Einrichtung und Nutzung
  - | Offpage Optimierung
  - | Linkbuildingstrategien
  - | Einsatz von Social Media
  - | Google Ads (früher: Google Adwords)
  - | Einführung in die verschiedenen Plattformen (Suchnetzwerk, Displaynetzwerk, Remarketing) und die Positionierung von Anzeigen
  - | Voraussetzungen und Komponenten
  - | Budgetplanung
  - | Keywordtargeting
  - | Anzeigenstrategien
  - | Bidmanagement
  - | Erfolgskontrolle
  - | Sinnvolle Kampagnen- und Anzeigengruppenstellung
  - | Nützliche Erweiterungen (Anzeigenerstellung, Erstellung von Anzeigenerweiterungen wie Anruferweiterung, Snippets, Zusatzinformationen...)
- Voraussetzungen:** Internetgrundkenntnisse. Von Vorteil, aber nicht obligat sind
- | Zugang zur bestehenden Webseite / zum CMS
  - | Zugang zu evtl. bereits eingerichteten Google Applikationen (Google Analytics, Google Search Console, Google My Business)
- Falls vorhanden, können Sie gerne Bildmaterial (Pressefotos, Unternehmensbilder etc.) sowie Textmaterial auf einem USB-Stick mitbringen. Um ggf. den Einsatz von unterstützenden Tools vorzubereiten, **teilen Sie bitte bis 1 Woche vor Seminarstart Ihre eventuell schon vorhandene Webadresse mit** (der konkrete Tooleinsatz ist abhängig von dem aktuellen kostenfreien Angebot z. B. von ryte.com oder seolyze.com). Außerdem ist für die Nutzung der verschiedenen Google Werkzeuge ein Zugriff auf den Quellcode von Vorteil. Bei den meisten CMS ist dies auch problemlos möglich (Jimdo in jeder

bezahlpflichtigen Version, Wordpress je nach Plugin). Bitte klären Sie im Vorfeld, ob Sie diese Rechte besitzen.

**A-569013-BU** | VHS im KOMED  
3x, 12.4. – 14.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 259 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Michael Schmidt**

**A-569014-BU** | VHS im KOMED  
3x, 9.8. – 11.8., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 259 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Michael Schmidt**

### Online-Seminar: Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Webseite – SEO

#### Analysieren und optimieren Sie Ihre Webseite mit den Tools von Google Grundlagenseminar am Wochenende

Besucherzahl und Reichweite Ihrer Webseite hängen zum wesentlichen Teil von einer guten Positionierung bei Suchmaschinen, insbesondere bei Google ab. Für die Positionierung spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, z. B. auch „lokales SEO“, die Sicherheit Ihrer Webseite oder deren Nutzerfreundlichkeit. In diesem zweitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Webseiten- und Wettbewerbsanalysen und darauf aufbauend den erfolgreichen Einsatz von Suchmaschinenoptimierung.

**Seminarziel** ist, dass Sie selbstständig aufgrund fundierter Analysen (Google Analytics / Matomo) SEO-Marketingmaßnahmen konzipieren und umsetzen können oder auch als kompetenter Ansprechpartner mit Online-Agenturen auf Augenhöhe kommunizieren.


### Seminarthemen:

- | Grundlagen zur Konzeption (messbarer) Ziele von Websites
  - | Einführung in die Webanalyse anhand von Google Analytics / Matomounter unter Beachtung des rechtlichen Rahmens
  - | Einführung in die Suchmaschinenoptimierung mit Google
  - | Google Arbeitsweisen (wichtige Indikatoren, Status der eigenen Webseite / Standortbestimmung, Einführung in die Google Search Console)
  - | Onpage Optimierung: Technisches: Title und Description-Tag / Websitestruktur / Textstruktur / Textkonzeption / Erkennen und Recherche wichtiger Keywordphrasen z. B. mit dem Keywordplaner / Wettbewerbsanalyse / Textoptimierung (Einsatz von WDF\*IDF Tools)
  - | Googly My Business – Einrichtung und Nutzung
  - | Offpage Optimierung: Linkbuildingstrategien
  - | Einsatz von Social Media
- Voraussetzungen:**
- | Sichere Internetgrundlagen. Von Vorteil, aber nicht obligat sind Zugang zur bestehenden Webseite/zum CMS und Zugang zu evtl. bereits eingerichteten Google Applika-

tionen (Google Analytics, Matomo, Google My Business)

#### Wichtige Hinweise:

- I Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn.
- I Bitte teilen Sie uns mit der Anmeldung ihre Webadresse zur besseren Vorbereitung des Seminars mit.
- I Der Vortrag „Suchmaschinenmarketing: Werben mit Google-Ads!“ wird als optimale Ergänzung empfohlen.

 **O-569713** | →● Online

11.2., 12.2., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |

16 UStd | 173 € | **WE** | **Michael Schmidt**

 **O-569714** | →● Online

17.6., 18.6., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |

16 UStd | 173 € | **WE** | **Michael Schmidt**

#### Online-Kurs: Suchmaschinenmarketing. Werben mit Google Ads?!

##### SEA-Workshop am Wochenende

"Werbung bei Google" umfasst mittlerweile fast alle Bereiche des Online-Marketings:

- I Anzeigen im „Google Suchnetzwerk“: Anzeigen werden auf Suchergebnisseiten vor und nach den redaktionellen Suchergebnissen platziert
- I Anzeigen im „Google Displaynetzwerk“: Anzeigen werden auf vielen Websites und Apps ausgespielt (z. B. Webseite der sueddeutsche.de, App: wetter.com)
- I Remarketing-Anzeigen: Besucher Ihrer Webseite werden getrackt und bekommen Ihre Anzeigen im „Google Displaynetzwerk“ zu sehen
- I Anzeigen bei Youtube: Neben normalen Textanzeigen im Videoumfeld können auch Videoanzeigen vor dem gewünschten Film ausgespielt werden

Alle diese Anzeigenformate werden zentral über das Google Ads Konto erstellt und verwaltet.

Dieser zweitägige Workshop zeigt, wie Sie die verschiedenen Werbeformate für Ihr Unternehmen gezielt kostengünstig nutzen können und wo Sie welche Zielgruppen erreichen. Er zeigt, dass Sie auch mit kleinen Werbebudgets gute Ergebnisse erzielen können und vermittelt Ihnen dazu die Kompetenzen, um gegebenenfalls mit Agenturen auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Der Workshop umfasst

- I Budgetierung (wie erkennen Sie, wieviel Geld Sie sinnvollerweise bei welcher Werbeform einsetzen sollten?)
- I Targeting (wo sind Ihre Zielgruppen: regional, welche Websites/Apps nutzen sie, mit welchen Keywords suchen sie und welche Videos gucken sie?)
- I Kampagnenstruktur (wie sollten Kampagnen aufgebaut sein, welche Anzeigenformate kommen zum Einsatz?)

Am ersten Tag werden die Grundlagen von Google Ads und das Google Ads Suchnetzwerk (Anzeigenformate, Keywordplanning,

Bidding) behandelt, am zweiten Tag stehen das Google Displaynetzwerk inklusive Remarketing und Youtube auf dem Programm.

Im Praxisteil erstellen Sie ein eigenes, auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasstes, Google Ads Konto bzw. haben die Gelegenheit, ein vorhandenes Google Ads Konto auf Optimierungspotential zu prüfen / zu optimieren.

Bei Bedarf werden auch Shopping-Kampagnen im Google Merchant Center theoretisch erklärt – dieses Thema kann jedoch im Rahmen dieses Workshops nicht praktisch und nicht vollständig abgehandelt werden.

Voraussetzung: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie bereits über ein Google Ads Konto verfügen und ob Sie während des Workshops Zugriff darauf haben können. Als zusätzliche Information teilen Sie uns bitte auch mit, welche Webseite/App Sie bewerben möchten. Das Seminar findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

 **O-569722** | →● Online

28.1., 29.1., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |

14 UStd | 126 € | **WE** | **Michael Schmidt**

#### Suchmaschinenmarketing.

##### Werben mit Google Ads?!

**Inhalte und Vorkenntnisse:** siehe oben.

**Voraussetzung:** Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie bereits über ein Google Ads Konto verfügen und ob Sie während des Workshops Zugriff darauf haben können. Als zusätzliche Information teilen Sie uns bitte auch mit, welche Webseite/App Sie bewerben möchten.

**A-569723** | VHS im KOMED

13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |

14 UStd | 126 € | **WE** | **Michael Schmidt**

#### Was ist SEO?

##### Eine kurze Einführung für Neulinge

##### Tag der Offenen Tür Berufliche Bildung

Suchmaschinenoptimierung ist für viele noch absolutes Neuland. Hier gibt es einen Überblick und Tools, Tipps und Tricks, die auch für Unwissende hilfreich und nützlich sind. Am Ende gibt es auch eine kleine Checkliste!

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**

**A-569780** |

7.1., Sa, 14 – 14:45 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Florine Calleen**

#### Einführung in die

##### Suchmaschinenoptimierung (SEO)

##### Wochenendseminar

Wie komme ich bei Google nach oben und wie bleibe ich da? Das sind nur zwei von vielen Fragen rund um die Suchmaschinenoptimierung. Diesen gehen wir in dem Basis-Workshop gemeinsam auf den Grund. Schwerpunkt ist die redaktionelle SEO. Zielgruppe sind SEO-Neulinge.

#### Im Zentrum stehen diese Themen:

- I SEO-Herrscher Google und Alternativen
- I OnSite- versus OffSite-Optimierung
- I Core Web Vitals: Metriken für die Nutzererfahrung
- I Metadaten von Websites
- I Meine Ziele und Zielgruppen verstehen
- I SEO und Text – mehr als Keyword
- I Interne Verlinkungen und Linkbuilding-Basic
- I Ausgewählte Tools für die redaktionelle SEO
- I Bilder und Videos für die SEO
- I Google Webmastertools (Basics)

 **A-569784** | VHS im KOMED

3.6., 4.6., Sa, So, 10 – 17 Uhr |

16 UStd | 173 €, Schulungsunterlagen:

10 € | **WE S** | **Florine Calleen**

## Linux

#### Linux professionell anwenden:

##### Einführung

##### Bildungsurlaub an drei Tagen


**Seminarziel:** Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

##### Inhalte:

- I Übersicht über Linux Distributionen (Suse, Ubuntu, Red Hat)
- I Übersicht typischer Anwendungen unter Linux
- I Installation und Systemkonfiguration einer aktuellen Linux-Distribution
- I Einrichten eines Internetanschlusses
- I Einführung in den Umgang mit der Kommandozeile (Shell) und wichtige Skripte
- I Einrichtung als Parallelinstallation zu Windows.

##### Voraussetzung:

Windows-Anwendungskenntnisse

 **A-570135-BU** | VHS im KOMED

3x, 20.3. – 22.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**BU S** | **Bernd Schmidt**

 **A-570136-BU** | VHS im KOMED

3x, 5.6. – 7.6., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**BU S** | **Bernd Schmidt**

 **A-570137-BU** | VHS im KOMED

3x, 20.9. – 22.9., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**BU S** | **Bernd Schmidt**

 **A-570138-BU** | VHS im KOMED

3x, 18.12. – 20.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**BU S** | **Bernd Schmidt**



## Welche Programmiersprache wozu?

	Einsatzgebiete	Besondere Stärken	Schwächen / Schwierigkeiten
C++	Komplexe Anwendungen (Office, Visual Studio, Linux wurden in C/C++ geschrieben.) Zeitkritische Anwendungen (Messtechnik, Dienste, Treiber, High-End-Spiele), 3D-Programmierung mit Unreal.	Objektorientierte Programmiersprache; Prozessorientierte Programmierung möglich; Hardware-nahe Programmierung möglich; Compiler auf fast allen Plattformen verfügbar	Zählt zu den schwieriger erlernbaren Sprachen
C#	Windows-Anwendungen aller Art. 3D-Programmierung mit Unity, Plattformunabhängige Apps mit Xamarin	Speziell für das .NET-Framework entwickelte und optimierte Sprache; Leicht erlernbar für C++ und Java-Programmierer.	Nur für das .NET-Framework verfügbar; Langsamer als reine Compiler-Sprachen
Java	Apps für Unterhaltungselektronik (Mobiltelefone, Smart-TVs etc.), Frontends, Client/Server-Kommunikation	Sehr gut geeignet, objektorientierte Programmierung zu lernen; Plattformunabhängig (wenn Javas virtuelle Maschine vorhanden ist)	Langsamer als reine Compiler-Sprachen; Nicht geeignet für Hardware-nahe Anwendungen und Treiber; Nutzt Systemspezifische Vorteile nicht aus
Python	Statistik (Alternative zu R), Data Mining, Machine Learning, Programmierung von Makros und Testfällen	Einfacher Einstieg in die Programmierung, Schnelle Ergebnisse ohne langes Einarbeiten	Langsamste der hier aufgeführten Sprachen. Weniger geeignet für komplexe oder zeitkritische Anwendungen.
Dart / Flutter	Apps für iOS und Android, Anwendungen mit grafischen Oberflächen für Windows, Mac und Linux sowie Webseiten.	Quellcode ist für alle unterstützten Plattformen ohne Anpassung lauffähig (einmal schreiben, überall verteilen). Einheitliche UI auf allen Plattformen, Anpassungen möglich. Benötigt keine installierte Laufzeitumgebung. Moderne Programmiersprache mit aktuellen Features. Für eine Cross-Plattform Technologie sehr gute Geschwindigkeit. Sehr gute Entwicklungswerkzeuge (schnellere Entwicklung und Vermeidung von Fehlern).	Erhöhter Lernaufwand, da objektorientierte Programmierung notwendig. Downloadgröße der Apps etwas höher. Relativ junge Programmiersprache, daher sind Änderungen möglich. Entwicklung von iOS-Apps nur auf MacOS.

### Fazit

- | C++ bietet den größten Anwendungsbereich und beste Laufzeit, ist auf jedem System verfügbar, hat aber die höchste Lernkurve.
- | C# ist die optimale Sprache für .NET, mit .Net Core auch außerhalb von Windows verwendbar.
- | Java ist speziell für Anwendungen gedacht, die auf möglichst vielen unterschiedlichen Plattformen laufen sollen.
- | Python hat seine Stärken in den mächtigen Bibliotheken, die zu den oben genannten Themen existieren.
- | Dart/Flutter: App-Entwicklung für iOS und Android, Quellcode ist für alle unterstützten Plattformen ohne Anpassung lauffähig

**Linux für Eilige**

Für alle, die Linux als Alternative zu Windows einmal kennen lernen wollen, bietet dieser Kurs den richtigen Einstieg. Mit gerade einmal soviel Theorie wie notwendig steht die praktische Anwendung im Mittelpunkt. Unterstützt wird dies durch den Einsatz von elementary OS, einer Linux Variante, mit einer schicken Oberfläche, die die Verwendung der Befehlszeile selten notwendig macht. Dabei stellt sie so wenig Anforderungen, dass auch alte Rechner wiederbelebt werden können. Da es auf Ubuntu-Linux basiert, ist es jeder Aufgabe gewachsen und das Gelernte kann einfach auf andere Distributionen übertragen werden.

- | Installation und Konfiguration elementary OS
- | Typische Aufgaben und passende Anwendungen

- | Installation von Programmen
- | Wohin mit den Dateien
- | Spielen mit Linux
- | Sicherheit

**Voraussetzung:**

Windows-Anwendungskennntnisse

 **A-570152** | VHS im KOMED

15.4., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |

70 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** |**Bernd Schmidt****Linux professionell anwenden:****Systemverwaltung****Online-Bildungsurlaub****Zielgruppe:** Erfahrene Linux-Anwendende, Systemverwaltende und Administrierende**Seminarziel:** Kontrolle laufender Systemdienste über Kommandozeile und grafische Oberflächen.**Inhalte:**

- | Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten
- | Dateisysteme
- | Datenträgerorganisation
- | Funktionsweise der grafischen Oberfläche
- | Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung Benutzergruppen
- | Bootprozesse


**Voraussetzung:** Sichere Linux-Grundkenntnisse**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

- | Linux- oder Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- | Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- | optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen
- | Software VirtualBox auf Ihrem Rechner, wenn Sie Linux nur testweise installieren wollen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des

Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren.

Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

 **O-570213-BU** | →● Online

5x, 8.5. – 12.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

40 UStd | 349 €, Schulungsunterlagen:

24 € | **BU S** | **Bernd Schmidt** **O-570214-BU** | →● Online

5x, 23.10. – 27.10.,

Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |

349 €, Schulungsunterlagen: 24 € |

**BU S** | **Bernd Schmidt****Windows Netzwerke****Netzwerke Grundlagen****Bildungsurlaub an drei Tagen****Inhalte:**

- | LAN/WAN, Topologien
- | Übertragungsmedien
- | aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme
- | Client- / Server-Mode
- | Normen und Modelle
- | Protokolle
- | Routerkonfiguration (WLAN, Port-Forwarding, Fernwartung, VPN).

**Voraussetzung:** Grundlagenkenntnisse zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse (Systemsteuerung, Dateimanagement).**A-571125-BU** | VHS im KOMED

3x, 13.2. – 15.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen:

22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges****A-571126-BU** | VHS im KOMED

3x, 15.5. – 17.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen:

22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges****A-571127-BU** | VHS im KOMED

3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen:

22 € | **BU S** | **Wolfgang Lentges****Programmiersprachen****Zielgruppe und Zielsetzung**

Coding gilt als Schlüsselqualifikation im digitalen Zeitalter. Die Seminare wenden sich an Arbeitssuchende, Beschäftigte, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler\*innen und Selbstständige, die grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten in der Programmierlogik und der Anwendung einer Programmiersprache erwerben, sowie Kenntnisse in dieser aus-

bauen und berufliche Aufgaben automatisieren wollen. In den Kursen, die sich mit dem Erlernen einer konkreten Programmiersprache befassen, sind grundsätzliche Programmierkenntnisse, wie sie in dem Kurs „Einführung in die Programmierung“ vermittelt werden, empfehlenswert.

Bei Bedarf bietet die Volkshochschule Köln zu den jeweiligen Programmiersprachen auch Aufbaukurse an. Sprechen Sie uns an!

Kontakt: Herr Busch, Tel.: 0221 221-23693, E-Mail: axel.busch@stadt-koeln.de

**Hinweis:** Seminare zu VBA-Anwendungsprogrammierung finden sie weiter vorne in den Rubriken Tabellenkalkulation (Excel) und Datenbanken (Access).

Kleine Gruppen (maximal 8, in Coronazeiten in der Regel 6 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.

In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zu Hause bestens unterstützen.

**Grundlagen der Programmierung****Programmieren lernen... cool – Welche Sprache wofür?****Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die heutzutage gängigen Programmiersprachen, stellt sie gegenüber und zeigt ihre jeweiligen Stärken, Schwächen und hauptsächlichlichen Einsatzbereiche auf.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-580012 |**

7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei |

**WE ★** | **André Willms****Einführung in die Programmierung****Wochenendseminar**

**Zielgruppe:** Programmierinteressierte, die noch keine Programmiererfahrung haben und systematische Basiskenntnisse erwerben möchten, um sich besser im Dickicht der verschiedenen Sprachen zurechtfinden zu können.

**Seminarziel:** Sie finden heraus, welche Sprache für Sie am besten geeignet ist und können einfache Programme selbst schreiben.

**Inhalt:** Unterschiede der Programmiersprachen, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Unterprogramme, Entscheidungstabellen, Programmablaufpläne, Struktogramme, Logische Verknüpfungen, Unterprogramme.

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Kenntnisse. **A-580039** | VHS im KOMED

14.1., 15.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |

16 UStd | 136 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**WE S** | **André Willms**

**Online-Kurs am Wochenende****Inhalte und Vorkenntnisse:** wie Seite 256.**Online-Lernen**

I bedeutet in diesem Kurs nicht, dass sich der Dozierende vor der Tafel abfilmen lässt und sie passiv konsumieren, sondern dass Sie wie in einer Präsenzveranstaltung aktiv das Schulungsgeschehen mit gestalten.

I **Virtueller Kursraum:** Mit Headset und optionaler Webcam treffen Sie sich mit dem Dozenten und den anderen Teilnehmern und kommunizieren wie in einem realen Unterrichtsraum – von Zuhause aus.

I **Permanenter Kontakt:** Ihr Dozent ist zu Kurszeiten die komplette Zeit im virtuellen Kursraum anwesend und kann Sie jederzeit zu Ihren Fragen beraten, typischerweise sei es per Message oder in einem Video-Konferenzraum.

I **Das Gelernte anwenden:** Nach jedem theoretischen Abschnitt folgt ein praktischer Teil, den Sie allein oder in kleinen Gruppen bearbeiten. Der Dozent steht Ihnen jederzeit zur Verfügung und kann „an Ihren Platz“ gerufen werden, indem Sie ihn auf Ihr Bearbeitungsfenster schauen lassen.

I **Nachhaltig lernen:** Auch nach dem Kurs haben Sie zeitlich unbegrenzt kostenlosen Zugang zu den gesamten Online-Schulungsunterlagen und können so das Gelernte wiederholen, vertiefen und „am Leben erhalten“. Sie können sich außerdem die Übungsdateien samt Musterlösungen kopieren und online mit eigenen Informationen ergänzen.

**Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Live-Webinar:**

I Windows Rechner mit einer Internetbandbreite von mind. 1,5 Mbps

I Webcam

I Headset mit Mikrofon (Smartphoneheadset funktioniert ggf. auch)

I Wenn vorhanden, ist ein zweiter Bildschirm hilfreich.


Der Online-Kurs wird mit der Konferenzsoftware Zoom realisiert. Vor Seminarbeginn erhalten Sie einen geschützten Zugangslink.


**Online-Kurs am Wochenende**


 **O-580039** | →● Online  
22.4., 23.4., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE** | **André Willms**

 **O-580040** | →● Online  
5.8., 6.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**André Willms**

**Wochenendseminar**

 **A-580040** | VHS im KOMED  
11.2., 12.2., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 136 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | **André Willms**

 **A-580042** | VHS im KOMED  
20.5., 21.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 136 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | **André Willms**

 **A-580043** | VHS im KOMED  
17.6., 18.6., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr |  
16 UStd | 136 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | **André Willms**

**C++****Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++****Online-Bildungsurlaub**

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc. Begonnen wird mit der prozeduralen Programmierung, die dann im weiteren Verlauf zur Objektorientierten Programmierung führt.

**Aus dem Inhalt:**

I Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen

I Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren

I Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design

**Voraussetzung:** Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS entstehen Ihnen keine Kosten.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

I Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s


I Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

I erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.

I optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

  **O-581011-BU** | →● Online  
5x, 19.6. – 23.6.,  
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
445 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

 **O-581012-BU** | →● Online  
5x, 6.11. – 10.11.,  
Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |  
445 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

**Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++**

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus.

Schwerpunkte sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome. Die Schulung schärft den Blick für die in C++ auftretenden Schwierigkeiten, robusten Code zu programmieren und präsentiert Lösungswege. In C++11/14/17 neu hinzugekommene Spracheigenschaften und Bibliotheksinhalte werden vorgestellt und eingesetzt.

**Aus dem Inhalt:**

I Operatoren überladen

I Ausnahmesicherheit

I Templates

I Smartpointer

I Move-Semantik

I RValue-Referenzen

I Multithreading

I reguläre Ausdrücke

I neue Sprachelemente wie auto, decltype, constexpr, noexcept

**Voraussetzung:** Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS entstehen Ihnen keine Kosten.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

I Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s

I Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings

I erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.

I optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

 **O-581260-BU** | →● Online  
5x, 30.1.–3.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

 **O-581261-BU** | →● Online  
5x, 7.8.–11.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
6 € | **BU S** | **André Willms**

### Mikrocontroller für Maker und Funkamateure

#### Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Es wird vorgestellt, wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. **Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**

**A-581800** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 14–15:30 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Franz-Peter Zantis**

### Bildungsurlaub

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontrollern zu berücksichtigen sind. Der Bildungsurlaub ist als Workshop angelegt. Die theoretischen Grundlagen dienen uns nur als Mittel zum Zweck. Ziel ist immer die praktische Umsetzung unserer Vorhaben wie etwa

- ▮ Steuern von Leuchtdioden, Lampen, Motoren, Heizungen oder Schwingkreisen in Funkempfängern, etc.
- ▮ Messen von physikalischen Größen wie Strom, Spannung, Licht, Temperatur, Luftströmung, Frequenz, etc.
- ▮ Regeln physikalischer Größen wie Temperatur, Beleuchtungsstärke, Luftströmung, Frequenz, etc.

Damit das gelingt lernen wir auch Themen aus der Elektronik kennen (Bauteile, Schaltungen, etc.) und machen uns diese nutzbar.

#### Teilnehmerkreis und Voraussetzungen:

Der Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die sich privat oder beruflich mit Technik und Elektronik befassen und den Einstieg in die Mikrocontroller-Technik erlernen möchten.

Vorausgesetzt wird der routinierte Umgang mit Computern und dem Betriebssystem Windows, da wir dieses für die Programmierung verwenden.

**Sonstiges:** Jeder Teilnehmende erhält ein „Texas Instruments Entwicklungsboard MSP-EXP430G2“ (oder vergleichbares), dass im Kursentgelt enthalten ist. Weitere Utensilien (elektronische Bauteile, Draht, Klemmen, etc.) sowie Werkzeug und Messgeräte werden für die Dauer der Veranstaltung zur Verfügung stehen.

**A-581808-BU** | VHS im KOMED  
5x, 17.4.–21.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
21 €, Materialkosten: 15 € | **BU S** |

**Franz-Peter Zantis**

**A-581809-BU** | VHS im KOMED  
5x, 16.10.–20.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
21 €, Materialkosten: 15 € | **BU S** |

**Franz-Peter Zantis**

## C#

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# Online-Bildungsurlaub

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

#### Aus dem Inhalt:

- ▮ Variablen, Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen
- ▮ Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Zugriffsrecht, statische Elemente, Konstruktoren, Destruktoren, dynamische Speicher-verwaltung
- ▮ Vererbung, Polymorphie, virtuelle Methoden, abstrakte Klassen und Methoden, Downcasts, Interfaces, Objektorientiertes Design
- ▮ Exception-Handling

**Voraussetzung:** Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ca. 10 bis 14 Tage vor Beginn des Bildungsurlaubes wird entschieden, ob der Kurs stattfinden kann. In der Vergangenheit war es häufig so, dass sich Interessenten erst nach der Absage eines Kurses anmelden wollten. Eine frühzeitige Anmeldung kann dazu führen, dass mehr Kurse durchgeführt werden können. Ein finanzielles Risiko tragen Sie nicht. Bei Absage eines Kurses durch die VHS entstehen Ihnen keine Kosten.


### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:


- ▮ Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- ▮ Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ▮ erforderliche Software: Visual Studio 2019 unter Windows 10 in der 64 Bit Variante.

▮ optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

 **O-582223-BU** | →● Online  
5x, 17.4.–21.4., Mo–Fr,  
9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €,  
Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** |  
**André Willms**

 **O-582224-BU** | →● Online  
5x, 23.10.–27.10.,  
Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd |  
445 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

## Java

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

#### Online – Bildungsurlaub

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays. Im zweiten Präsenzblock bildet die objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Klasselemente, Vererbung, Polymorphie, LSP, Exceptions) den Schwerpunkt.

**Voraussetzung:** Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.

### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- ▮ Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- ▮ Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ▮ erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit), Eclipse
- ▮ optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

**O-583312-BU** | →● Online  
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | André Willms

**O-583314-BU** | →● Online  
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | André Willms

### Bildungsurlaub

**Inhalte und Voraussetzungen:** siehe oben.

**A-583313-BU** | VHS im KomED  
5x, 26.6. – 30.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU S** | André Willms

### Java-Aufbaukurs:

#### Grafische Oberflächen und Datenbanken

**Zielgruppe:** Java-Programmierer\*innen, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen.

**Inhalte:** Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

**Voraussetzung:** Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

Hinweise dazu, welche Programmiersprache für welchen Zweck die beste ist, entnehmen Sie bitte der Tabelle auf Seite 255.

#### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- ! Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- ! Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- ! Windows 10 (64 Bit) und Eclipse.
- ! optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

**O-583507-BU** | →● Online  
5x, 27.3. – 31.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | André Willms

**O-583508-BU** | →● Online  
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | André Willms

### Hallo Smartphone – App-Entwicklung mit Dart / Flutter Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Eine eigene App erstellen ist schwer? Ja, leider stimmt das. Doch wenn Sie immer schon einmal schnuppern wollten, wie so etwas geht, dann haben Sie jetzt in den 90 Minuten des Workshops die Chance eine „legendäre“ App mit der Hilfe von Flutter nachzuprogrammieren. **Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**

**A-583700** | VHS im KomED  
7.1., Sa, 14 – 15:30 Uhr | entgeltfrei | **WE** | Bernd Schmidt

### Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)

#### Bildungsurlaub an drei Tagen

Sie möchten eigene Programme (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Android-Studio und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer APK-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.

**Voraussetzung:** Besuch des Seminars „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

**A-583709-BU** | VHS im KomED  
3x, 3.5. – 5.5., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 267 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | André Willms

### App-Entwicklung (iOS/Android) mit Flutter und Dart

#### Bildungsurlaub

Mit Flutter und Dart entwickeln Sie einfach und elegant Ihre App für iOS als auch Android. Sie als Entwickler legen das Aussehen und die Funktion fest und Flutter kümmert sich dann um den Rest. Mit Dart erlernen Sie eine moderne Programmiersprache, die Sie in vielen Projekten begleiten wird, denn die erstellten Apps sind auch auf Windows / macOS / Linux lauffähig, sowie als Webseite einsetzbar. Trotz dieser Vielseitigkeit und seiner Profifeatures ist Dart auch für Einsteiger einfach zu erlernen. Zusammen mit dem Framework Flutter entfaltet sich dann das ganze Potential dieses Duos. Der Kurs ist somit geeignet für

Programmieranfänger, die mit Dart ihre erste Programmiersprache lernen wollen, als auch für erfahrene Programmierer, die ihre Fähigkeiten in Richtung App-Entwicklung erweitern wollen.

#### Inhalte:

- ! Einrichten der Entwicklungsumgebung
- ! Grundlagen der Programmiersprache Dart
- ! Erstellen einer App mit Flutter
- ! Entwerfen/Aufteilung einer Bedienoberfläche
- ! Einfügen von UI-Elementen
- ! Verbindung zu einer Datenbank/Nutzeranmeldung

**Voraussetzungen:** sicherer Umgang mit dem PC, Kenntnisse einer objektorientierten Programmiersprache sind von Vorteil.

**A-583711-BU** | VHS im KomED  
5x, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **BU S** | Bernd Schmidt

**A-583712-BU** | VHS im KomED  
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **BU S** | Bernd Schmidt

## Python

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

#### Online-Bildungsurlaub

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache). Dabei werden Entwurfstechniken wie Struktogramm, Programmablaufpläne (PAP) und Pseudocode verwendet, die auch für angehende Fachinformatiker prüfungsrelevant sein können. Im weiteren Verlauf wird die Welt der objektorientierten Programmierung mit Python erschlossen und mit UML-Diagrammen visualisiert.

#### Aus dem Inhalt:

- ! Prozeduraler Entwurf (Struktogramm, PAP, UML-Aktivitätsdiagramm, Entscheidungstabellen)
- ! Prozedurale Programmierung (Anweisungen, Verzweigungen, Schleifen, Variablen, Unterprogramme, Module etc.)
- ! Objektorientierter Entwurf (UML, Entwurfsmuster etc.)
- ! Objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Konstruktoren, statische Elemente, Vererbung, Polymorphie, Entwurfsmuster)

**Voraussetzung:** Wir empfehlen den Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse mitzubringen. Gearbeitet wird unter Windows.

### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:


- | Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 Mbit/s
- | Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- | aktuelle Python Software (64 Bit) unter Windows 10 (64 Bit) und Visual Studio Code.


- | optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

 **O-584018-BU** | →● Online  
5x, 27.2.–3.3., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

### Bildungsurlaub

 **A-584019-BU** | VHS im KOMED  
5x, 12.6.–16.6., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

 **A-584020-BU** | VHS im KOMED  
5x, 11.9.–15.9., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

### Online-Bildungsurlaub

 **O-584021-BU** | →● Online  
5x, 11.12.–15.12., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **André Willms**

### Programmieren lernen mit Python – Einführung in die objektorientierte Programmierung

#### Abendkurs

Python ist eine moderne, leistungsfähige Programmiersprache. Sie ist leicht zu erlernen, da sie übersichtlich und klar strukturiert ist und man von Anfang an Ergebnisse sieht. Es reicht, einige Grundlagen zu Variablen, Kontrollstrukturen und Systemfunktionen zu kennen, um etwas Sinnvolles programmieren zu können. Sie können mit Python berufliche Aufgaben automatisieren oder auch kleine Spiele programmieren und austesten. Die Standard Bibliothek von Python enthält dazu eine Fülle von Anwendungen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Programmierung Schritt für Schritt erarbeitet. Der größte Teil des Weges von der Idee zum Programm findet im Kopf statt. Es wird mit praktischen Beispielprogrammen gearbeitet, experimentiert und der Zusammenhang zur ursprünglichen Idee hergestellt. Dabei lernen die Kursteilnehmer Prinzipien des Program-

mierens und des Abbildens von Vorgängen in einem Programm kennen. Der Programmcode ist farbig dargestellt, strukturiert und mit Erklärungen versehen. Kleine Programmierrätsel dienen dazu, das Gelernte zu üben und zu vertiefen. Kleine Spiele können unterhaltsam in die Sprachelemente einführen. Die Kursteilnehmer lernen folgende Elemente kennen:

- | Grundlegende Datenstrukturen
  - | Funktionen und Module, die den Programmcode organisieren und wiederverwendet werden können
  - | Kontrollstrukturen wie Schleifen und bedingte Anweisungen
  - | Den Umgang mit Objekten und Methoden
  - | Das Zeichnen von Formen mit dem Modul Turtle und die Erstellung von Spielen
  - | Dateien lesen und schreiben
- Zusammengefasst: Python ist ein guter Kandidat, um das Programmieren zu erlernen, da
- | der Einstieg relativ einfach ist
  - | die Sprache ein mächtiges Instrument ist
  - | umfangreiche Bibliotheken Sie in Ihrer individuellen Arbeit unterstützen
  - | Python die Programmiersprache Nummer 1 auf dem Raspberry Pi ist

man sich schnell in C, JavaScript, VisualBasic oder PHP zurechtfindet, wenn man die Grundlagen von Python kennt

Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Kenntnisse in einer anderen Programmiersprache können so eingebunden werden, dass diese Teilnehmenden die Kursinhalte mit weiterführenden Aufgaben abrunden. Schulungsmaterialien gehören zum Kursangebot, ebenfalls Dateien zur Installation der Programmiersprache auf dem privaten Rechner.

**Voraussetzung:** Grundlegende PC-, Mac- oder Linuxkenntnisse. Sie können gerne ein eigenes Notebook und einen USB-Stick nutzen.

**A-584120** | VHS im KOMED  
6x, 22.2.–29.3., Mi, 18:45–21:45 Uhr | 24 UStd | 233 €, Materialkosten: 1 € |

**Josef Schöpfer**

### Programmieren lernen mit Python – Teil 1: Einführung

#### Online-Wochenendseminar

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache). Dabei werden die Grundlagen der Programmierung sowie von Python erklärt und praktisch geübt.

#### Inhalte:


- | Variablen
- | Verzweigungen
- | Schleifen
- | Unterprogramme
- | Programmablaufpläne
- | Logische Verknüpfungen
- | Funktionen und Module

**Vorkenntnisse:** PC Praxis, Sichere Windows- bzw. macOS Grundlagen und Internetkenntnisse.

### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- | Windows Rechner oder Mac mit Internet-Anbindung,
- | Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installieren
- | Die Installationen werden ggf. auch im Kurs mit den Teilnehmenden durchgeführt.
- | mindestens 1,5 Mbit/s Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installieren
- | optional: falls vorhanden, ist ein zweiter Monitor oder Tablet im Seminar sehr hilfreich.

Das Seminar findet mittels Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail.

 **O-584201** | →● Online  
4.2., 5.2., Sa, So, 9:30–17 Uhr | 16 UStd | 178 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **Mohamed Ibrahim**

### Python Programmierung – Teil 2 (OOP): Online-Kurs am Wochenende

Der Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende, die mit Pythons objektorientierter Programmierung arbeiten und einige erweiterte Möglichkeiten von Python erlernen wollen. Themen sind z. B. Klassen, Module, Vererbung sowie einige nützliche Bibliotheken.


**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Programmierung mit Python.

### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- | Stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon, zweiter Monitor wäre hilfreich
- | Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installieren
- | Installationen: aktuellen Python Version >=3.10 und VSCode als Entwicklungsumgebung.

Die Installationen werden ggf. auch im Kurs mit den Teilnehmenden durchgeführt.

Die Zoom Zugangsdaten gehen Ihnen einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail zu.

 **O-584402** | →● Online  
1.4., 2.4., Sa, So, 9:30–17 Uhr | 16 UStd | 178 €, Digitale Schulungsunterlagen: 10 € | **WE** | **Mohamed Ibrahim**

### Einführung in R-Programmierung

#### Online-Kurs am Wochenende

R ist eine im akademischen und beruflichen Umfeld als Open-Source-Software für Statistik weit verbreitete Anwendung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die R-Grundlagen erlernen wollen.

#### Inhalte:

- | das R Ökosystem
- | Installation von R und RStudio
- | grundlegende Syntax und Datenstrukturen
- | Einlesen und Aufbereiten von Daten

- | Auswertung deskriptiver Statistiken
  - | Statistik Grundlagen
  - | Regressionsanalyse mit R
  - | Visualisierung und Erstellung von Grafiken
  - | Programmieren eigener Funktionen
- Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit dem PC und Windows. Grundwissen in Programmierung ist vorteilhaft.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

- | Windows Rechner oder Mac mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 Mbit/s
- | Adminrechte um Anwendungen sowie Bibliotheken zu installieren
- | Falls vorhanden, wäre ein zweiter Monitor im Seminar sehr hilfreich.
- | Installationen: Die Installationen der aktuellen R Version sowie RStudio werden mit den Teilnehmenden im Kurs durchgeführt

 **O-584501** | →● Online  
6.5., 7.5., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr |  
16 UStd | 178 €, Digitales Handout: 10 € |  
**WE** | **Mohamed Ibrahim**


**Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren  
Schülerkurs in den Osterferien**

Kinder und Jugendliche müssen sich in der zunehmend technologisierten Welt zurechtfinden. Es wird immer wichtiger, die Grundlagen der Programmierung zu verstehen und auch selbst in der Lage zu sein, eigene Programme zu schreiben. Je eher diese Kenntnisse erlangt werden, desto besser kann das Erlernete genutzt und erweitert werden. Python ist eine hervorragende Sprache für Programmieranfänger. Mit nur wenigen Grundkenntnissen lassen sich bereits erste sichtbare Ergebnisse erstellen. Viele kleine spielerische Übungen festigen das Erlernete und vertiefen das Verstehen der Programmierkonzepte.


**Inhalte :**

- | Logik des Programmierens mit Scratch begreifen
- | Eigene Fenster mit Pygame erstellen und gestalten
- | Die wichtigsten Module von Python kennenlernen
- | Viele kleine Übungen und ein begleitendes eigenes Spielprojekt
- | Hilfe zur Selbsthilfe – wo und wie suchen, wenn man nicht mehr weiter weiß?

**Voraussetzungen:** Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC

 **A-584601** | VHS im KOMED  
4x, 11.4. – 14.4.,  
Di – Fr, 14 – 18:15 Uhr | 20 UStd |  
reduzierter Schülerpreis: 128 €,  
Materialkosten: 1 € | **Jan Dahlhaus**

**Schülerkurs in den Sommerferien**

 **A-584602** |  
4x, 24.7. – 27.7.,  
Mo – Do, 14 – 18:15 Uhr | 20 UStd |  
reduzierter Schülerpreis: 128 €,  
Materialkosten: 1 € | **Jan Dahlhaus**

## PHP

**Einführung in PHP**

**Online-Bildungsurlaub**

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

**Aus dem Inhalt:**

- | Datentypen, Kontrollstrukturen, Operatoren
- | Funktionen, Formularauswertungen, Sessions
- | Datenbankbindung, Hochladen von Dateien
- | Bildbearbeitung
- | Informationsermittlung von anderen Webseiten.

**Voraussetzungen:** Notwendige Kenntnisse aus anderen Bereichen (HTML, SQL) werden zum besseren Verständnis rudimentär vermittelt, entsprechende Vorkenntnisse sind jedoch von Vorteil. Gearbeitet wird unter Windows.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

- | Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 Mbit/s
- | Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- | erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- | optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

 **O-585010-BU** | →● Online  
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **BU S** | **André Willms**

 **O-585011-BU** | →● Online  
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **BU S** | **André Willms**

**PHP-Aufbaukurs**

Sie haben (z. B. im PHP-Einführungskurs) prozedurales Programmieren in PHP gelernt, können dynamisch HTML-Seiten erstellen und möchten jetzt zusätzlich die Vorteile der objektorientierten Programmierung nutzen?

In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt.

Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

**Aus dem Inhalt:**

Klassen, Methoden, Attribute, Zugriffsrechte, Vererbung, Polymorphie, LSP, Mehrfachvererbung

**Notwendige Vorkenntnisse:** Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML. Gearbeitet wird unter Windows.

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:**

- | Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 Mbit/s
- | Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- | erforderliche Software: Windows 10 (64 Bit)
- | optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

 **O-585506-BU** | →● Online  
3x, 13.2. – 15.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 267 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

 **O-585507-BU** | →● Online  
3x, 4.9. – 6.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 267 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **André Willms**

## Javascript

**Einführung in Javascript**

Eine moderne, ansprechende Webseite kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

**Die Inhalte im Detail:**

- | die für den praktischen Einsatz in der Schulung notwendigen Grundlagen in HTML und CSS
- | Schleifen und Verzweigungen
- | Datentypen, Variablen, Funktionen
- | Objekttypen (Attribute, Methoden, Konstruktoren, Zugriff, Prototypen etc.)

- | DOM (Document Object Model)
- | Manipulation des Webseite-Inhalts
- | Behandlung von Events
- | Asynchrone Daten mit AJAX
- | Vorstellung von JQuery

**Voraussetzung:** Sichere Windows-Anwendungskenntnisse.

#### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Webinar:

- | Windows Rechner mit Internet-Anbindung, mindestens 1,5 MBit/s
- | Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings
- | erforderliche Software: Visual Studio Code und Google Chrome
- | optional: falls vorhanden, sollten Sie einen zweiten Monitor anschließen

Als Konferenztool wird die Software Zoom eingesetzt. Dadurch entstehen für Sie als Teilnehmende keine zusätzlichen Kosten. Sie müssen lediglich bereit sein, für die Dauer des Webinars die Zoom-Software auf Ihrem Rechner zu installieren. Mitschnitte des Webinars sind nicht erlaubt. Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten sowie alle weiteren erforderlichen Informationen.

 **O-586011-BU** | →● Online  
5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
22 € | **BU S** | **André Willms**

 **O-586012-BU** | →● Online  
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen:  
22 € | **BU S** | **André Willms**

## Medien

### Qualifikation der Dozierenden

Die im Bereich Medien tätigen Trainer\*innen sind Medienprofis (Journalist\*innen, Fernseh- und Hörfunksprecher\*innen, Drehbuchautor\*innen, Medienpraktiker\*innen, Medienpädagog\*innen und PR-Berater\*innen). Sie sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen. Neben fachlicher Kompetenz zeichnen sie sich aus durch methodische und didaktische Kompetenzen sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer\*innen? Wir informieren Sie gerne!

### Methodik und Arbeitsformen

Die Seminare zeichnen sich durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil aus. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbei-

ten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Videofeedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminare geschehen gelegt. Im Rahmen onlinegestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.

### Teilnahmevoraussetzung

Die Medienseminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler\*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten

### Warum eine inhaltliche Beratung

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne

- | bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- | mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
- | zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

### Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:

Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221-24433  
E-Mail: matthias.terfurth@stadt-koeln.de

## Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation

### Kund\*innen gewinnen mit Storytelling

#### Wie sich Unternehmen durch Geschichten von der Konkurrenz abheben – Anerkannt als Bildungsurlaub

Unternehmen, die Aufmerksamkeit erzielen möchten, müssen sich etwas einfallen lassen, denn Kund\*innen durchschauen offensichtlich Marketing-Bla-Bla. Storys hingegen zielen direkt auf das Gefühl des Gegenübers und ziehen einen in den Bann – denn Menschen lieben Geschichten. Dienstleistungen und Produkte könnten heutzutage innerhalb weniger Tage kopiert werden, Geschichten hingegen sind einzigartig. So heben sich Unternehmen von ihren Konkurrenten ab. Zudem bringen gute Storys optimale Voraussetzungen mit, um viral zu gehen – Menschen können sie leicht weiter erzählen.

**Lerninhalte:** Die Teilnehmenden lernen, was zu einer guten Story gehört. Sie erfahren welche Stilmittel es gibt und wie Storys am besten erzählt werden müssen, um die größten Erfolge zu erzielen.

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an PR- und Marketing-Mitarbeitende, Geschäftsführende und alle, die Storytelling zur Vermarktung ihres Produktes nutzen möchten.

**A-512202-BU** | VHS im KOMED  
3x, 15.3. – 17.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE S** | **René Kohlenberg**

**A-512203-BU** | VHS im KOMED  
3x, 27.9. – 29.9., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE S** | **René Kohlenberg**

### Grundlagen der digitalen

#### Unternehmenspräsenz

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Im Zeitalter des digitalen Wandels wird es auch für Unternehmen immer wichtiger, online präsent zu sein und digitale Tools zur eigenen Außendarstellung und Angebotspräsentation zu nutzen.

Im Rahmen des Seminars lernen Sie die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennen, lernen deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen. Dazu gehören:

- | Homepage
  - | Landingpages
  - | Suchmaschinen-Ergebnisse
  - | Suchmaschinen-Werbung
  - | Social-Media-Auftritt
  - | Vertriebskanäle (Preisvergleich, Affiliate, Angebotsplattformen)
- Zudem werden die Grundlagen digitaler Datenanalyse erlernt und Automatisierungsmöglichkeiten behandelt. Dazu gehören:
- | Einrichtung und Arbeiten mit Google Analytics
  - | Grundlagen des Trackings
  - | Automatisierte Reports im Datastudio
  - | Grundlagen digitaler Vertriebskosten (CPC, CPL, CPS, usw.)

Außerdem lernen Sie im Rahmen des Seminars Tools und Methoden digitaler Zusammenarbeit kennen, um interne Arbeitsabläufe zu digitalisieren und damit effizienter zu gestalten.

Dazu gehören:

- | Digitale Kund\*innendatenbank (CRM-Systeme)
- | Automatisierte Anfragen- und Angebotsverwaltung
- | Digitale Priorisierung und Projektmanagement

**A-512228-BU** | VHS im KOMED  
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9:30 – 17 Uhr |  
32 UStd | 210 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Michael Schmidt**

**A-512229-BU** | VHS im KOMED  
4x, 25.9. – 28.9., Mo – Do, 9:30 – 17 Uhr |  
32 UStd | 210 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Michael Schmidt**





### Online texten – professionell

Online texten ist keine Hexerei. Mit Spaß an der Kommunikation und Freude am Schreiben können Sie das Web erfolgreich bespielen. Egal, ob Sie Blog, Webseite, Landingpage, Newsletter, Social Media oder einen Shop planen bzw. pflegen. Das Online-Texten funktioniert nach den Regeln des Online-Lesens und verschiedenen Techniken.

**In diesem fünftägigen Bildungsurlaub dreht sich alles um:**

- ▮ Ihre Ziele und die Bedürfnisse Ihrer Zielgruppe
- ▮ Marketing-Basics für strategisches Texten
- ▮ Typische Textformate
- ▮ Aufbau und Struktur von Online-Texten
- ▮ Themen und Inhalte entwickeln
- ▮ Basics der Suchmaschinenoptimierung
- ▮ Kreativität wecken und nutzen
- ▮ Redaktions- und Contentplan
- ▮ Wie funktioniert Storytelling?
- ▮ Guter Stil und Corporate Wording
- ▮ Redaktionsplan und Zeitmanagement
- ▮ Rechtliches, Guidelines und Netiquette
- ▮ Korrigieren, Lektorieren und Redigieren
- ▮ Tools, Tipps und Tricks

In dieser Woche machen wir viele kleine Einzel-, Partner\*innen- und Gruppenübungen. Zudem arbeiten Sie an eigenen Texten Ihrer Wahl, die wir am letzten Tag gemeinsam analysieren.

#### Zielgruppe:

- ▮ Mitarbeiter\*innen in Unternehmen und Agenturen
- ▮ Selbstständige, Freiberufler\*innen
- ▮ Ehrenamtler\*innen für Vereine und Verbände
- ▮ Blogger\*innen und solche, die es werden wollen

**A-512325-BU** | VHS im KOMED  
5x, 27.2. – 3.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

**A-512326-BU** | VHS im KOMED  
5x, 8.5. – 12.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

**A-512327-BU** | VHS im KOMED  
5x, 7.8. – 11.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

**A-512328-BU** | VHS im KOMED  
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

### Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation

Schwere Sprache stellt für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar, die sie von wichtigen Informationen ausgrenzt. Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z. B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

**Inhalte und Lernziele:** Ob im Gespräch, online oder gedruckt – die deutsche Sprache ist für viele Menschen eine schwere Sprache. Sie können viele Informationen nicht verstehen und dadurch nur begrenzt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein unverzichtbares Thema. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie mehr zum Konzept der Leichten Sprache, ihren Zielen und Zielgruppen sowie zu den Regeln hinsichtlich Sprache, Textaufbau und Gestaltung. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie die Regeln anzuwenden und eigene Texte in Leichter Sprache für die verschiedenen Medien (Print und Online) zu verfassen.

#### Kursinhalte:

- ▮ Einführung in das Konzept der Leichten Sprache (Definition und Abgrenzung)
- ▮ Ziele und Zielgruppen der Leichten Sprache
- ▮ Die Regeln der Leichten Sprache (gemäß BITV 2.0 und Netzwerk Leichte Sprache)
- ▮ Übungen zur Übersetzung schwerer Sprache in Leichte Sprache
- ▮ Übungen zur barrierefreien Textproduktion (Sprache, Textaufbau und Gestaltung)
- ▮ Besonderheiten bei der Produktion für verschiedene Medien (Print und Online)
- ▮ Qualitätssicherung und -kontrolle (Prüfung der Barrierefreiheit)

**Arbeitsformen und Methoden:** (Kurz-)Vorträge, praktische Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende sowie Arbeitssuchende in den Bereichen PR, Kommunikation, Beratung, öffentlicher Dienst, Betreuung von Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen, Senior\*innen, Geflüchteten etc.

**A-512335-BU** | VHS im KOMED  
3x, 16.1. – 18.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 158 €, Schulungsunterlagen: 4 € |  
**BU S** | **Brigitte Droste**

**A-512336-BU** | VHS im KOMED  
3x, 15.5. – 17.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 158 €, Schulungsunterlagen: 4 € |  
**BU S** | **Brigitte Droste**

**A-512337-BU** | VHS im KOMED  
3x, 18.9. – 20.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 158 €, Schulungsunterlagen: 4 € |  
**BU S** | **Brigitte Droste**

### Leichte Sprache im Gespräch – Aufbaukurs

Seit einigen Jahren erscheinen mehr und mehr Texte in Leichter Sprache, die der gesetzlichen Forderung nach barrierefreier Kommunikation für Alle nachkommen. Sie können Menschen mit geistigen Einschränkungen oder Menschen mit einer anderen Muttersprache helfen, wichtige Informationen zu verstehen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Doch wie ist es mit der Leichten Sprache im Gespräch? Die mündliche Vermittlung von Informationen in Leichter Sprache stellt eine besondere Herausforderung dar. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der Leichten Sprache zu vertiefen und die eigenen Fähigkeiten in der direkten Kommunikation mit den Zielgruppen der Leichten Sprache in der Praxis zu erproben.

#### Inhalte und Lernziele:

Ziel des Seminars ist es, Informationen in Leichter Sprache mündlich vermitteln und spontane Fragen in Leichter Sprache beantworten zu können. Zu den Inhalten des Seminars gehören:

- I die Grundregeln der Leichten Sprache (Wiederholung)
- I die Regeln für die gesprochene Leichte Sprache (Wiederholung)
- I die Erarbeitung einer Führung durch eine kulturelle Einrichtung in Leichter Sprache
- I die Führung von Zielgruppen der Leichten Sprache durch eine kulturelle Einrichtung
- I eine Feedbackrunde mit den Zielgruppen in Leichter Sprache
- I die Reflexion der Erfahrungen

#### Arbeitsformen und Methoden:

Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen

**Zielgruppe:** Arbeitnehmende und Arbeitssuchende in den Bereichen Kommunikation, Beratung und öffentlicher Dienst, die direkten Kontakt mit den Zielgruppen der Leichten Sprache haben, und Arbeitnehmende und Arbeitssuchende, die zum Beispiel Menschen mit geistigen Einschränkungen, Senior\*innen oder Geflüchtete betreuen.

**Vorkenntnisse:** Um an dem Seminar teilnehmen zu können, müssen Sie einen Einführungskurs in Leichter Sprache absolviert haben.

**A-512340-BU** | VHS im KOMED

3x, 23.10. – 25.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 €, Schulungsunterlagen, Kosten für Exkursion: 30 € | **BU S** |

**Brigitte Droste**

#### Self-Publishing – Vortrag

Sie wollen ein Buch schreiben? Schön! Doch Sie wissen nicht, wie Ihre Idee raus aus dem Kopf und hinein in den Buchhandel kommt – und das alles ohne Verlag? Dann ist Self-Publishing das Zauberwort. Moderator, Keynote-Speaker und Ghostwriter Peter Granzow hat auf diesem Weg innerhalb von sechs Jahren gleich vier Bücher veröffentlicht und somit eine Vielzahl an Erfahrungen sammeln können, auf was man im Dschungel des Self-Publishings achten muss. In seinem kurzweiligen Vortrag zeigt er angehenden Autor\*innen Schritt für Schritt, wie sie ihr eigenes Buch veröffentlichen und im Buchhandel oder auf Onlineportale wie z. B. Amazon oder buecher.de platzieren können. Auch erfahren Sie, wie es das Erstlingswerk von Peter Granzow, „Störfaktor Kunde“, binnen kürzester Zeit auf Platz 4 der Bestsellerliste des Indie-Katalogs geschafft hat.

#### Vortragsthemen:

- I Ghostwriter oder selber schreiben
- I Lektorats-Service
- I Titelfindung & Covergestaltung
- I Tipps zu E-Book, Taschenbuch und Hardcover
- I Kosten & Marketing
- I ISBN
- I Preisgestaltung & Verkaufsprovisionen
- I Social Media: Facebook & Instagram
- I Einrichten einer Amazon Autoreiseite
- I Höhen, Tiefen, erste Kritiken

**A-512341** | VHS im KOMED

28.3., Di, 19 – 20:30 Uhr | 12 € | **WE S** |

**Peter Granzow**

#### Grafikdesign für Nichtgrafiker\*innen und Quereinsteigende

##### Grundlagen der Gestaltung

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition. Aber wie wird das Design „passend“, damit es die richtige Werbebotschaft an die richtige Zielgruppe übermitteln? Indem Sie die Grundlagen des Grafikdesigns anwenden, denn Grafikdesign beruht auf Grundlagen wie jede andere Disziplin auch. Es unterliegt strengen Regeln, die meist unter der Oberfläche wirken, damit ein beständiges und ausgewogenes Werk entsteht. In diesem 3-Tages-Workshop bekommen Sie diese Grundlagen an die Hand. Sie lernen in 5 Modulen verschiedene Design-Prinzipien kennen und bekommen Einblicke in Gestaltungsregeln, die Sie dabei unterstützen, zielgruppenspezifischere Designprodukte zu realisieren.

#### Inhalte:

- I Modul 1 – Psychologie & Design
- I Modul 2 – Zielgruppen Analyse
- I Modul 3 – Typografie
- I Modul 4 – Werbeideen richtig umsetzen
- I Modul 5 – Werbeideen vom Entwurf in die Praxis

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**O-512501-BU** | →● Online

3x, 8.3. – 10.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 € | **BU S** |

**Andrea Michalowski**

**O-512502-BU** | →● Online

3x, 9.8. – 11.8., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 € | **BU S** |

**Andrea Michalowski**

#### Psychologie & Design

##### Kommunikation & Design auf den Punkt gebracht

„Gefällt mir“ oder „Gefällt mir nicht“ ist meist schnell entschieden. Aber was ist das Geheimnis von Werbung, die einen Kunden überzeugt oder eben auch nicht? Das hat neben den angebotenen Produkten oder den Dienstleistungen viel mit dem Design an sich, aber auch mit psychologischen Wirkfaktoren des Designs zu tun. Die Psychologie hat großen Einfluss darauf, ob wir etwas kaufen oder nicht und natürlich kann man genau aus diesem Grund Menschen gezielt dazu bringen, etwas zu kaufen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die psychologischen Wirkfaktoren – Faktoren, mit denen Sie Ihr Design für die Online- und Printwerbung gezielter einsetzen können, um eine gewünschte Wirkung beim Betrachter zu

erzielen. Dabei erfahren Sie auch, wie sie unerwünschte Wirkungen vermeiden können.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**O-512521** | →● Online

3.5., Mi, 18 – 20 Uhr | 10 € |

**Andrea Michalowski**

#### Zielgruppen Analyse – Zielst du noch oder verkaufst du schon?

Wie würden Sie Ihr Zielgruppe beschreiben? Wenn Ihre Antwort lautet: „Alle zwischen 20 und 60“ oder „Alle Frauen“ oder „Alle Männer“, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Warum? Weil kein Unternehmen der Welt wirklich ALLE Menschen als Zielgruppe hat – egal wie groß oder wie klein es ist oder ob es monetäre bzw. nicht-monetäre Ziele verfolgt. Zielgruppen sind sehr verschieden. In diesem Kontext ist es wichtig zu wissen, welche Werbebotschaft an welche Zielgruppe gerichtet wird und vor allem, wie diese verpackt wird. Doch dazu müssen Sie Ihre Zielgruppe verstehen: Wer sind also Ihre Kund\*innen und wie können Sie sie am besten erreichen? In diesem Kurs erfahren Sie, was bei einer Zielgruppenbestimmung alles betrachtet werden muss und warum. Außerdem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten und Methoden der Zielgruppenbestimmung kennen und Sie erfahren, was es mit der Buyer Persona und Negativ Persona auf sich hat.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**O-512524** | →● Online


4.5., Do, 18 – 20 Uhr | 10 € |

**Andrea Michalowski**

#### Typografie

Typografie ist eine der härtesten zu beherrschenden Design-Disziplinen, denn die Wahl der Schriftart sollte genau das wiedergeben, was der Text ausdrücken will. Was Sie bei einem Bild über die passende Bildsprache erreichen können, fällt beim Text umso schwerer. Es ist ratsam, als Typograf zu wissen, wie wir lesen, denn das hat maßgeblich Einfluss auf die Gestaltung der Typografie. Die Mikro- und Makrotypografie oder die Wahl der Farbe und des Hintergrunds sind entscheidend bei der Schaffung eines harmonischen, schlüssigen und auch lesbaren Designs. Es gibt zwar keine allgemeingültigen Tipps für gute Typografie, es gibt jedoch Regeln und Sehgewohnheiten, die bestimmen, ob etwas gute oder schlechte Typografie ist oder ob wir etwas gut oder schlecht lesen können. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke in die Regeln der Typografie und worauf in der Mikro- und Makrotypografie zu achten ist, um ein harmonisches typografisches Werk zu erschaffen.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-512527** | →● Online  
5.5., Fr, 18–20 Uhr | 10 € |

**Andrea Michalowski**

### Werbeideen richtig umsetzen

Werbung? Sind Sie sich immer sicher, ob Sie sich für das wirkungsvollste Design entschieden haben? Wenn nicht, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse in Layout & Grafik vermittelt. Woher kommen die Ideen? Was muss ich beim Einsatz von Farben beachten? Worauf kommt es bei der richtigen Bildsprache an und was ist beim Einsatz von Bildern überhaupt erlaubt? Was ist gute Typografie und wie kann ich damit die Bildsprache unterstützen? Wie gestalte ich meine Designs harmonisch und ausgeglichen? Dieser Workshop erweitert Ihre Kompetenz durch wertvolles Fachwissen über professionelle Gestaltung und hilft Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit. Anhand sehr anschaulicher und leicht verständlicher Beispiele erhalten Sie praktisches Basiswissen über Farben & Bildsprache, über Harmonie & Stil und über gute Typografie.


**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-512530** | →● Online  
6.5., Sa, 9–15 Uhr | 6,67 UStd |  
39 € | **WE** | **Andrea Michalowski**

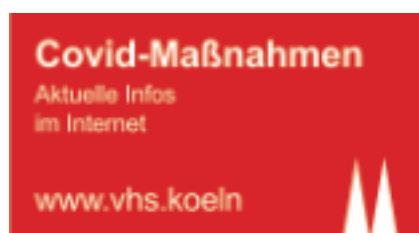
### Werbeideen vom Entwurf in die Praxis

Das Design ist fertig, aber wie kommt es auf den Kugelschreiber, die Tasse oder das Auto? Wie kann ich meinen Visitenkarten oder der nächsten Broschüre etwas mehr Pepp verleihen? Worauf muss ich bei den Druckdatenspezifikationen achten? Was sind Standskizzen, was bedeutet Überdrucken und was passiert beim Preflight? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. In Ergänzung zum Workshop „Werbeideen richtig umsetzen“ geht es hier um nützliches und wertvolles Basiswissen zur Druckdatenerstellung und zu verschiedenen Materialien.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-512533** | →● Online  
8.5., Mo, 18–20 Uhr | 10 € |

**Andrea Michalowski**



## Crossmedia

### Crossmedia Marketing

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Crossmedia ist das „Zauberwort“ zeitgemäßen, erfolgreichen Marketings. Typisch sind multisensorische Ansprache, synergetische Effekte und vor allem integrierte Kommunikation: Das geschieht durch die Verknüpfung unterschiedlicher Kanäle – von Public Relations über Print und Radio bis zu Online und Mobile. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Basics des crossmedialen Marketings kennen:

- | Abgrenzung zum Multichannel-Marketing
- | Vernetzung und Integration
- | Leitmedium und Leitidee
- | Botschaft finden und formulieren
- | Crossmedia-Kampagnen planen und analysieren
- | Klassische und digitale Medien kombinieren
- | Die besondere Rolle des Contents
- | Erfolge messen

**A-516512-BU** | VHS im KOMED

5x, 22.5.–26.5., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

**A-516513-BU** | VHS im KOMED

5x, 16.10.–20.10., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Florine Calleen**

## PR-Berater\*in VHS

Die Kommunikationsbranche ist vielseitig und ständig in Bewegung. Sie hat eine große Anziehungskraft auf Berufsstarter\*innen, Quereinsteiger\*innen sowie erfahrene Kommunikator\*innen. Jobprofile verändern sich durch digitale Medien und moderne Kommunikationsformen. Davon profitieren auch die klassischen Medien: mit ihnen eröffnen sich neue Gestaltungsräume für Medienbegeisterte und Kommunikationsprofis. All das gilt für Freischaffende, Agenturen und Unternehmen gleichermaßen. Umso wichtiger ist das Tätigkeitsfeld von PR-Berater\*innen. Sie kennen sich in den verschiedenen Kommunikationsdisziplinen aus und bedienen sich vielfältiger Tools. Individuelle Herausforderungen begegnen sie zielgruppenspezifisch und kanalübergreifend. Professionelles Texten, detaillierte Planungen und überzeugendes Auftreten gehören ebenso zum PR-Handwerk wie Netzwerken, Konzeptionieren und die Motivation interdisziplinärer Teams. Teilnehmende zur berufsbegleitenden Qualifizierung PR-Berater\*in VHS lernen, wie sie strategisch und operativ die Klaviatur erfolgreicher Kommunikation beherrschen und im Beruf anwenden. Erleben Sie Public Relations hautnah – erfahrene Dozierende vermitteln Ihnen Wissen aus der Praxis für die Praxis.

### Inhalte

Basismodule

- | Professionelle Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit
  - | Professionelles Texten für Print und Web
  - | Überzeugend Reden und Präsentieren
  - | Videomarketing für Unternehmen
  - | PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln
  - | PR-Beraterin/PR-Berater Abschlussprüfung: Präsentation eines PR-Konzepts
- Wahlmodule
- | Strategische Unternehmenskommunikation und Marketing
  - | Effizientes Dienstleisterhandlung und Personal Branding
  - | Texte für Pressemappen und digital Newsrooms
  - | Social Media für PR
  - | Journalistisches Schreiben für die PR
  - | Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!
  - | Körpersprache: Souverän auftreten und mehr bewirken
  - | Videokonzeption: Mein erster Imagefilm
  - | Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

**Zielgruppe** Die berufsbegleitende Qualifizierung ist genau das Richtige für Sie, wenn

- | Sie einen Einstieg in die spannende Welt der Public Relations suchen
- | Sie Kommunikation mit Leidenschaften pflegen
- | Sie einen journalistischen Hintergrund haben und eine Veränderung anstreben
- | Sie bereits beruflich mit PR zu tun haben und sich weiterqualifizieren möchten
- | Sie Ihr PR-Wissen um aktuelle Praxisbeispiele und Trends erweitern wollen
- | Sie beabsichtigen, Hintergründe und Insights von erfahrenen Dozierenden zu erlangen
- | Sie als Unternehmen keine Inhouse-Weiterbildung erhalten haben
- | Sie parallel zu Studium und Berufsleben eine Weiterbildung wichtig finden
- | Sie eine Geschäftsidee im PR-Bereich haben und Unterstützung benötigen oder
- | Sie selbständig sind und sich mittels Public Relations neue Impulse wünschen

**Abschluss** Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als PR-Beraterin/PR-Berater VHS

- | nach regelmäßiger Teilnahme an allen Basismodulen sowie der regelmäßigen Teilnahme an der erforderlichen Anzahl an Wahlmodulen (regelmäßige Teilnahme = min. 80 %)
- | nach Erstellung eines PR-Konzepts (schriftliche Hausarbeit)
- | nach erfolgreicher Präsentation des PR-Konzepts im Rahmen des Abschluss-Kolloquiums

**Laufzeit** Die Laufzeit beträgt zwei Semester. Im Herbst startet die Weiterbildung mit den ersten Basismodulen und endet mit der Prüfung im Frühsommer.

**Umfang** Die Weiterbildung besteht aus sechs Basismodulen (104 Unterrichtsstunden + Erstellung eines PR-Konzeptes) inklusive Prüfung. Dazu werden neun Wahlmodule zu verschiedenen Themen angeboten. Von diesen Wahlmodulen müssen Veranstaltungen mit einem Umfang von insgesamt mindestens 56 Unterrichtsstunden belegt werden. Die Veranstaltungen werden als Bildungsurlaube, Wochenendkurse und onlinebegleitete Seminare angeboten.

#### Trainer\*innen

**I Stefan Schütz** Kommunikationsexperte, PR-Profi, Marketing-Fachmann, Social-Media-Berater, Dozent, Blogger und Storyteller. Seit mehr als zehn Jahren begleitet der bekennende Content-Enthusiast Unternehmen und Marken bei strategischen Fragestellungen, crossmedialen Maßnahmen und im modernen Marketing. In seinem Blog PR-Stunt sowie für das Online-Magazin Zielbar stehen klassische Kommunikationsthemen und Social Media im Fokus seiner Arbeit.

**I Florine Calleen** Texterin, Buchautorin, Dozentin, PR- und Social-Media-Beraterin, Inhaberin der Agentur Text@Plan. Die Vernetzung von Off- und Online-Welten steht im Zentrum ihrer Arbeit für Selbständige, Unternehmen und Agenturen.

**I Bianca Grünert** Diplom Sozialpädagogin, Business-Coach und Ergotherapeuten. Als Kommunikationstrainerin ist sie seit vielen Jahren auf Rhetorik und Körpersprache spezialisiert. Wie Sie Ihre Wirkung verbessern könne, zeigt Sie in ihren Seminaren. Die präzise Wahrnehmung körperlicher Signale und die Wertschätzung anderer sieht sie als Erfolgsfaktor in der Kommunikation.

**I Jens Jacob** ist Master of Arts „Literatur und Medienpraxis“. Er produziert seit 2006 Imagefilme, Werbefilme und Dokumentationen. 2011 wurde seine Arbeit mit dem 1. Platz des Bürgermedienpreises der Landesanstalt für Medien NRW ausgezeichnet. Durch unterschiedliche Auftragsarbeiten im Bereich Kultur, Wirtschaft und Werbung verfügt er neben filmtheoretischem Wissen vor allem über umfassende Praxiserfahrung.

**Informationen, persönliche Beratung und Anmeldung** Wir empfehlen Ihnen, sich vorab telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten lassen:

Matthias Terfurth,  
Tel.: 0221 221-24433,  
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.  
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Roches, Tel.: 0221 221 23679,  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsförderung.  
Weitere Informationen:  
Tel.: 0221 221-23999 oder per E-Mail:  
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

### PR-Berater\*in VHS: Texten aus dem Effeff – Basiswissen für Print und Web

#### 2. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum\*zur PR-Berater\*in – Anerkannt als Bildungsurlaub

Webseite oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing. Eine übersichtliche Struktur, interessante Inhalte, treffende Worte und korrekter Satzbau erleichtern das Lesen. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs (auch als Bildungsurlaub anerkannt). Obendrauf gibt es Tipps, Tricks und Tools, die Sie in den Schreibübungen anwenden.

#### In diesem praxisorientierten Kurs dreht sich alles um:

- I Grundregeln und Schreibkonventionen
- I Texterformeln
- I Hamburger Verständlichkeitsmodell
- I Ziele, Zielgruppen und Leitidee
- I Leseverhalten Print und Online
- I Planen und Entwerfen
- I Ins Schreiben kommen
- I Storytelling – Leser begeistern
- I Strukturen schaffen – Leser lenken
- I Verständlich und lebendig schreiben
- I Die Rolle der Satzzeichen
- I Kreativitätsübungen, Tools und Tipps
- I Korrigieren, redigieren und lektorieren

Wichtig: Der Fokus des Seminars liegt auf PR- und Marketingtexten. Fürs journalistische Schreiben und Online-Texten (Blogs, Websites und Landingpages) gibt es separate Kurse.

**A-519208-BU** | VHS im KOMED  
3x, 30.1. – 1.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **S** | **Florine Calleen**

### PR-Berater\*in VHS: PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln

#### 5. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum\*zur PR-Berater\*in

Wer beruflich vorankommen oder eine Aufgabe meistern will, braucht ein gutes Kommunikationskonzept. Dafür bedarf es einer strategischen Herangehensweise. In diesem Basismodul werden leicht verständliche Techniken und Methoden für strukturierte und effektive Konzeptionen praxisnah verdeutlicht. Gemeinsam erstellen die Teilnehmenden ein PR-Konzept, welches von einer Idee oder einem konkreten Vorhaben begeistert.

- I Grundlagen eines PR-Konzeptes
- I Ideenfindung und Kreativtechniken
- I Zielsetzung und Strategie
- I Recherche, Planung, Umsetzung und Auswertung
- I PR-Maßnahmen und praktische Tipps
- I Präsentation und Manöverkritik

**A-519215** | VHS im KOMED  
25.3., 26.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Stefan Schütz**

### Strategische Unternehmenskommunikation und Marketing

#### Anerkannt als Wahlmodul im Rahmen der berufsbegleitenden PR-Berater\*innen Weiterbildung

Welchen Herausforderungen müssen sich Pressesprecher\*innen stellen? Worin unterscheiden sich Public Relations und Marketing innerhalb der Unternehmenskommunikation? Was bedeutet eigentlich Content-Marketing für PR-Berater\*innen und die Organisation? Die Teilnehmenden lernen, worauf bei der internen und externen Unternehmenskommunikation besonders zu achten ist. Welche Rolle Markenbotschafter\*innen spielen und wie PR-Berater\*innen einem Shitstorm begegnen. Dabei werden exemplarisch rechtliche Aspekte zu Bildlizenzen, Kennzeichnungspflichten und zur DSGVO vermittelt. Das theoretische Wissen wird in praxiserprobten Beispielen gemeinsam angewandt und besprochen.

#### Inhalte:

- I Grundlagenwissen: Begrifflichkeiten, Aufgaben und Entwicklungen innerhalb der Unternehmenskommunikation
- I Differenzierung & Einordnung von Werbung, PR und Marketing
- I Strategieentwicklung: Leitbild, Vision und Mission
- I Medientypen: Paid, Owned, Earned und Shared Media
- I Influencer Relations & Markenbotschafter\*innen
- I Arten von Krisenkommunikation und Shitstorms
- I Strategisches Content-Marketing
- I Überblick zu rechtlichen Aspekten

**A-519225** | VHS im KOMED  
4.3., 5.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE** | **Stefan Schütz**

### Effizientes Dienstleisterhandlung und Personal Branding

Die zielführende und nutzbringende Zusammenarbeit mit Dienstleistern ist ein wichtiger Aspekt der täglichen Arbeit als PR-Berater\*in. In welchen Teilbereichen benötige ich Support? Wie gelingt mir eine vertrauensbasierte Kommunikation? Was nützt und gehört in ein Briefing? Wie positioniere ich mich als Freischaffender oder Unternehmen? Das Seminar schult die Teilnehmenden für die Praxis und gibt anhand von Beispielen und Checklisten eine Orientierung für die kollaborative Gemeinschaft von PRlern und Dienstleistern.

#### Inhalte:

- I Typologie: Entscheider, Berater und Dienstleister
- I Strategie: Silos oder Synergien interdisziplinärer Teams
- I Hierarchie: Haltung, Positionierung und Miteinander
- I Briefing: Hintergrund, Aufgabe, Kommunikationsziel, Zielgruppe, Kernbotschaft, Begründung und Tonalität

**I Grundlagen von Personal Branding**

**A-519228** | VHS im KOMED  
4.2., 5.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Stefan Schütz**

**Texte für Pressemappen und digitale Newsrooms – Journalist\*innen, Multiplikator\*innen und die interessierte Öffentlichkeit erreichen**

Schicke Mappen mit hochwertigen Ausdrucken und Flyern geben Sie Journalist\*innen oder Mességästen persönlich in die Hand. Digital präsentieren Sie diese in einem Newsroom der Öffentlichkeit. So sprechen Sie eine größere Zielgruppe an – potenzielle Endkund\*innen. Wer will, schaut sich im Newsroom Videos oder Infografiken an, hört Podcasts, durchstöbert die Social-Media-Wall oder liest die Presstexte. Das Sahnehäubchen: Die User können alle Inhalte downloaden beziehungsweise in ihren eigenen Kanälen teilen. Dadurch erreichen Sie weitere potenzielle Ansprechpartner\*innen oder Endkund\*innen.

In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln Sie ein Konzept für Pressemappe sowie Newsroom und verfassen Presstexte.

**Inhalte:**

- I Pressemappen und Newsrooms
- I Social-Media-Wall
- I Interaktive Inhalte
- I Presstexte für Print und online
- I Aufbau einer Pressemitteilung
- I Presseeinladung: Event, Eröffnung ...
- I Factsheet und Infografik
- I 5 Fragen an – Kurzinterviews
- I Produkt- und Unternehmensinfos
- I Testimonials und Kund\*innenstimmen
- I Pressespiegel
- I Flyer und Broschüren
- I Texte für Bilder und Videos
- I Tools und Tipps

**A-519231** | VHS im KOMED  
11.3., 12.3.,  
Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd |  
138 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**WE S** | **Florine Calleen**

**Social Media rocks PR – Facebook, XING, TikTok & Co. im Schnelldurchlauf**

Social Media ist Teil erfolgreicher PR – das wissen Sie. Aber Sie haben keinen Schimmer davon oder sogar Widerstände? Dann ist dieses Modul das Richtige für Sie! Es präsentiert einen kompakten, lebendigen Überblick für Anfänger\*innen und alle, die schon etwas länger aus der Übung sind. Vermittelt bzw. aufgefrischt wird solides Grundwissen mit Fokus auf der PR – unterstützt durch praktische Übungen. Welche Kanäle wir uns genauer ansehen, entscheiden wir zu Beginn des Kurses.

**Inhalte:**

- I Social Signals: Google & Co.
- I Grundlagen einer Social Media-Strategie

- I Zeitmanagement, Juristisches, Stolperfallen
- I Bloggen – posten im Langformat
- I Microblogging mit Twitter
- I Unternehmen auf Facebook und Instagram
- I Business und Recruiting mit XING und LinkedIn
- I Online-Pinnwände auf Pinterest
- I Audiovisuelles mit YouTube und Podcasts
- I Snapchat, TikTok und Twitch – für neue Zielgruppen
- I Messenger – WhatsApp und Alternativen
- I Wikis für interne und externe Kommunikation
- I Bewertungen im Social Web
- I Erfolge messen

Ein eigenes Profil ist nicht Voraussetzung, kann aber für Übungszwecke hier angelegt werden.

Wichtig: Der Kurs vermittelt Basis-Know-how. Wer tiefer einsteigen will, bucht den fünftägigen Bildungsurlaub oder die einzelnen Module des Social Media-Baukastens.

**A-519233** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4.,  
Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd |  
138 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**WE S** | **Florine Calleen**

**Journalistisches Schreiben für die PR – Klare Botschaften im perfekten Stil**

PR-Texte erreichen im Internet nicht nur Journalist\*innen, Pressesprecher\*innen und andere Multiplikator\*innen. Eine kritisch-interessierte Öffentlichkeit gehört ebenfalls dazu. Sie möchte sich nicht allein durch Marketing bzw. Werbung zu einem Thema schlau machen.

Gefragt sind sachliche Informationen – zu politischen Meinungen, kulturellen Themen oder als Entscheidungshilfen für (größere) Anschaffungen.

PR-Texte im journalistischen Stil liefern diese Informationen. Unterhaltsam und sachlich zugleich vermitteln sie Wissen, zeigen Hintergründe auf und analysieren Trends.

**Inhalte:**

- I Spannungsfeld Journalismus – PR – Marketing
- I Warum journalistische Texte für die PR?
- I Hamburger Verständlichkeitsmodell
- I Pressemitteilungen als Basis für journalistische Texte
- I Meldung, Nachricht und Bericht
- I Interviews führen und verschriftlichen
- I Expertise durch Fachartikel
- I Reportage und Feature für die PR
- I Porträt und Unternehmensdarstellung
- I Kommentar, Kolumne und Glosse
- I Servicetexte mit Nutzen und Mehrwert
- I Advertorials – Werbung mit journalistischem Stil

**A-519236** | VHS im KOMED  
14.1., 15.1.,  
Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd |  
138 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**WE S** | **Florine Calleen**

**Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung! – Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen**

Und, was machen Sie so (beruflich)? Kennen Sie diese Frage? Viele kommen ins Stottern oder zählen ihren Lebenslauf auf. Doch das wirkt selten überzeugend. Oft bekommen unsere Gesprächspartner\*innen einen ganz falschen Eindruck, von dem was wir eigentlich tun. Es ist nicht einfach, das Richtige zu sagen und ein positives und überzeugendes Bild von sich zu vermitteln. Aber es ist wichtig, um erfolgreich in Gespräche einzusteigen oder um Kontakte zu knüpfen.

In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihr Kommunikationskonzept für eine pointierte, selbstbewusste und begeisternde Selbstpräsentation. Sie feilen an den richtigen Worten und Bildern, damit Sie das, was Sie ausmacht, auf den Punkt bringen. Und Sie trainieren Ihre Körpersprache, sodass Sie authentisch und überzeugend bei anderen ankommen.

Sie üben Ihren Pitch und Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen, um flexibel, souverän und schlagfertig zu werden.

Lernen und üben Sie im Seminar:

- I Was macht eine gute Selbstpräsentation aus?
- I Wie kommen Sie auf den Punkt, wecken Neugier und bleiben im Gedächtnis?
- I Wie können Sie mit bildhafter Sprache, Zahlen, Daten und Fakten punkten?
- I Wie können Sie Ihre Körpersprache einsetzen, um Ihre Botschaft zu unterstützen?
- I Wie können Sie flexibel, schlagfertig und souverän bleiben?

**O-519239** | →● Online  
25.2., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8 UStd |  
69 €, Schulungsunterlagen: 10 € |  
**WE S** | **Bianca Grünert**

**Videokonzeption: Mein erster Imagefilm**

Video und Bewegtbild werden als Marketinginstrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kund\*innen vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke filmisch zu präsentieren und damit von der Konkurrenz abzugrenzen. Aber was muss man bei der Konzeption von Imagefilmen beachten? Wie kann ich mich und mein Unternehmen authentisch und sympathisch in Form eines Videos präsentieren, ohne dass es langweilig wird?

**Kursziel:** Wir entwickeln gemeinsam Ihre Grundidee für einen Imagefilm und arbeiten diese als Konzept aus. Ziel dieses Kurses ist es deshalb, dass im Rahmen eines gemeinsamen Austauschs kreative Ansätze entwickelt werden, die später in ein Filmkonzept übertragen werden.

**Inhalte:**

Theorie und Konzeption

I Klassifikation von Imagefilmen

I Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Imagefilme


I Kreativübungen: Welche Botschaften wollen Sie in Ihrem Imagefilm vermitteln?

I Dramaturgie, Spannungskurve und Storytelling: Wie kann ich meine Botschaft in Form einer spannenden Geschichte erzählen?

I Den Film planen: Erstellung eines Storyboards

**Hinweis:** Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion“ oder „Videoschnitt“).

**Teilnahmevoraussetzung:** Für die kreativen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihr eigenes Imagefilm-Thema mitbringen: Was wollen Sie in Form eines Imagefilms präsentieren? Diese Idee arbeiten wir dann gemeinsam aus.

 **O-519242** | →● Online  
11.2., 12.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen: 8 € |  
**WE S** | **Jens Jacob**

**Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera****Videoproduktion**

Wenn Ihr Konzept für beispielsweise ein Videotutorial oder einen Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell falsch oder nicht richtig umgesetzt wird. Für Anfänger\*innen gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

**Kursziel:** Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

**Inhalte:**

I Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung

I Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)

I Technische Formate

I Fokus, Blende, Weißabgleich

I Tipps &amp; Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)


I Praxisübung Kamera

I Praxisübung O-Ton und Interview

**Hinweis:** Dies ist ein Videoproduktionskurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption“ u. „Videoschnitt“).

**Teilnahmevoraussetzung:** Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagenkurs.

Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

  **A-519245** | VHS im KOMED  
29.4., 30.4., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen: 9 € | **WE S** | **Jens Jacob**




**PR-Berater\*in VHS Abschlussprüfung: Präsentation eines PR-Konzeptes****Prüfungsmodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum\*zur PR-Berater\*in**

Das Prüfungsmodul schließt die berufsbegleitende Weiterbildung zum\*zur PR-Berater\*in ab. Als Prüfungsleistung erstellen die Teilnehmenden ein PR-Konzept, welches vor der Gruppe präsentiert wird.

Zur Unterstützung der Teilnehmenden werden drei Online-Meetings angeboten, in denen Fragen geklärt und Hilfestellungen gegeben werden können.

Zeitlicher Ablauf:

1. Online-Meeting:  
Do, 30.3.2023 19 – 20 Uhr2. Online-Meeting:  
Mo, 17.4.2023 18 – 19 Uhr3. Online-Meeting:  
Mo, 28.4.2023, 17 – 18 Uhr  
Abgabe: 12.5.2023, 23:59 UhrAbschlusspräsentation:  
3.6.2023 von 9 – 16 Uhr

   **A-519250** | VHS im KOMED  
3.6., Sa, 9 – 16 Uhr |  
8 UStd | 69 €, Prüfungsgebühren: 150 €,  
Prüfungsvorbereitung: 180 € | **WE** |  
**Stefan Schütz**

**Social Media**

Social Media ist aus der Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Auch im beruflichen Kontext werden Social-Media-Plattformen intensiv genutzt. Sei es um das eigene Unternehmen zu präsentieren, Produkte zu bewerben, sich mit Kolleg\*innen auszutauschen oder einen neuen Job zu finden. Mit unseren Angeboten möchten wir Kund\*innen unterstützen, die sich mit Social Media noch nicht befassen haben, nur privat genutzt haben oder ihr Wissen in speziellen Bereichen für den Beruf vertiefen möchten. Dazu bieten wir verschiedene Veranstaltungen an, die gezielt nach Vorwissen und der beruflichen Situation der angesprochenen Teilnehmenden differenzieren.

**Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen**

Social-Media-Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in

die professionelle Nutzung ist nicht immer einfach. Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social-Media-Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen eine Social-Media-Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einzusetzen. Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social-Media-Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen).

Um die Social-Media-Plattformen aktiv im Seminar nutzen zu können, sollten Teilnehmende bereit sein, sich bei einigen Plattformen zu registrieren.

**Inhalte sind unter anderem:**

I Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, Xing, Twitter, Slideshare, Blogs: Wer nutzt was? Was ist für wen sinnvoll?

I Präsent in sozialen Netzwerken: Seiten/Auftritte bei Facebook und Co. betreiben.

I Gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: agieren, vernetzen, informieren und reagieren

**Zielgruppen:** Mitarbeitende der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Organisationen, sozialen Einrichtungen

**Voraussetzungen:** Die Teilnehmer\*innen sollten privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.

 **O-512403-BU** | →● Online  
3x, 23.1. – 25.1., Mo – Mi, 10 – 16:30 Uhr |  
21 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BUS** | **Dörte Stahl**

**A-512404-BU** | VHS im KOMED  
3x, 3.5. – 5.5., Mi – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
21 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BUS** | **Dörte Stahl**

 **O-512405-BU** | →● Online  
3x, 8.11. – 10.11., Mi – Fr, 10 – 16:30 Uhr |  
21 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BUS** | **Dörte Stahl**

**Mein Digitales Ich – Social-Media-Kurse bei der VHS****Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**

Social-Media-Plattformen sind für den privaten Gebrauch sowie für die Öffentlichkeitsarbeit von Organisationen nicht mehr wegzudenken. Welches Netzwerk das richtige für den eigenen Nutzen ist, wo man seine Zielgruppe findet, wie man kreativ Content erstellt und Social-Media-Trends erkennt und richtig nutzt sind wichtige Fragen für den professionellen Einsatz.

In diesem Kurzworkshop erhalten Sie eine Einführung in die professionelle Social-Media-Nutzung und einen Überblick über die vielfältigen Angebote.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
**A-512420** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 15 – 15:45 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** ★ | **Florine Calleen**

**Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache**  
**Anerkannt als Bildungsurlaub**

Mit einem eigenen Instagram-Profil sind Sie schnell und einfach digital präsent. Als Unternehmer\*in, Freiberufler\*in, Künstler\*in oder als Privatperson. Sie können Ihre Gedanken, Überzeugungen oder Dienstleistungen und Produkte teilen, um Sichtbarkeit und Wiedererkennungswert zu steigern. Sie können auch Ihr Image und das Image Ihres Unternehmens durch hochwertigen Content aufbauen. Sie müssen kein\*e Fotograf\*in sein, um selbst Bilder zu erstellen. Mit ganz einfachen Mitteln geht es auch mit Ihrem Smartphone oder einer Digitalkamera.

**In diesem Kurs lernen Sie**

- | wie Instagram tickt
- | wie Sie Follower/Kund\*innen gewinnen und wie Sie richtig kommunizieren
- | wie Beiträge, Storys und Header funktionieren.

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Unternehmer\*innen, Freiberufler\*innen und Non-Profit-Organisationen die auf Instagram über die visuelle Ebene mehr Menschen ansprechen möchten.

**Voraussetzungen:** Eigenes Profil auf Instagram und die Bereitschaft, dieses zu zeigen und in der Gruppe zu besprechen. Bringen Sie Ihr Smartphone, oder evtl. ihre Digitalkamera mit.

**A-512422-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.2. – 15.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 187 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Xenia Gromak**

**A-512423-BU** | VHS im KOMED  
3x, 12.6. – 14.6., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 187 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Xenia Gromak**

**A-512424-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.11. – 15.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 187 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Xenia Gromak**

**Was sind die neuesten Trends in Social Media?**

**Online Vortrag – Digital Corner**

Was sind die neuesten Trends in Social Media? Ständig lesen wir Posts, Push-Mitteilungen,

Tweets und Newsletter, die Trends formulieren, mal mehr, mal weniger seriös. Alle wollen wissen: Wie heißen die neuen Tools und Kanäle? Was für einen Vorteil bieten sie? Welche Themen werden von wem und wo diskutiert? Was davon nützt mir? Aber was sich nicht immer voraussagen. Da ist es gut zu wissen, wie man Trends aufspürt. Und für sich das herauszieht, was zum eigenen Auftritt passt.

Kostenlose Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digital Corner. **Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-512444** | →● Online  
7.2., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
★ | **Florine Calleen**

**Berufliche Vernetzung mit Twitter und LinkedIn**

**Online-Workshop am Wochenende**

Die Netzwerke Twitter und LinkedIn bieten viele Möglichkeiten zur beruflichen Entwicklung und Vernetzung. Wie Sie die Netzwerke für sich einsetzen und wie Sie dort beruflich agieren können zeigt Ihnen dieses Kurzseminar.

**Inhalte:**


- | Nutzer\*innen- und Zielgruppen auf Twitter und LinkedIn
- | Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau
- | Netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine Twitter- und LinkedIn-Etikette?
- | Hashtags finden, suchen, einsetzen

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z. B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-512447** | →● Online  
11.3., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 6 UStd |  
40 € | **WE** | **Dörte Stahl**

**Kostenfreier Kurzworkshop im Rahmen des Digitaltag 2023**

 **O-512448** | →● Online  
16.6., Fr, 16:30 – 18 Uhr | entgeltfrei |  
**Dörte Stahl**

**Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing**

**Anerkannt als Bildungsurlaub**

Marketing und PR rocken richtig gut, wenn die Digitalisierung im Unternehmen erfolgreich ist – auch in Sachen Social Media. Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmer\*in, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kund\*innen-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn. Dafür benötigen Sie vor allem solides Know-how,

Strategien zum gezielten Streuen von Botchaften, Flexibilität und Kreativität. Erfahren Sie, wie Blog, Twitter, Facebook, LinkedIn, Wikis und andere Kanäle funktionieren. Viele Best-Practice-Beispiele aus allen Branchen zeigen Ihnen, wie erfolgreiches Positionieren geht.

**In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles um ...**

- | erfolgreiche Kommunikation mit der Zielgruppe
- | spamfreies Marketing und transparente PR
- | das Netzwerken mit Multiplikatoren
- | aktivierende Unterhaltung
- | strategischen, nachhaltigen Sale
- | Tools, Tipps und Tricks

**Ziele des Bildungsurlaubs: Sie ...**

- | verstehen, wie Social Media funktioniert
- | planen und handeln strategisch
- | verknüpfen Ihre Ziele mit den Wünschen Ihrer Zielgruppen
- | erkennen und nutzen Social-Media-Trends
- | gestalten kreativen Content
- | behalten den Überblick

| haben keine Angst vor dem Shitstorm  
Auf der Basis von Vorträgen, Übungen und Diskussionen erarbeiten Sie in einer Gruppe eine Social-Media-Strategie. Diese präsentieren Sie am letzten Tag wie in einem Pitch vor Ihren Kund\*innen oder Ihren Vorgesetzten.

**Wichtig:** Bitte bringen Sie eine Auswahl von Bildern auf einem Stick mit. Oder Sie speichern diese online ab.

Tipp: Wenn Sie tiefer in einzelne Kanäle eintauchen möchten, besuchen Sie unseren Social-Media-Baukasten!

**A-512464-BU** | VHS im KOMED  
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU** | **Florine Calleen**

**A-512465-BU** | VHS im KOMED  
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU** | **Florine Calleen**

**A-512466-BU** | VHS im KOMED  
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU** | **Florine Calleen**

**A-512467-BU** | VHS im KOMED  
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 262 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU** | **Florine Calleen**

**Sicher unterwegs in sozialen Medien**

**Online-Workshop am Abend**

Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen über diese Kanäle Kund\*innen zu gewinnen. Im Fokus steht hier insbesondere die rechtliche Analyse des Umgangs mit Twitter, Facebook, Instagram und Co. Die Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten – jeweils zum Ende eines

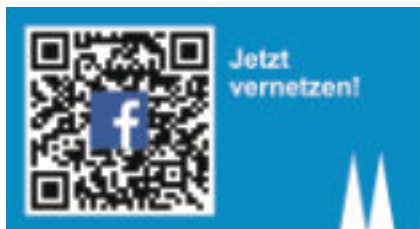
thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmer\*innen eine Aufgabenteilung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Das Ergebnis ist eine rechtssichere Checkliste, die die Teilnehmer\*innen gemeinsam bis zum Ende der letzten Einheit fertiggestellt haben.

**Inhalte:**

- | Konflikttherapie bei sozialen Medien
- | Urheberrechte und Datenschutz
- | Inhaltliche Grenzen

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-512475** | →● Online  
3x, 28.2. – 14.3., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
6 UStd | 35 € | **S** | **Constanze Brinkmann**



## Journalismus

### Podcast-Projekte rechtskonform gestalten

Bereits bei der Produktion, aber auch der Veröffentlichung von Podcasts gibt es aus rechtlicher Sicht einiges zu beachten. Der Workshop liefert Grundlagen und Beispiele für die verschiedenen Rechtsaspekte, die zu beachten sind, damit Ihr Podcast zum Erfolg wird und Abmahnungen bzw. Gerichtsverfahren vermieden werden können.

**Inhalte:**

- | Was bei der Produktion beachtet werden muss
- | Urheberrechte, Persönlichkeitsrechte
- | Werbung und Gewinnspiele in Podcasts
- | Lizenzen und Fallstricke

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-513004** | →● Online  
3.5., 10.5., Mi, 18 – 20:15 Uhr |  
6 UStd | 35 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

### Podcast-Projekte rechtskonform gestalten Entgeltfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023

Bereits bei der Produktion, aber auch der Veröffentlichung von Podcasts gibt es aus rechtlicher Sicht einiges zu beachten. Der kostenfreie Kurzworkshop klärt über verschiedene Rechtsaspekte auf, die Produzent\*innen beachten müssen

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-513005** | →● Online  
16.6., Fr, 18 – 19 Uhr | entgeltfrei |

**Constanze Brinkmann**

### Wie erstelle ich einen Podcast?

#### Vortrag und Austausch

#### Kostenfreies Angebot aus der Veranstaltungsreihe Digital Corner.

Podcasts sind auf dem Vormarsch und finden immer mehr Hörer\*innen. In diesem Vortrag geht es um eine Einführung in die Produktion von Podcasts: von der Idee bis zur Aufnahme, Postproduktion und Contentvermarktung. Lernen Sie, wie ein Podcast entsteht, welche Technik dafür erforderlich ist und wie Sie neue Hörer\*innen gewinnen. Sie sind selbstständig und haben eine gute Idee für einen Podcast? Sie möchten sich einen Überblick verschaffen? Dann sind Sie hier richtig! **Kostenfreies Angebot aus der Veranstaltungsreihe Digital Corner.**

**A-513008** | VHS im KOMED  
18.4., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Heike Drexel**

## Fernsehen / Film / Video

## Drehbuchschreiben

### Lernen wie man Drehbücher schreibt

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Ein gutes Drehbuch zu schreiben, bedarf es Übung und spezieller, handwerklicher Grundlagen. Literarisches Talent reicht nicht aus, kann sogar fehl am Platze sein. Das Drehbuch ist keine Literatur! Das Drehbuch ist eine Art Bauplan, nach der ein Film entsteht. Es enthält Angaben für die möglichen Kameraeinstellungen (ohne diese zu erwähnen), für das Casting, für die Auswahl der Schauplätze, für die Lichtsetzung und die Kostüme. Alles, was im Drehbuch formuliert ist, dient der Geschichte. Diesen "Bauplan" zu schreiben oder auch nur zu lesen, bedarf es bestimmter Fähigkeiten, die zu großen Teilen erlernbar sind. Neben der richtigen Formatierung geht es in den Seminaren vor allem auch um die Tricks und Kniffe, wie mit einer beschränkten Anzahl von Ereignissen eine komplexe Geschichte erzählt werden kann. Wie erzählen wir visuell, was verstehen wir unter visuellem Schreiben? Verschiedene Modelle, eine Geschichte zu strukturieren, werden vorgestellt; der generelle Unterschied von dramatischer zur epischen Erzählweise wird offenbar.

Schreibübungen zur Stoffentwicklung und zur Gestaltung der Szene werden unternommen.


### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-514210** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Edgar von Cossart**

### Storytelling für Drehbuch, PR und Social Media

#### Kurs am Wochenende

Menschen wenden sich gerne Geschichten zu. Geschichten verbreiten sich, indem sie weiter erzählt werden. Sie sind oft spannend, sie überraschen und faszinieren, bringen uns zum Träumen, zum Lachen oder zum Weinen. Das macht sie nicht nur für Erzählende, Literatur\*innen, Story-Schreibende oder Drehbuchautor\*innen interessant, auch Creative Directors, Textende, Konzeptionierende, Game Designer oder Gestalter\*innen suchen die besondere Form der Erzählung. Werbung und PR bauen schon lange auf Geschichten; Social Media, mobiles Internet, interaktive Webanwendungen, haben die Möglichkeiten des Geschichtenerzählens nochmals erweitert. Nahezu keine erfolgreiche Marke kommt mehr ohne eigene Story aus. Aber nur eine Geschichte, die gelungen ist, zieht das Publikum in ihr Geschehen mit hinein und lässt es teilhaben. Um die Qualität zu erreichen, bedient sich der\*die Geschichtenerzählende bestimmter Regeln. Wer Geschichten zu welchem Zweck auch immer benutzt, muss diese Regeln beherrschen. Nur mit ihrer Hilfe kann es gelingen, ein Publikum, Kund\*innen oder Verbraucher\*innen, zu fesseln und zu begeistern. Es sind die Regeln der Dramaturgie.

 **A-514216** | VHS im KOMED  
28.1., 29.1., Sa, So, 10 – 18 Uhr |  
18 UStd | 118 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Edgar von Cossart**

### Cologne Scripts II – Vom Exposé zum Treatment Kleingruppe (max. 8 Personen)

Ziel des Seminars ist es, ein vorhandenes Exposé für einen Kino- oder Fernsehfilm (auch Serie oder Reihe) zu verbessern bis es so weit entwickelt ist, dass es einem\*iner Produzent\*in und/oder Redakteur\*in angeboten werden kann. Der Dozent gibt Hilfestellungen. Außerdem kann aus dem fertig gestellten Exposé ein Treatment entwickelt werden. Die Treatmentarbeit als fester Bestandteil der Drehbuchentwicklung stellt an den Autor neue dramaturgische Aufgaben. Wie schon in Cologne Scripts I wird auch hier schrittweise (aktweise) vorgegangen, und die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen. Voraussetzung: Exposé für einen Film; erfolgreiche Belegung des Cologne-Scripts I.

**A-514240** | VHS im KOMED  
8x, 19.1. – 6.5., Do, 19 – 22 Uhr, Sa, 10 – 18 Uhr |  
36.67 UStd | 241 €, Lektorat: 20 €,  
Materialkosten: 1 € | **S** |  
**Edgar von Cossart**



### Cologne Scripts I – Von der Idee zum Exposé

Ziel des Seminars ist es, aus einer ersten Grundidee für einen Kino- oder Fernsehfilm (auch Serie oder Reihe) ein 6 – 8 seitiges Exposé zu entwickeln. Nachdem Sie sich Gedanken über Protagonist und Genre gemacht haben, wird die Geschichte in Einleitung, Mittelteil und Schluss aufgliedert, analog dem klassischen 3-Akt-Schema. Aktweise wird die Story weiterentwickelt, wobei die Ergebnisse immer wieder in der Gruppe besprochen werden. Zu jedem Treffen gibt es von dem Dozenten theoretische Erläuterungen, Tricks und Kniffe, die das filmische Erzählen erleichtern sollen.

**A-514249** | VHS im KOMED  
6x, 7.9. – 16.11., Do, 19 – 22 Uhr |  
24 UStd | 189 €, Lektorat: 11 € | **S** |  
**Edgar von Cossart**

## Film- und Video- produktion

### Seminarreihe Digitale Videoproduktion

Videos und Filme haben in unserem Alltag mittlerweile einen festen Bestandteil und werden dadurch immer wichtiger. Besonders bei YouTube, Facebook, Instagram und Co. kann man mit gut gemachten Videos schnell Zuschauer\*innen für sich gewinnen. Aber auch im Rahmen der Unternehmenskommunikation werden Imagefilme als seriöse Präsentationsform immer wichtiger.

Diese Seminarreihe gibt Einblicke in die Grundlagen der Videokonzeption, der Videoproduktion und des Videoschnitts. Ziel aller Kurse ist es, dass Sie einen Einblick in alle Schritte der Videoproduktion bekommen und am Ende im Stande sind, selbstständig Videos zu planen, zu drehen und zu schneiden. Die Kurse in dieser Seminarreihe richten sich an alle, die privat oder beruflich professionell Videos produzieren möchten.

Die Seminarreihe besteht aus den folgenden drei Modulen und kann sowohl als Wochenendkurs als auch als Bildungsurlaub gebucht werden. Die einzelnen Module können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

- | Modul I. Videokonzeption
- | Modul II. Videoproduktion
- | Modul III. Videoschnitt (Kursangebot zu diesem Modul siehe EDV-Bereich)

### Erklärvideos für online Seminare produzieren Entgeltfreier Workshop im Rahmen des Digitaltag 2023

Online-Seminare leben von einem Methoden- und Medienwechsel. Videos eignen sich gut, um Sachverhalte direkt anschaulich in Bild und Ton zu erklären. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie für Ihre eigenen Online-Seminare mit einfachen Mitteln Videos produzieren können.

**Inhalte:** Varianten von Videotutorials – Tipps & Tricks für die Videoproduktion – Empfehlungen zu Apps & Equipment **Kostenlose Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023.**

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.



**O-514300** | →● Online  
16.6., Fr, 16:30 – 18 Uhr | entgeltfrei |  
**Jens Jacob**

### Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

**Kursziel:** In diesem Intensivkurs lernen Sie innerhalb von einer Woche die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns zum einen mit der Videoaufnahme durch Camcorder und DSLR-Kameras beschäftigen und zum anderen mit dem Videoschnitt anhand des Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC.

#### Inhalte:

- Videoproduktion
- | Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- | Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- | Technische Formate
- | Fokus, Blende, Weißabgleich
- | Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- | Praxisübung Kamera Videoschnitt
- | Einführung in die Bedienung des digitalen Schnittprogramms Adobe Premiere Pro CC
- | Eine Sequenz anlegen
- | Importieren und Schneiden von Videomaterial
- | Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material
- | Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- | Exportieren des fertigen Videos

**Hinweis:** Der Kurs ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs.

**Teilnahmevoraussetzung:** Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Adobe ID mit. Wenn Sie noch keine Adobe ID haben, können Sie diese kostenfrei unter [account.adobe.com](https://account.adobe.com) erstellen. Gearbeitet wird unter Windows.



**A-514311-BU** | VHS im KOMED  
5x, 24.7. – 28.7., Mo – Fr,  
9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 238 €,  
Schulungsunterlagen: 17 € | **Jens Jacob**

### Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

Wenn Ihr Konzept für beispielsweise ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell falsch oder nicht richtig umgesetzt wird. Für Anfänger\*innen gibt es deshalb am Anfang im Umgang mit der Kamera hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

**Kursziel:** Der Kurs gibt eine gestalterische und technische Einführung in das Thema digitale Videoproduktion mit Camcordern und DSLR-Kameras.

#### Inhalte:

- Videoproduktion
- | Ihre Idee in Bildern erzählen: Grundlagen der Bildgestaltung
- | Grundlagen der Bedienung einer HD-Video-Kamera (Camcorder oder DSLR-Kamera)
- | Technische Formate
- | Fokus, Blende, Weißabgleich
- | Tipps & Tricks für die Produktionspraxis (Equipment, Bild, Licht, Ton)
- | Praxisübung Kamera
- | Praxisübung O-Ton und Interview

**Hinweis:** Dies ist ein Videoproduktions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videokonzeption (Grundidee, Dramaturgie, Storyboard usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt beschäftigen werden. Für diese Schwerpunkte stehen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videokonzeption“ und „Videoschnitt“).

**Teilnahmevoraussetzung:** Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Grundlagen-Kurs. Die Teilnehmenden müssen Ihre eigenen Kameras inklusive Zubehör mitbringen (Akku, Ladegerät, SD-Karte).

**A-514323-BU** | VHS im KOMED  
3x, 11.9. – 13.9., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € |  
**BU** | **Jens Jacob**

### Videokonzeption:

#### Video-Tutorials leicht gemacht

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und inhaltlicher Dramaturgie kann man schnell Zuschauer\*innen für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Konzeption von Video-Tutorials und versteht sich gleichzeitig als Workshop, in dem Ideen gemeinsam entwickelt werden können. Ziel des Kurses ist es, dass alle Teilnehmenden ihre eigenen Projekte vorstellen, entwickeln und ausarbeiten können.

**Kursziel:** Ideen und Konzepte für Ihre Video-Tutorials werden gemeinsam entwickelt und ausgearbeitet. Der Kurs richtet sich an alle, die kurze Lehr- oder Erklärvideos für ihr Fachgebiet produzieren möchten und lernen wollen, wie man Videos konzipiert und plant. Weil der Kurs der gemeinsamen Entwicklung

und dem Austausch von Ideen dienen soll, ist er sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Inhalte:** Anhand von praktischen Beispielen werden folgende Themen behandelt:

Theorie und Konzeption

! Theorie des audiovisuellen Verstehens

! Arten von Video-Tutorials

! Maßstäbe und Kriterien für erfolgreiche Video-Tutorials

! Beratung in der Konzeption eines eigenen Video-Tutorials: Brainstorming, Ideenfindung, Konzepterstellung, Dramaturgie

! Das Video planen: Erstellung eines Storyboards

**Hinweise:** Dies ist ein Videokonzeptions-Kurs, in dem wir uns nicht mit der Videoproduktion (Kamera, Technik, Equipment usw.) und auch nicht mit dem Videoschnitt befassen werden. Für diese Schwerpunkte stehen Ihnen andere Kurse aus der Seminarreihe „Digitale Videoproduktion“ zur Verfügung (Schwerpunkt „Videoproduktion“ oder Schwerpunkt „Videoschnitt“).

**Teilnahmevoraussetzung:** Für die inhaltlichen Praxisübungen sollten die Teilnehmenden ihre eigenen Projektideen mitbringen: Welches Thema wollen Sie in Form von einem Videotutorial vermitteln? Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

**A-514329-BU** | VHS im KOMED

3x, 9.10. – 11.10., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |

24 UStd | 158 €, Schulungsunterlagen: 9 € |

**BU** | **Jens Jacob**

**O-514349** | →● Online

25.3., 26.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |

17.33 UStd | 114 €, Materialkosten: 8 € |

**WE** | **Jens Jacob**

### Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)

#### Kompaktkurs am Wochenende

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen. Die Videos sehen dabei schon längst nicht mehr unscharf oder verwackelt aus. Die aufgenommenen Clips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen.

**Kursziel:** Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme.

**Inhalte:**

! Tipps & Tricks für das perfekte Bild

! Das Smartphone als Videokamera nutzen (mit professionellen Video-Apps)

! Praktisches Zusatzequipment anschließen (Handhalterung, Gimbal, Mikrofon, Licht)

! Praxisübung Smartphone-Kamera

! Praxisübung Videoschnitt: Videoclips im Smartphone schneiden und den fertigen Film exportieren (Schnitte setzen, Titeleinblendungen, Musik einfügen)

**Hinweis:** Das Seminar ist eine Kombination aus einem Videoproduktions- und einem Videoschnitt-Kurs, in dem Sie die technischen Grundlagen erlernen, um professionelle Videos mit dem Smartphone zu filmen und zu schneiden.

**Voraussetzung:** Für die Praxisübungen werden verschiedene Apps aus dem AppStore/Play-Store benötigt. Dazu gehören „KineMaster“ sowie „FILMiC Pro“. Diese Apps sind kostenpflichtig, (ca. 13-17 Euro) bzw. gibt es eine kostenfreie Testversion. Diese Apps müssen Sie VOR Kursbeginn auf Ihrem Smartphone installieren.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**O-514337** | →● Online

25.2., 26.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |

17.33 UStd | 149 €, Schulungsunterlagen: 8 € |

**WE** | **Jens Jacob**

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

**O-514338-BU** | →● Online

3x, 24.4. – 26.4., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |

24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 8 € |

**BU S** | **Jens Jacob**

#### Smartphone-Videos für Social Media

##### Kleingruppe (max. 8 Personen)

Videos sind auf Social Media besonders beliebt. Aber Reichweite bekommen sie nur, wenn sowohl Inhalt als auch Umsetzung stimmen. In diesem Kurs lernt ihr in drei Schritten, Videos zu produzieren, die überzeugen. Nach einem ersten Austausch, wo ihr euch und eure Ideen vorstellt, widmen wir uns dem Konzept und Drehbuch für eure individuellen Filme. Anschließend bekommt ihr Grundlagenwissen in Regie, Kamera, Licht und Ton, um eure Filmideen umsetzen zu können. Im dritten Schritt lernt ihr die Basics in Videoschnitt und Sounddesign, um das gedrehte Material in der Postproduktion zu bearbeiten. Bei der Nachbesprechung schauen wir uns alle Filme gemeinsam an, damit ihr anhand des Feedbacks Verbesserungen vornehmen könnt. Zwischen den einzelnen Treffen bekommt ihr zwei Wochen Zeit, um an euren Filmen zu arbeiten. Was ihr für die Teilnahme braucht, ist ein Smartphone und etwas zum Schreiben.

! 1. Termin: Einführung

! 2. Termin: Drehbuch

! 3. Termin: Filmdreh

! 4. Termin: Postproduktion

! 5. Termin: Nachbesprechung

**A-514400** | VHS im KOMED

7x, 12.2. – 16.4., So, 12 – 14 Uhr,

So, 12 – 18 Uhr, So, 12 – 18:30 Uhr |

36 UStd | 283 €, Materialkosten: 1 € |

**S** | **Rusanna Danielian**

### Digitales Zeichnen – die Welt des Concept Art

#### Online-Workshop am Abend

„Das möchte ich auch mal machen!“ Wenn Sie sich das auch schon öfter gedacht haben, wenn in Filmen oder Games phantastische Welten gezeigt werden, dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Vielleicht wollen Sie vom analogen Zeichnen einfach mal neue Wege gehen. Ohne Palette oder Leinwand. Zeichnen lernen einmal völlig anders!

Sie erhalten einen kleinen Einblick in das digitale Zeichnen und erlernen das Entwickeln einer Zeichnung, wie sie in der Film- und Game-Industrie Anwendung findet.

! Wie sind die Zeichnungen aufgebaut?

! Wie verändern Licht und Schatten die Szene?

! Wie lenke ich den Blick des Betrachters auf den Fokus des Bildes?

Mit einem Tablet/Grafiktablett eröffnet sich Ihnen eine neue und moderne Art des Zeichnens mit ungleich höheren Möglichkeiten als beim klassischen Zeichnen. Stück für Stück werden einzelne Elemente gezeichnet, zusammengefügt, Ideen gescribbelt und eine eigene Bildsprache entwickelt. Im Vordergrund steht nicht die perfekte Zeichnung, sondern die richtige Planung und das Umsetzen der eigenen Idee zu einer glaubhaften gezeichneten Szene.

Mit verblüffenden Einblicken in die Trickkiste der Profiwelt des Concept Art runden den Kurs ab.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

Der Kurs wird mit einem Display Grafiktablett Wacom Cintiq und mit dem Grafikprogramm Adobe Photoshop durchgeführt.

Alternativ eignet sich für die Teilnahme jedes modernere Stift-Tablet (z. B. ein Apple iPad mit Pencil)

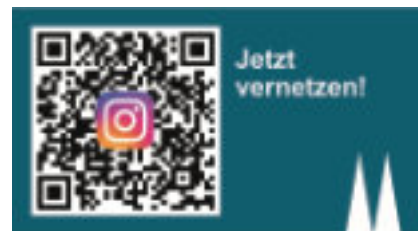
Als Grafiksoftware können z. B. genutzt werden: Adobe Photoshop, ProCreate, Artstudio, Painter, Gimp, Sketchbook. Ein kleiner Tip für Teilnehmer, die gerne mit Grafiktablett und Photoshop teilnehmen möchten:

Wacom Grafiktablets können günstig gemietet werden und Adobe Photoshop gibt es bereits im Monats-Abo.

**O-514401** | →● Online

5x, 20.4. – 25.5., Do, 19 – 20:30 Uhr |

10 UStd | 58 € | **S** | **David Moretto**



## Medienkompetenz / Digitale Kompetenz

### Veränderung der Arbeitswelt: „Remote Arbeiten“

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Die Veränderung der Arbeitswelt bietet nicht nur Ungewohntes und Risiken, sie stellt auch eine Chance dar, bisherige Arbeitsgewohnheiten zu hinterfragen und zu optimieren. Der Schnupper-Workshop geht auf eine besondere Herausforderungen ein und gibt einen Überblick über (digitale) Lösungsstrategien. Im Zentrum steht das Thema „Remote Arbeiten“: Meistern Sie Herausforderungen bei der Trennung zwischen Beruf und Privatleben.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-518000** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Constanze Brinkmann**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Veränderung der Arbeitswelt

#### Modul 1 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Die Veränderung der Arbeitswelt bietet nicht nur Ungewohntes und Risiken, sie stellt auch eine Chance dar, bisherige Arbeitsgewohnheiten zu hinterfragen und zu optimieren. Der Workshop geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden und ihre Herausforderungen ein und gibt einen Überblick über (digitale) Lösungs- bzw. Veränderungsstrategien. Im Fokus steht – neben dem Selbstmanagement – auch das Arbeiten im Team.

#### Inhalte:

- | Veränderungen, welche die Arbeitswelt betreffen
- | Möglichkeiten, Chancen und Risiken
- | Remote Arbeiten: Herausforderungen bei der Trennung zwischen Beruf und Privatleben meistern
- | Den Wertewandel für mehr Selbstverwirklichung und Kreativität nutzen
- | Reflexion und Optimierung eigener Arbeitsprozesse (Zielorientierung, Zeitmanagement, Prioritätensetzung, Stressmanagement)
- | Agiles und effektives Arbeiten im Team (Team- und Projektmanagement mit den richtigen Tools, Meetings effektiv gestalten)

**A-518001** | VHS im KOMED

4.2., 5.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr |

14.67 UStd | 97 €, Materialpauschale: 1 € |

**WE S** | **Constanze Brinkmann**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Datenschutz und weitere Rechts- grundlagen im Bereich Digitalisierung

#### Modul 2 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Der Workshop bietet einen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Stolperfallen, die sich auf dem Weg zur Digitalisierung befinden. Er richtet sich an Menschen, die sich beruflich in und über soziale Medien austauschen oder

planen, über diese Kanäle Kontakte zu gewinnen. Ebenso stehen rechtliche Unsicherheiten bei der Gestaltung von Webseiten und Podcasts im Fokus. Ein Überblick zu den Themen Datenschutz und Lizenzen rundet die Veranstaltung ab. Das Ergebnis ist eine rechtssichere Checkliste, die die Teilnehmenden gemeinsam bis zum Ende der letzten Einheit fertiggestellt haben.

#### Inhalte:

- | Umgang mit Urheberrechten und anderen Rechten Dritter
- | Rechtssichere Webseitengestaltung
- | Social-Media- und Podcast-Recht
- | Datenschutz/DSGVO
- | Lizenzarten im Internet

**A-518003** | VHS im KOMED

4.3., 5.3., Sa, So, 10 – 17 Uhr |

14.67 UStd | 97 €, Materialpauschale: 1 € |

**WE S** | **Constanze Brinkmann**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Informieren & Recherchieren

#### Modul 3 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Googlen gehört bei der Informationsbeschaffung zum Tagesgeschäft. Doch wie werden speziellere Suchen im Netz realisiert? Noch viel wichtiger, wie verlässlich sind die Informationsquellen und wie valide die Suchergebnisse? Der Workshop stellt die wichtigsten Techniken der Websuche vor und zeigt Möglichkeiten, die Ergebnisse in ihrer Qualität zu bewerten. Weitere Aspekte der praktischen Anwendung: eine Reise buchen, Einkäufe im Netz, Möglichkeiten der Bezahlung etc.

#### Inhalte:

- | Suchmaschinen und deren Funktionen (Suchbefehle, SEO, Bildsuche, umgekehrte Bildsuche, usw.),
- | Bewerten von Informationen (Validität) Falschmeldungen erkennen Quellenanalyse
- | Sicheres einkaufen und bezahlen im Netz
- | Buchungsportale – Bewertungen im Netz
- | Speichern von Daten – Organisation, Lokal, Cloud, Löschen, Wiederherstellen
- | Algorithmen und Big Data

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**A-518005** | →● Online

22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr |

14.67 UStd | 97 €, Materialpauschale: 1 € |

**WE S** | **Jochen Eikmeier**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Kommunizieren & Kooperieren

#### Modul 4 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Digital kommunizieren und zusammenarbeiten bestimmt unseren Alltag, besonders in der Arbeitswelt. Damit das reibungslos funktioniert, gibt es eine Vielzahl von Kanälen und Apps. Im Workshop lernen Sie, welche davon zu Ihnen und Ihrer Zielgruppe passen – und wie Sie diese Zielgruppe zielführend anspre-

chen und aktivieren. So können Sie eine lebendige Community aufbauen und managen. Dabei helfen Ihnen digitale Tools. Mit denen umschiffen Sie zugleich Stolperstellen wie Hatespeech und Mobbing.

#### Inhalte:

- | Kommunikation im B2B und B2C
- | Grundlagen des Community Managements
- | Tools für Datentransfer und kooperatives Arbeiten
- | Kommunikationstools, z. B. Mails und Video-Konferenzen
- | Chatten in Messenger und Gruppen
- | Vernetzen mit Social Media
- | Bürger\*innenbeteiligung und Crowdfunding
- | Zwischen Respekt und Hatespeech

**A-518007** | VHS im KOMED

20.5., 21.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr |

14.67 UStd | 97 €, Schulungsunterlagen:

11 € | **WE S** | **Florine Calleen**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Erstellen von Inhalten / Produzieren & Präsentieren Modul 5 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Aktivierende Inhalte sind das A und O erfolgreicher Auftritte im Internet um die eigenen Zielgruppen zu erreichen. Ob Newsletter, Webseite, Blog, Landingpage oder Social-Media-Post: Das geht mit aktuellen oder wichtigen Themen, einer überzeugenden Ansprache, visuellen Anreizen und Wiedererkennungswert. Zum Umsetzen braucht es Konzepte, Klarheit über Ziele und Zielgruppe, Kenntnisse über die Kanäle, treffende Worte und etwas gestalterisches Grundwissen. Dieses Modul vermittelt das entsprechende Know-how.

#### Inhalte:

- | Zielgruppenansprache: das A und O
- | Der richtige Mix: Persönliches und Thematisches
- | Webseite und Blog: Schaufenster und Trafficmagnet
- | Social Media: Zielgruppen und Kanäle
- | Formate: Bild und Bewegtbild
- | Posten: Auf den Punkt formulieren
- | Praxis: Werkzeugkoffer zur Erstellung von Inhalten

**A-518009-BU** | VHS im KOMED

3x, 19.6. – 21.6., Mo – Mi, 10 – 17 Uhr |

22 UStd | 145 €, Schulungsunterlagen:

11 € | **WE S** | **Florine Calleen**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Probleme erkennen und lösen


#### Modul 6 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Wenn der PC läuft und der Drucker druckt, alles wunderbar! Doch was, wenn kryptische Fehlermeldungen angezeigt werden oder das gesamte System im schlimmsten Fall gar nicht mehr startet? Der Workshop bringt einen kompakten Überblick über typische Medienausstattung (Schwerpunkt Windows & Android), die gegebenen Tipps lassen sich aber auch in die Apfelwelt übertragen. Dazu

kommen Themen wie: sinnvolle Backups des Systems, Umgang mit spezifischen (persönlichen) Daten und mögliche Bedrohungen (und Gegenmaßnahmen) durch Schadsoftware.

#### Inhalte:


- | Hardware Grundkenntnisse, Medienausstattung, Netzwerk und Internet (Funktionsweise)
- | Betriebssysteme (auch mobil)
- | Dateiformate
- | Komprimieren und Konvertieren
- | Smarte Gadgets
- | Backup und Sicherungsmaßnahmen von Daten / Passwortmanager
- | Bedrohungen durch Schadsoftware
- | Digitaler Fußabdruck, persönliche Daten, Wert von Daten für Unternehmen

 **A-518011-BU** | VHS im KOMED  
3x, 22.6. – 24.6., Do – Sa, 10 – 17 Uhr |  
22 UStd | 145 €, Materialpauschale: 1 € |  
**WE S** | **Jochen Eikmeier**

### Digitale Schlüsselkompetenzen – Abschlussprüfung

#### Modul 7 der berufsbegleitenden Weiterbildung

Die Abschlussprüfung beendet die berufsbegleitende Weiterbildung. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ihr Zertifikat, das ihnen bescheinigt, digitale Schlüsselkompetenzen zu besitzen um den zukünftigen Fragen rund um Digitalisierung und Veränderung Sicherheit und Eigenständig begegnen zu können. Auf dem Zertifikat sind die Hauptthemen der Weiterbildung vermerkt – außerdem erhalten Sie für jedes Modul eine ausführliche Teilnahmebescheinigung. Die Prüfung besteht aus einer schriftlichen Projektarbeit und der Präsentation der Arbeit vor der Gruppe. Die Teilnahme ist optional, die Teilnahmebescheinigungen der einzelnen Module erhalten Sie auch ohne Teilnahme an der Prüfung. Teilnehmen kann nur, wer regelmäßig (min. 80 Prozent) an der Weiterbildung teilgenommen hat.

 **A-518013** | VHS im KOMED  
5.8., Sa, 10 – 15 Uhr | 5.33 UStd |  
35 €, Prüfungsgebühren: 150 € | **WE** |  
**Constanze Brinkmann**

### Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen

#### Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt

gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

#### Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- | Einführung in Kryptowährungen
- | Was versteht man unter Mining?
- | Notwendige technische Ausrüstung
- | Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- | Gefahren bei Kryptowährungen
- | Das Phänomen Bitcoin
- | Alternativen zu Bitcoins
- | Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- | Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-518215** | →● Online  
16.6., Fr, 15 – 17:15 Uhr | entgeltfrei |  
**Hartmut Nehme**


### Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Expert\*innen. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- | Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- | Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- | Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- | Unterscheidung Coins versus Token
- | Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- | Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- | Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- | Staking als Alternative zu Lending
- | Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- | Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Kenntnisse über Kryptowährungen haben. Wir empfehlen den Einstiegskurs „Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen“

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-518219** | →● Online  
10.7., Mo, 18:30 – 21 Uhr |  
25 € | **Hartmut Nehme**

### Social Media & Influencing

#### Digitaltag 2023

Spätestens seit Beginn der Pandemie zeigt sich, dass wir alle mindestens zwei soziale Leben haben: das „normale“ im täglichen Miteinander, ganz analog und das digitale. Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, LinkedIn, die digitalen Netzwerke schaffen neue Verbindungen, eine ergänzende soziale Struktur. Unser Miteinander verändert sich und wirft Fragen auf. Was ist mir wichtig? Wo liegen meine Prioritäten? Mit wem will ich mich verbinden und wie schaffen wir gemeinsam einen Weg in die Zukunft die auf beiden Säulen stehen wird. Analog und Digital. Der Trend geht weg von totalem Konsum und „Besitzen Wollen“ zu Sozialen Netzwerken und Teilen. Doch wie verbinden wir das analoge mit dem digitalen? Wie verhalte ich mich in den digitalen Netzwerken so, dass ich verstanden werde? Wie funktioniert Influencing in Social Media? Ein gesprochenes Wort wird anders verstanden als ein geschriebenes – und ohne Emoji wird kaum einer von uns in Nachrichten so verstanden wie es gemeint ist. Dieser Talk lädt ein zu einem Erfahrungsaustausch – als freier Medienkünstler und Medienexperte lüftet Ruja Kiss die Vorhänge zu dem was hinter den Netzwerken passiert und steckt. Freuen Sie sich auf einen regen, kurzweiligen und inspirierenden Austausch, in dem alle für sich ihre eigenen Werte entdecken und diskutieren können.

#### Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023

**A-518222** | VHS im KOMED  
16.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Ruth Küsgen**

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an

konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:


- | Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- | Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- | Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- | Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- | Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- | Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- | Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- | Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- | Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- | Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

**Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digital Corner.**

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-518224** | →● Online  
10.1., Di, 18:30 – 20:45 Uhr |  
entgeltfrei | **Hartmut Nehme**


**Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023**

 **O-518225** | →● Online  
16.6., Fr, 18 – 20:45 Uhr | 3.67 UStd |  
entgeltfrei | **Hartmut Nehme**

**Digitaler Nachlass – ein Leitfaden zur digitalen Vorsorge**

Durch die zunehmende Digitalisierung beinhalten Nachlässe und Erbschaften immer häufiger digitale Bestandteile. Was passiert nach dem Tod (mit den häufig passwortgeschützten) Online-Accounts? Erhalten die Erben Zugriff auf Facebook, Amazon, Twitter & Co.? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie hier.

**Inhalte:** Leitfaden zur optimalen digitalen Vorsorge, Risiken und Chancen sowie Rechte und Pflichten rund um den digitalen Nachlass. Entgeltfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023

 **A-518226** | VHS im KOMED  
16.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Florine Calleen**

**NFTs & Metaverse**

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser

Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und Künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

**In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:**

- | Einführung in die Welt der NFTs
- | die technologischen Grundlagen von NFTs
- | NFTs selbst erstellen
- | Handelsplätze für NFTs
- | Vorstellung von NFTs Projekten
- | Einführung in das Thema Metaverse
- | technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- | Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- | Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- | Anwendungsbeispiele für das Metaverse

**Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Digital Corner“.**

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor der Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-518230** | →● Online  
21.3., Di, 18:30 – 21 Uhr |  
entgeltfrei | **Hartmut Nehme**



## Kommunikation / Management / Büro / Wirtschaft

### I Qualifikation der Dozierenden

Die Seminare im Bereich „Kommunikation / Management / Büro / Wirtschaft“ werden von qualifizierten und kompetenten Trainer\*innen durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- und Berufsgruppen oder Branchen. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifizierungsprofil der Trainer\*innen? Wir informieren Sie gerne!

### I Methodik/Arbeitsformen

Die Seminare zeichnen sich durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil aus. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Videofeedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminaregechehen gelegt. Im Rahmen onlinegestützter Seminare werden verstärkt virtuelle Lernräume und digitale Lerntools eingesetzt. Die Präsenzveranstaltungen finden in der Regel mit Einsatz eines Smartboards statt.

### I Teilnahmevoraussetzung

Die Seminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler\*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten.

### I Warum eine inhaltliche Beratung

Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne

- I bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
- I mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
- I zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

### Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin:

Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221-24433

E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

## Beratung, Coaching, Supervision und Training

### 9 Gründe, warum Du Coaching-Methoden kennen solltest!

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

- I Sie erleichtern Dir den Weg durch Veränderungen
- I sie ermöglichen Dir, ein professionelles Coaching bieten zu können
- I sie geben Dir die Möglichkeit Coaching von Beratung abgrenzen zu können
- I sie machen es Dir leichter, besser zu kommunizieren
- I sie erleichtern Deinen Job, indem Du die Methoden in Deinen Alltag integrierst
- I sie unterstützen Dich dabei, schneller aus Problemen in Lösungen zu gelangen
- I Du kannst sie für die eigene Selbsterkenntnis und Selbstreflexion nutzen
- I Du kannst mit ihrer Hilfe, besser auf Dein Gegenüber eingehen und somit Deine Kommunikation noch besser machen
- I Du kannst Erfolge messbar machen

Diese Gründe haben Teilnehmende während der „Einführung ins professionelle Coaching“ selbst formuliert.

Lucyna Reich gibt Dir am Tag der offenen Tür einen Vorgeschmack darauf, was Dich in der Weiterbildung erwartet. Komm gerne dazu!

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

A-501102 | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 12 – 13 Uhr | entgeltfrei | WE |  
Lucyna Reich

### Einführung in das professionelle Coaching Anerkannt als Bildungsurlaub

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge? Mit der Teilnahme an diesem 5-tägigen Workshop lernen Sie gängige Arbeitsformen des professionellen Coachings kennen. Mit den vorgestellten Tools verbessern Sie Ihre Fähigkeiten, berufliche, teamorientierte und private Situationen zu analysieren und zum gewünschten Ergebnis zu führen. Dieser Workshop gibt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Coaching vermag, welche innere Haltung und welche Fähigkeiten es voraussetzt. Darüber hinaus wird die Struktur eines professionellen Coachings vermittelt und Sie erhalten eine erste Toolbox an die Hand, die Sie direkt in praktischen Übungen anwenden. Folgende Methoden runden den Workshop ab:

- I Systemisches Coaching
- I Affektbilanz
- I Reframing
- I Embodiment

- I Timeline
- I Persönlichkeitstest
- I Ressourcenmodell

A-501105-BU | VHS im KOMED

5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Materialkosten: 10 € |

BU | Lucyna Reich

A-501107-BU | VHS im KOMED

5x, 7.8. – 11.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Materialkosten: 10 € |

BU | Lucyna Reich

A-501108-BU | VHS im KOMED

5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Materialkosten: 10 € |

BU | Lucyna Reich

## Bildungs- und Kompetenzberater\*in – Berufsbegleitende Weiterbildung

### Was ist eigentlich Bildungs- und Kompetenzberatung?

Bildungs- und Karrierewege sind heute offener und vielfältiger als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer wichtiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten zu gestalten. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es Ratsuchende in diesem bildungs-, berufs- und karrierebezogenen Entwicklungs- und Entfaltungsprozess unterstützend und ergebnisoffen zu begleiten. Durch die Bereitstellung geeigneter Beratungsmethoden und -techniken helfen wir diesen, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

### Was sind mögliche Fragestellungen in einem Beratungsgespräch?

Was sind die Gründe für das Aufsuchen einer Bildungs- und Kompetenzberatung? Welche Bildungsangebote hat eine ratsuchende Person besucht und welche Kompetenzen bringt sie mit? Welche Eigenschaften, Wissen und Interessen lassen sich identifizieren? Welche Talente, Stärken und Entwicklungspotenziale gibt es? Welche Werte, Rollen und Rahmenbedingungen sind für den beruflichen und lebensbezogenen Entwicklungsprozess von Bedeutung? Welche Ressourcen stehen der ratsuchenden Person zur Verfügung? Welche Vision hat sie für ihre berufliche und private Zukunft? Wie können persönliche und berufliche Ziele erreicht werden? Gibt es Hindernisse? Welche Netzwerke können genutzt werden? Wie können passende Bildungsangebote ausgewählt und weitere Kompetenzen entwickelt werden?

### Programmziele – Was bietet Ihnen die Weiterbildung?

Beratungsprozesse sind komplex. Eine fundierte Theorie ist nicht nur die Basis für ein gelingendes Beratungsgespräch, sondern auch Ausdruck von Professionalisierung. Um die erforderliche Beratungskompetenz aufzubauen, werden in dieser berufsbegleitenden Weiterbildung grundlegende theoretische Inhalte sowie Methoden und Praxiswissen zur Bildungs- und Kompetenzberatung vermittelt und praktisch eingeübt. Der Praxistransfer wird durch Fallbesprechungen, Austausch in Intervisionsgruppen (Kleingruppen) und der Durchführung und Dokumentation eines eigenen Beratungsfalls gefördert.

### Für welche Zielgruppe eignet sich die Weiterbildung?

Die Qualifizierung eignet sich für Personen, die bereits beratend tätig sind und Ihre Beratungskompetenzen im Kontext der Bildungs- und Kompetenzberatung weiterentwickeln und vertiefen möchten. Der Kurs ist ebenfalls für Personen geeignet, die sich auf eine beratende Tätigkeit vorbereiten. Da die Weiterbildung grundlegend konzipiert ist, ist diese auch für Beratungsinteressierte mit wenig Vorkenntnissen und als erster Einstieg ins Beratungswesen empfehlenswert. Ggf. erhöht sich der zeitliche Umfang der Selbstlernphasen. Für eine erfolgreiche Teilnahme ist die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit, Durchführung eines eigenen Beratungsfalls und kontinuierliche Selbstreflexion wünschenswert.

### Laufzeit und Umfang

7 Wochenenden (Samstag und Sonntag 10–17 Uhr), 112 UE.

Mindestens drei Intervisionstermine (Austausch in Kleingruppen), Selbstlernphasen, Durchführung, Dokumentation und Präsentation eines eigenen Beratungsfalls. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS-Abschlusszertifikat.

### Module und Inhalte

- Modul 1: Grundlagen der Bildungs- und Kompetenzberatung
- Modul 2: Beratungsansätze und Gesprächsführungstechniken
- Modul 3: Beratungsprozesse gestalten
- Modul 4: Biographiearbeit
- Modul 5: Kompetenzanalyse
- Modul 6: Von der Vision zum Ziel
- Modul 7: Reflexion der Beratungsrolle und Abschlusspräsentation

### Trainerin

Nicole Kienel, Dipl. Handelslehrerin, Studienberaterin an der Universität zu Köln, GIBeT zertifiziert im Bereich Studien- und Bildungsberatung, Coachingausbildung (mit Fokus gewaltfreier Kommunikation), Lehrtrainerin und Coach.

### Beratung und Anmeldung

Besuchen Sie gerne unsere vorherige Informationsveranstaltung und lernen Sie Trainerin und Weiterbildungskonzept kennen oder ver-

einbaren Sie ein persönliches oder telefonisches Gespräch mit der Fachbereichsleitung. Ihr Ansprechpartner Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221 24433,

E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

### Förderung

Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsförderung. Weitere Informationen:

Tel.: 0221 221-23999 oder per

E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

### Berufsbegleitende Weiterbildung: Bildungs- und Kompetenzberater\*in

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

**Was ist eigentlich Bildungs- und Kompetenzberatung?** Bildungs- und Karrierewege sind heute offener und vielfältiger als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer wichtiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten zu gestalten. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es Ratsuchende in diesem bildungs-, berufs- und karrierebezogenen Entwicklungs- und Entfaltungsprozess unterstützend und ergebnisoffen zu begleiten. Durch die Bereitstellung geeigneter Beratungsmethoden und -techniken helfen wir diesen, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen. **Was sind mögliche Fragestellungen in einem Beratungsgespräch?**

Was sind die Gründe für das Aufsuchen einer Bildungs- und Kompetenzberatung? Welche Bildungsangebote hat eine ratsuchende Person besucht und welche Kompetenzen bringt sie mit? Welche Eigenschaften, Wissen und Interessen lassen sich identifizieren? Welche Talente, Stärken und Entwicklungspotenziale gibt es? Welche Werte, Rollen und Rahmenbedingungen sind für den beruflichen und lebensbezogenen Entwicklungsprozess von Bedeutung? Welche Ressourcen stehen der ratsuchenden Person zur Verfügung? Welche Vision hat sie für ihre berufliche und private Zukunft? Wie können persönliche und berufliche Ziele erreicht werden? Gibt es Hindernisse? Welche Netzwerke können genutzt werden? Wie können passende Bildungsangebote ausgewählt und weitere Kompetenzen entwickelt werden?

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**

**A-501010** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 14–15:30 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | Nicole Kienel

### Modul 1: Grundlagen der Bildungs- und Kompetenzberatung

#### Bildungs- und Kompetenzberater\*in –

#### Berufsbegleitende Weiterbildung

##### Inhalte:

- Aktuelle gesellschaftliche Trends und die Bedeutung von Bildungs- und Kompetenzberatung
- Kennenlernen entwicklungspsychologische Grundlagen

■ Zielgruppen und Anlässe der Bildungs- und Kompetenzberatung

■ Beratungsfelder im Kontext Lebenslanges Lernen

■ Abgrenzung Beratung, Coaching und Therapie

**A-501016** | VHS im KOMED

23.9., 24.9., Sa, So, 10–17 Uhr |

16 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € |

**S WE** | Nicole Kienel

### Modul 2: Beratungsansätze und Gesprächsführungstechniken

#### Inhalte:

- Welche Bedeutung haben Lernen und Konstruktivismus für meine Beratung
- Welche verschiedenen Beratungsansätze gibt es und wie kann ich diese in meiner Beratung einsetzen?
- Kommunikation und Gesprächsführung als Grundlage für gelingende Beratungsgespräche
- Verschiedene Fragetechniken und Visualisierungen im Gespräch

**A-501018** | VHS im KOMED

21.10., 22.10., Sa, So, 10–17 Uhr |

16 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € |

**S WE** | Nicole Kienel

### Modul 3: Beratungsprozesse gestalten

#### Inhalte:

- Beziehungsarbeit in der Beratung
- Aktives Zuhören – Wie funktioniert das?
- Besonderheiten in der Anliegenklärung und Erstgespräche führen
- Allgemeine Phasen eines Beratungsprozesses
- Wie gestalte ich ein Beratungssetting?
- Schwierige Beratungsgespräche führen

**A-501021** | VHS im KOMED

11.11., 12.11., Sa, So, 10–17 Uhr |

16 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € |

**S WE** | Nicole Kienel

### Modul 4: Biographiearbeit

#### Inhalte:

- Welche Bedeutung hat die biographische Orientierung in der Beratung?
- Was verstehen wir unter biographischem Gepäck?
- Methoden zur Biographiearbeit (u. a. Biografisches Interview, Timeline)
- Bedürfnis- und Werteklä rung in der Beratung
- Kennenlernen Talentkompass

**A-501022** | VHS im KOMED

9.12., 10.12., Sa, So, 10–17 Uhr |

16 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € |


**S WE** | Nicole Kienel

### Modul 5: Kompetenzanalyse

#### Inhalte:

- Was sind überhaupt Kompetenzen?
- Kennenlernen von Methoden zur Kompetenzanalyse (u. a. Kompetenzinterview, Kernkompetenzanalyse, Selbst- und Fremdbilder)

- Stärken und Potenziale erkennen
- Ressourcen und Netzwerke identifizieren und nutzbar machen

 **A-501025** | VHS im KOMED  
20.1., 21.1., Sa, So, 10–17 Uhr |  
16 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € | **S** |  
**Nicole Kienel**

### Modul 6: Von der Vision zum Ziel

#### Inhalte:


- Wie komme ich von meiner Vision zum Ziel?
- Wir gestalten u. a. eine eigene Visionscolage.
- Entscheidungen treffen – Wir lernen Methoden und Techniken kennen (u. a. Tetralemma und Inneres Team)
- Motivation
- Zielarbeit und Zielumsetzung

 **A-501027** | VHS im KOMED  
17.2., 18.2., Sa, So, 10–17 Uhr |  
16 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € |  
**S WE** | **Nicole Kienel**

### Modul 7: Reflexion der Beratungsrolle und Abschlusspräsentation

#### Inhalte:

- Reflexion der eigenen Beratungsrolle
- Ausblick auf die eigene Beratungstätigkeit
- Präsentation durchgeführter Beratungsfälle

 **A-501028** | VHS im KOMED  
13.–14.4.2024, Sa, So, 10–17 Uhr |  
16 UStd | 155 €, Prüfungsgebühren: 150 €,  
Materialkosten: 1 € | **S WE** | **Nicole Kienel**

tionsfertigkeiten durch Tools der Gesprächsführung und beugen durch klare Botschaften Missverständnissen vor. Sie schnüren Ihr persönliches Paket und üben den produktiven Umgang mit Lampenfieber.


**Zielgruppe:** Mitarbeitende mit Kund\*innenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams.


#### Lernziele:

- Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung
- Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache
- Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken
- Kommunikationsmodelle für mehr Empathie und souveräne Gesprächsführung
- Effektive Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen

**Methodenwahl:** kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm-, Sprechtechnik, Schauspieltechniken, Techniken der Gesprächsführung nach TA, Coachingmethoden; in Kleingruppenarbeit, Rollenspielen und mit Videofeedback.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **A-502202-BU** | →● Online  
3x, 30.1.–1.2., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € |  
**BU S** | **Karin Punitzer**

 **O-502203-BU** | →● Online  
3x, 23.10.–25.10., Mo–Mi,  
9:30–17 Uhr | 24 UStd | 206 €,  
Schulungsunterlagen: 9 € | **BU S** |  
**Karin Punitzer**

### Schnupperstunde Kommunikative Selbstbehauptung: Wie Sie selbstbewusst für sich einstehen

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Es ist nicht immer einfach, im Berufsalltag den Respekt für die eigenen Interessen einzufordern und sich gegen Widerstände zur Wehr zu setzen. In diesem Schnupperkurs befassen wir uns erst theoretisch mit grundsätzlichen kommunikativen Strategien zur Selbstbehauptung (Auftreten, Tonfall, Körpersprache, inhaltlicher Argumentationsaufbau etc.) und wenden anschließend das Gelernte in Rollenspielen praktisch an. **Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
**A-502204** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 14–14:45 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Sigrun Dahmer**

### Strategisch zum Erfolg: Pitch Training

#### Anerkannt als Bildungsurlaub


Sie möchten bei (potentiellen) Kund\*innen oder Geldgeber\*innen, Kolleg\*innen oder Vorgesetzten Ihre Ideen vermitteln und Begeisterung wecken? Sie möchten Sicherheit gewinnen,

was Ihre Zielgruppe ausmacht, welche Inhalte wirklich relevant sind und wie Sie Ihre Ideen sicher präsentieren? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Das Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden eine Gelegenheit für die Entwicklung und das Trainieren von Erfolg versprechenden (Elevator-)Pitches zu erhalten.

Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmenden können von Beginn an ihre eigene Zielgruppe(n) entwickeln und ins Zentrum der Erarbeitung stellen. Anschließend wird den Teilnehmenden Gelegenheit gegeben, ein Pitchdeck und einen (Elevator-)Pitch zu entwickeln. Schließlich wird noch auf das Thema Körpersprache und situationsgerechte Kleidung eingegangen. Sie erhalten bei jedem Themenabschnitt Feedback von den anderen Teilnehmenden und der Dozentin.

- Zielgruppenfindung und Strategieplanung
- Erstellen eines Pitchdecks
- Elevator Pitch

- Sichere und situationsgerechte Präsentation

 **A-502205-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.2.–15.2.,  
Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 24 UStd |  
206 €, Materialkosten: 1 € | **BU S** |  
**Constanze Brinkmann**


### Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung

#### Online-Kurs am Abend

In diesem Abendkurs erfahren Sie, wie Sie sich mit einer neuen Idee oder einem vielversprechenden beruflichen Projekt selbstbewusst und effektiv bei Besprechungen einbringen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Gegenüber

- nonverbal (indem Sie körpersprachlich Haltung zeigen) und
- verbal (hier lernen Sie u. a. das Kiss & Kill-Prinzip und den rhetorischen Dreischritt kennen) gekonnt überzeugen.

Anschließend können Sie das neu erlangte Wissen in einer Übung anwenden.

 **O-502205** | →● Online  
25.5., Do, 18–21 Uhr | 35 € | **WE** |  
**Sigrun Dahmer**

### Schnupperkurs Pitchtraining

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie möchten (potentiellen) Kund\*innen oder Geldgeber\*innen, Kolleg\*innen oder Vorgesetzten Ihre Ideen vermitteln und Begeisterung wecken? Finden Sie heraus, welche Zielgruppe(n) Sie ins Zentrum Ihrer Überlegungen stellen sollten und wie Sie diese durch einen Pitch erreichen können.

- Zielgruppenfindung und Strategieplanung
- Sichere und situationsgerechte Präsentation

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
**A-502206** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 14–15:30 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Constanze Brinkmann**

## Rhetorik und Kommunikationstraining

## Selbstpräsentation, Selbstmarketing und Selbstsicherheit

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Möchten Sie mehr über Ihre Außenwirkung erfahren, Ihr Charisma durch bewusste Mimik, Gestik, Körpersprache und eine gute Stimme ausbauen? Fragen Sie sich manchmal, ob Ihre Inhalte spontan, lebendig bei den Kolleg\*innen ankommen oder ob Sie in Verhandlungen souverän überzeugen und authentisch wirken? Schwierige Kommunikationssituationen gekonnt zu meistern lässt sich trainieren. In diesem Bildungsurlaub sensibilisieren Sie praktisch und mit schauspielerischen Mitteln die Wahrnehmung für das eigene Auftreten und Ihr Image. Sie vertiefen Ihre Kommunika-




### Cool bleiben, wenn's brennt: Das ABC der Konfliktkommunikation leicht gemacht

#### Kommunikatives Coolness-Training

Unser Berufsleben verlangt immer mehr von uns ab. Konflikte rechtzeitig erkennen und angemessen darauf reagieren zu können, gehört zu den wichtigsten Kommunikations-Skills, die uns dazu befähigen, gerade dann gelassen zu bleiben, wenn's am Arbeitsplatz brennt. In diesem Kompaktseminar lernen Sie in der Input-Phase wichtige hilfreiche Notfallstrategien kennen, die Sie vor, während und nach einem Konflikt erfolgreich einsetzen können. Anschließend erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen in Rollenspielen anzuwenden.

#### Inhalte:

- | Konfliktpotenziale frühzeitig erkennen (Sach- und Beziehungskonflikte, heiße und kalte Krisen)
- | nonverbale und verbale Eskalationsstufen von Konflikten
- | Nonverbale Strategien für akute Krisensituationen (Selbstberuhigung, Powerposen, Body Scan etc.)
- | Verbale Strategien für akute Krisensituationen (Deeskalation auf der Inhalts- & Beziehungsebene)
- | Einüben neuer kommunikativer Techniken zur Erweiterung der eigenen Konfliktfähigkeit

 **A-502209** | VHS im KOMED  
22.4., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd | 69 € | **WE** | **Sigrun Dahmer**

### Schnupperstunde Konfliktkommunikation: Hitzige Gespräche — Kühler Kopf

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Um auch in schwierigen Situationen gelassen und klug zu kommunizieren, bedarf es der Übung: In diesem Schnupperkurs befassen wir uns darum zum einen mit ausgewählten Aspekten der Konflikttheorie (Entstehung, Verlauf & Auswirkungen von Konflikten etc.) und erproben zum anderen in Rollenspielen bewährte verbale und nonverbale Deeskalationsstrategien.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-502210** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 10–10:45 Uhr | entgeltfrei | **WE** | **Sigrun Dahmer**

### Mut zur Selbstsicherheit – Selbstsicherheitstraining

Selbstsicherheit ist weit mehr als gleichauf mitzuschwimmen, es ist die Grundlage für Zivilcourage und vieles mehr. Es ist das Wissen um einen selbst, um die eigenen Leitbilder und den zentralen Lebensentwurf und die daraus resultierende Sicherheit im Auftritt anderen gegenüber. Ziel dieses Seminars ist es, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, zu erfahren, wie man ankommt und worauf man achten muss, um souverän zu wirken. Der Blick richtet sich auch auf kritische Situationen. Therapeutischen Erwartungen kann im

Seminar nicht entsprochen werden.

 **A-502224** | VHS im KOMED  
19.5., 20.5., Fr, 18–21 Uhr,  
Sa, 10–17 Uhr | 12 UStd | 103 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

### Selbstsicher auftreten – Position vertreten

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen. Es ist das Wissen um die eigenen Glaubenssätze, den zentralen Lebensentwurf und die Sicherheit sich selbst und anderen gegenüber. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen, spielerisch unterschiedlichste Positionen einzunehmen, körpersprachlich und argumentativ, Perspektiven zu wechseln. Souverän und sachlich ganz konkret im Umgang mit anderen. Ein besonders praxisorientiertes Seminar dass durch Praxis und Feedbacks gestützt wird.

#### Inhalte:

- | eigene Glaubenssätze
- | Selbst- und Fremdwahrnehmung
- | Selbstmarketing und Selbstfürsorge
- | der zentrale Lebensentwurf
- | Körpersprache und ihre Schlüsselfunktion
- | weitere Faktoren und Agenda

**Arbeitsmethoden (in- und outdoor):** Vortrag mit Aussprache, Unterrichtsgespräch, Arbeit in Gruppen bzw. mit Partner\*in, Reflexion im Plenum, Arbeit mit vorbereitetem Material und Texten, Studienarbeit ohne Dozent

**A-502226-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.2.–10.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 312 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502227-BU** | VHS im KOMED  
5x, 31.7.–4.8., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 343 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502228-BU** | VHS im KOMED  
5x, 13.11.–17.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd | 343 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

### Selbstsicher auftreten – mächtig statt ohnmächtig


#### Wochenendseminar


Die Führungskraft erteilt uns einen Arbeitsauftrag, den wir nicht wollen, im Parkhaus macht jemand eine Bemerkung, die uns nicht gefällt. Dieses Seminar gibt praktische Hilfe und zahlreiche Tipps, uns klar zu positionieren, wenn wir etwas nicht wollen oder anders sehen:

- | Meine Wirkung auf andere
- | Überzeugende Selbstdarstellung – so gewinne ich Profil
- | Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität

| Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt nein sagen

- | Zahlreiche Kommunikationshilfen
- | Kritische Situationen mit anderen souverän deeskalisieren
- | Durch Selbstsicherheit zu Respekt und Erfolg
- | Praxistransfer

 **A-502227** | VHS im KOMED  
21.1., 22.1., Sa, So, 9:30–17:15 Uhr | 18 UStd | 155 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **Karl-Heinz Schwieren**

 **A-502228** | VHS im KOMED  
10.6., 11.6., Sa, So, 9:30–17:15 Uhr | 18 UStd | 155 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE S** | **Karl-Heinz Schwieren**

### Gag sells – Geheimwaffe Humor im Beruf und Alltag – Schnupperkurs

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen? Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben? Sie wollen ihre Kund\*innen, ihr Team oder ihre Führungskraft für sich gewinnen und begeistern? Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für den unschätzbaren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lernen Sie mit welchen einfachen Tricks Sie Ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Beruf und Alltag anwenden.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-502257** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 14–15:30 Uhr | entgeltfrei | **WE** | **Torsten Fraundorf**

### Gag sells – Geheimwaffe Humor im Business und Alltag

#### Abendkurs

Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen? Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben? Sie wollen ihre Kund\*innen, ihr Team oder ihre Führungskraft für sich gewinnen und begeistern? Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für den unschätzbaren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lernen Sie mit welchen einfachen Tricks Sie Ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Beruf und Alltag anwenden.

- | Wie kommen wir ins Gespräch – wie brechen wir das Eis?
- | Wann ist Humor hilfreich und in welchen Situationen nicht?
- | Worüber lachen wir und worüber meine Zielperson/-gruppe?
- | Mit welchen erlernbaren Humor-Strategien können wir Lachen bewusst erzeugen?
- | Wie können Sie mit Humor Menschen gewinnen, Vertrauen schaffen, Verbindungen herstellen, Hemmschwellen überwinden und Konflikte lösen?

Welcher Menschentyp versteht welchen Humor?

Welcher Humor-Typ bin ich selbst?

Humorvolle Lebenseinstellung vs. Sprüche-Klopfer

Zu diesen und vielen anderen Fragen zum Thema Humor in Beruf und Alltag gibt es Antworten, Anregungen, Übungen und bewährte Strategien, die jeder erlernen kann. Dazu muss man nicht mit der Clowns-nase zur Welt gekommen sein. Entdecken Sie Kurs um Kurs im 6 wöchigen Wechsel Ihren persönlichen Humor und den unschätzbaren Wert einer humorvollen Lebenseinstellung.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**O-502258** | →● Online  
6x, 6.3. – 24.4., Mo, 18–21 Uhr |  
24 UStd | 180 €, Schulungsunterlagen:  
6 € | **WE** | **Torsten Fraundorf**

**A-502259** | VHS im KOMED  
6x, 7.8. – 11.9., Mo, 18–21 Uhr |  
24 UStd | 180 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE** | **Torsten Fraundorf**

### Vom Umgang mit schwierigen Gesprächspartner\*innen

#### Tagesseminar am Wochenende

„Wäre mir diese Antwort mal gleich eingefallen!“ – Sie wollen souverän und gekonnt auf Gesprächspartner reagieren, die Sie platt reden oder Ihnen gegenüber sogar in eine aggressive Richtung abdriften? Dann lassen Sie uns gemeinsam Ihre Fähigkeiten schärfen, sich auch mit herausfordernden Gesprächspartner\*innen so wohl wie ein Fisch im Wasser zu fühlen. Wir analysieren verschiedene Gesprächstypen, beziehen Ihre Erfahrungen mit ein und üben typische Gesprächssituationen mit unsachlichen Gesprächspartner\*innen.

#### Methoden/Arbeitsformen:

- | Interventionen
- | Triggeranalyse
- | Ressourcengewinnung
- | Persönlichkeitsprofile

**A-502308** | VHS im KOMED  
22.1., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 69 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Lucyna Reich**

**A-502309** | VHS im KOMED  
7.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 69 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Lucyna Reich**



## Rhetorik

### Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen Kleingruppe (max. 8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub

Dieses praxis- und erfahrungsorientierte Seminar führt Sie in die Kunst der freien Rede ein, den Königsweg des überzeugenden Darstellens von Inhalten und Positionen.

#### Seminarinhalte:

- | Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- | Vorträge methodisch vorbereiten
- | Lampenfieber, Störungen und der Umgang damit
- | Körperhaltung und Körpersprache
- | Gliederung und Dramaturgie
- | dialogisch Vortragen und Argumentieren
- | Einwandbehandlung und nutzenorientierte Argumentation

| klassische rhetorische Mittel heute nutzen  
**Methoden und Arbeitsformen:** Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback.

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten. Das Seminar ist auch für Menschen geeignet, die bestehende Erfahrungen vertiefen möchten.

**A-502510-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.3. – 15.3., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Markus Lücke**

**A-502511-BU** | VHS im KOMED  
3x, 17.4. – 19.4., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Markus Lücke**

**A-502512-BU** | VHS im KOMED  
3x, 16.10. – 18.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Markus Lücke**

**A-502513-BU** | VHS im KOMED  
3x, 11.12. – 13.12., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Markus Lücke**

### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache – Basics

#### Abendkurs

Sie möchten Ihr rhetorisches Potenzial erweitern und wissen, was man rhetorisch vermeiden sollte? Sie wollen Körpersprache-Grundregeln in die Praxis umsetzen, damit das, was Sie sagen, auch wirkt? Dieser dreiteilige Kurs vermittelt erstes Handwerkszeug, wie Sie sich rhetorisch und nonverbal verbessern können. Wir besprechen jeweils individuelle Entwicklungsmöglichkeiten. Der Kurs eignet sich für jeden, der zunehmend in seine Rhetorik und Körpersprache investieren möchte.

**Methoden:** Kurzpräsentationen, Feedback-Runden, NLP, auf Wunsch Rollenspiele. Ein sehr praxisorientierter Kurs.

**A-502520** | VHS im KOMED  
3x, 18.1. – 1.2., Mi, 18–21 Uhr |  
11.33 UStd | 98 €, Materialkosten: 1 € |  
**Wolfgang Uhle**

**A-502521** | VHS im KOMED  
3x, 28.6. – 12.7., Mi, 18–21 Uhr |  
11.33 UStd | 98 €, Materialkosten: 1 € |  
**Wolfgang Uhle**

### Sich selbst und andere vorstellen

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sich selbst und andere vorzustellen ist nicht nur im beruflichen Kontext eine immer wieder vorkommende Herausforderung. Wie Sie dabei sicher über die gelegentlich vorkommenden Plattitüden hinauskommen – davon vermittelt dieses Impulsseminar einen Eindruck.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-502523** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 15–16:30 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Markus Lücke**

### Gute Fragen – Guter Vortrag

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Neben Stimme und Körperhaltung spielt auch der Inhalt eine wichtige Rolle bei einem Vortrag. In diesem Impulsseminar bekommen Sie einen Eindruck davon wie geschicktes Fragen hilft, spannenden und zugleich unterhaltsamen Inhalt zu gewinnen, und das obendrein publikumsorientiert.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-502524** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 11–12 Uhr | entgeltfrei | **WE** |  
**Markus Lücke**

### Freie Rede einmal anders

#### Tagesseminar am Wochenende in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sich und andere interessant vorstellen, kurze Statements und Impulse überzeugend vortragen – das ist eine häufige (berufliche) Herausforderung, für deren Bewältigung dieser Kurzworkshop wirkungsvolle Ideen vermittelt. Effiziente Vorbereitung und sicheres Auftreten stehen dabei im Mittelpunkt:

- | Themen kreativ erarbeiten
- | Körpersprache, Stimme und Ausdruck
- | Mit Fragen führen
- | Klassisches ganz modern
- | Die vier Einflussgrößen

**Arbeitsformen und Methoden:** Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Menschen, die für den beruflichen Einsatz eine kurze und effiziente Einführung in die freie Rede suchen.

**A-502525** | VHS im KOMED  
30.4., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 86 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Sie möchten Ihr rhetorisches Potenzial besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Sie möchten erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden?

Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal Beziehungsmanagement betreiben und sich in Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen:

- ! vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- ! Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- ! Umgang mit kritischen Fragen und Störungen
- ! Hilfsmittel wie Leitfaden, Memokarten


**Methoden:** Stärken-Schwächen-Analyse, Präsenzarbeit, Kurzpräsentationen, Kleingruppenarbeit, Feedback-Runden, NLP, Rollenspiele.

Ein sehr praxisorientierter Workshop. In diesem Kurs wird ohne Skript gearbeitet.

**A-502536-BU** | VHS im KOMED  
3x, 16.1. – 18.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502537-BU** | VHS im KOMED  
3x, 17.4. – 19.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502538-BU** | VHS im KOMED  
3x, 31.5. – 2.6., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**


 **A-502539-BU** | VHS im KOMED  
3x, 10.7. – 12.7., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502530-BU** | VHS im KOMED  
3x, 14.8. – 16.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502531-BU** | VHS im KOMED  
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502532-BU** | VHS im KOMED  
3x, 4.12. – 6.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

#### Intensivkurs am Wochenende

 **A-502533** | VHS im KOMED  
1.7., 2.7., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

#### Rhetorik im Beruf:

#### Argumentieren, überzeugen, gewinnen Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Für Redner\*innen, die frei sprechen, gelten die Einwände und Fragen seiner\*ihrer Zuhörer\*innen häufig als gefährliche Stolpersteine. Dabei sind sie für den, der sich eine, auch von der Gesprächsführung inspirierte, Methodik für den Umgang mit Einwänden und Fragen erarbeitet hat, eine Unterstützung der eigenen Präsenz und Überzeugungskraft.

- ! Dialogisch vortragen und argumentieren
- ! Einwandbehandlung
- ! Klassische rhetorische Mittel heute nutzen
- ! Rhetorisch gewinnen statt rhetorisch überreden

**Methoden und Arbeitsformen:** Rollenspiel, moderierte Diskussion, Praxisübungen, Feedback, Gruppenarbeit, Theorievermittlung.

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Menschen, die über erste Erfahrungen in der freien Rede verfügen und ihre Fähigkeit zu argumentieren sowie mit Einwänden umzugehen für ihre berufliche Tätigkeit vertiefen möchten.

**A-502541** | VHS im KOMED  
6.5., 7.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

#### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Nach dem ersten Eindruck kommen der zweite, der dritte... Und auch die wollen gekannt sein. In Mittelpunkt dieses Seminars steht das Ausarbeiten und Ausfeilen kennengelernter Techniken und Erfahrungen auf dem Gebiet der Rhetorik und Körpersprache: vor anderen, mit anderen, privat und beruflich. Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen:

- ! Wie gestalte ich trockene Themen interessanter?
- ! Wie baue ich eine Argumentationskette auf?
- ! Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?
- ! Wie und wann setze ich auf Formeln wie „AIDA“?
- ! Wie funktioniert Sprache für viele Menschen statt für wenige?
- ! Wie gebe ich Menschen das – berechnete – Gefühl, Teil des Präsentationserfolges zu sein?

Eingesetzt werden Methoden unter anderem aus NLP, Theaterarbeit, Psycholinguistik, PR und Journalismus. In diesem Kurs wird ohne Skript gearbeitet.

**Voraussetzung:** Eine Teilnahme am Grundkurs „Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache“

**A-502546-BU** | VHS im KOMED  
3x, 24.4. – 26.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502547-BU** | VHS im KOMED  
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

#### Rhetorik im Beruf:

#### Endlich frei reden

#### Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Frei zu reden – ohne Manuskript und Rednerpult – ist eine Herausforderung und ein Weg, überzeugend und gewinnend zu sein. Die „Freie Rede“ können Sie lernen. Sie ist nicht nur etwas für Leute mit Talent, sondern für alle, die sich auf Ihre Persönlichkeit und deren Unterstützung durch eine fundierte Methodik einlassen möchten.

- ! Was ist Rhetorik?
- ! Organisiert spontan vortragen
- ! Einflussgrößen erfolgreicher Rhetorik
- ! Vorträge methodisch vorbereiten
- ! Lampenfieber, Störungen – und der Umgang damit
- ! Körperhaltung und Körpersprache

**Arbeitsformen und Methoden:** Gruppenarbeit, Stimmübungen, Feedback,

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich in erster Linie an Menschen, die keine oder geringe Erfahrung mit freier Rede haben und diese für die Anwendung in der beruflichen Praxis lernen möchten.

**A-502548** | VHS im KOMED  
21.1., 22.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

**A-502549** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**


#### Dirty Tricks der Rhetorik – Manipulation erkennen und abwehren Wochenendseminar


Nicht wenige Menschen setzen ihren Willen mit unlauteren Mitteln und Methoden durch. In diesem Kurs wagen wir einen Blick in die Giftküche der Rhetorik und schauen uns an, wie Scheinargumente, Bluffs und Verwirrungstaktiken funktionieren. Dabei schlüpfen Sie selbst für kurze Zeit in die Täterrolle und testen zum Beispiel Verhörtechniken der CIA, um Lügen aufzudecken. Eher auf der tiefenpsychologischen Ebene wirken Machtspiele im Meeting oder emotionale Erpressung in der Partnerschaft. Nach dem Training werden Sie Manipulationen leichter erkennen und das passende Gegenmittel parat haben, um wirkungsvolle Grenzen zu ziehen

#### Inhalte:

- ! Scheinargumente
- ! Verkaufen über Schmerzen
- ! Kritikgespräch nach dem Fünf-Phasen-Modell
- ! Schlagfertigkeitstechnik
- ! Geschlechter im Meeting

- I Emotionale Erpressung
- I Totschlagargumente kontorn
- I Schlagfertigkeitstechniken
- I Schwierige Kolleg\*innen
- I Mobbing

 **A-502558** | VHS im KOMED  
11.3., 12.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Dirk Hannemann**

 **A-502550** | VHS im KOMED  
14.10., 15.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Dirk Hannemann**

#### Online-Seminar

 **O-502556** | →● Online  
4x, 30.1.–8.2., Mo, Mi, 18 – 21:15 Uhr |  
17.33 UStd | 130 € | **WE** |  
**Dirk Hannemann**

#### Schwarze Rhetorik:

##### Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft.

##### Anerkannt als Bildungsurlaub

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden. Lernen Sie Scheinargumente und Bluffs von guter Argumentation zu unterscheiden und seien Sie besser gewappnet gegen Machtspiele im Büro und emotionale Erpressung. Antworten Sie schlagfertig auf persönliche Angriffe und finden Sie die richtigen Worte für konstruktive Konfliktlösungen. In vielen praxisnahen Übungen spielen wir durch, wie Sie sich mit dem richtigen Einsatz von Sprache vor Manipulationen schützen und gezielt Einfluss nehmen – für Ihren nachhaltigen Erfolg im Beruf und im Privatleben.

##### Aufbau des Seminars in Kurzform:

- I Gute und schlechte Argumente: Bluffs erkennen, Scheinargumente aufdecken
- I Faire und unfaire Gesprächsführung: Blockaden auflösen, Fragen geschickt einsetzen
- I Unnötige Machtspiele: Emotionale Erpressung, Meetings, Strategien gegen Mobbing
- I Charismatische Persönlichkeit: Autorität und Attraktivität erhöhen, Marke Ich ausbilden
- I Konflikte konstruktiv lösen: Harvard Verhandlungsprinzip, schlagfertig gegen Angriffe

 **A-502563-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.3.–10.3., Mo–Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU** | **Dirk Hannemann**

 **A-502564-BU** | VHS im KOMED  
5x, 5.9.–9.9., Mo–Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU** | **Dirk Hannemann**

#### Rhetorik und Präsentation –

##### Ein Praxis-Seminar

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden. Das Ziel dieses Seminars ist, mit Ihren Inhalten Sicherheit und eine klare Struktur für Ihre Präsentation zu erhalten. Wir setzen gemeinsam im „geschützten“ Rahmen des Teams theoretische Hilfsmittel der Rhetorik in die Praxis um. Mit Feedback und Perspektivwechseln erarbeiten wir die beste Version Ihres ganz persönlichen Vortrags, Ihrer Gesprächsvorbereitung oder Präsentation:

- I Ich habe etwas zu sagen, aber wie?
- I Gedanken eine Struktur geben
- I Ganz locker vor anderen sprechen – Vorbereitung ist alles
- I Spiegeln – wie wirke ich für mich und auf andere
- I Wir sind alle Expert\*innen – Argumente aufgreifen und zum eigenen Nutzen wandeln
- I "Komm' auf den Punkt" – Das Wesentliche herausarbeiten
- I Spaß am eigenen Auftritt entwickeln

**A-502565-BU** | VHS im KOMED  
3x, 15.3.–17.3., Mi–Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Constanze von Poser**

**A-502566-BU** | VHS im KOMED  
3x, 23.8.–25.8., Mi–Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Constanze von Poser**

**O-502567-BU** | VHS im KOMED  
3x, 6.12.–8.12., Mi–Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Constanze von Poser**

#### Online Präsentationen – Rhetorik im Digitalen

##### Wie Sie online überzeugend Präsentieren, ohne dass andere nebenbei E-Mails beantworten

Präsentationen im digitalen Raum sind anders. Auf der anderen Seite des Bildschirms sind Menschen schneller nicht mehr bei der Sache. Und Feedback bekommen Sie auch nicht so direkt, wie bei Reden vor echtem Publikum. Und dann sind da auch noch technische Herausforderungen, mit denen Sie gekonnt – neben ihrem Inhalt – umgehen müssen. Das Präsentieren im digitalen Raum können Sie jedoch lernen und schnell umsetzen. Dabei unterstützt Sie dieser Workshop. Erfahren Sie mehr über die Besonderheiten von Online-Rhetorik und Präsentationen in Meeting-Tools. Lernen Sie interaktiv digital zu präsentieren und sich optimal auf Ihr Publikum vorzubereiten. Üben Sie, andere mit Ihrer Persönlichkeit zu begeistern und gezielt zu argumentieren, auch wenn diese auf der anderen Seite des Bildschirms sitzen.

#### Freuen Sie sich auf:

- I Tipps und Techniken für überzeugende Online-Präsentationen
- I Online-Rhetorik und Präsentationen vorbereiten
- I Aufbau und Dramaturgie einer digitalen Präsentation
- I Publikumsorientiert präsentieren
- I Mit Redestrukturen überzeugend argumentieren
- I Interaktionselemente einbauen
- I Visualisierungen und verschiedene Präsentationstechniken nutzen
- I Körpersprache im digitalen Raum gezielt einsetzen

 **O-502571** | →● Online  
3x, 8.2.–22.2., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
12 UStd | 103 € | **Bianca Grünert**

#### Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform

##### Anerkannt als Bildungsurlaub

Für manche, die sich beruflich zum ersten Mal mit Storytelling beschäftigen, ist es anfangs etwas fremd, Informationen in Geschichten verpackt zu vermitteln. In diesem Bildungsurlaub geht es um das spielerische Herantasten an Storytelling, um das Ausloten der eigenen Kreativität und gleichzeitig um das zielführende Anwenden. Das Erzählen von Geschichten, neudeutsch Storytelling, hat eine uralte Tradition. Früher wurden so den Menschen Werte und Normen vermittelt. Manche Geschichten waren frei erfunden oder nutzenorientiert abgewandelt. Alle enthielten sie Botschaften. Heute erfreut sich Storytelling zunehmender Beliebtheit, da man Menschen so besser „mitnehmen“ kann als durch das reine Aufzählen von Fakten. Storytelling dient etwa zur Vertriebsunterstützung in Form künstlicher oder echter Referenzen. Oder auch zur Vitalisierung abstrakter Inhalte im Bereich professioneller Kommunikation. Dinge werden so lebendig und oft emotionalisiert in einen Prozess eingebunden und attraktiver. Abgesehen davon liegt das Augenmerk an den drei Tagen auf einer stimmigen Performance des jeweiligen „Erzählers“ für den Einsatz in Face-to-Face-Situationen. Alles praxisorientiert, experimentell, ein wenig „unkomfortabel“, mit Spaß an der Sprache und Geschichten.

**Zielgruppe:** Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching, die Storytelling als Kommunikationsform kennenlernen und anwenden möchten.

**A-502590-BU** | VHS im KOMED  
3x, 27.2.–1.3., Mo–Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Wolfgang Uhle**

**A-502591-BU** | VHS im KOMED  
3x, 26.9.–28.9., Di–Do, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Wolfgang Uhle**


## Botschaften in Geschichten verpackt – Strategisches Storytelling

### Wochenendseminar für Anwender\*innen

Das Erzählen von Geschichten, neudeutsch Storytelling, hat eine uralte Tradition. Früher wurden so den Menschen Werte und Normen vermittelt. Manche Geschichten waren frei erfunden oder nutzenorientiert abgewandelt. Alle enthielten sie Botschaften. Heute erfreut sich Storytelling zunehmender Beliebtheit, da man Menschen so besser „mitnehmen“ kann als durch das reine Aufzählen von Fakten. Storytelling dient etwa zur Vertriebsunterstützung in Form künstlicher oder echter Referenzen. Oder auch zur Vitalisierung abstrakter Inhalte im Bereich professioneller Kommunikation. Dinge werden so lebendig und oft emotionalisiert in einen Prozess eingebunden und attraktiver. Und immer gilt der Ansatz, was ich als Story-Autor\*in erreichen möchte. Abgesehen davon liegt das Augenmerk an den beiden Tagen auf einer stimmigen Performance des\*der jeweiligen Erzähler\*in für den Einsatz in Face-to-Face-Situationen. Alles praxisorientiert, experimentell, ein wenig „unkomfortabel“ und mit Spaß an der Sprache. Sehr gerne können auch eigene Projekte der Teilnehmenden bearbeitet werden.

**Zielgruppe:** Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende aus Marketing, PR und Beratung, die bereits erste Erfahrungen als Story-Autor\*innen gesammelt haben und Feedbacks sowie Anregungen für das Verpacken ihrer Botschaften suchen.

**Info:** In diesem Praxisworkshop wird ohne Skript oder Handout gearbeitet.

 **A-502596** | VHS im KOMED  
13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 16:45 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Wolfgang Uhle**

## Sprechtraining

### Meine Stimme im Beruf

#### Wochenendseminar

Immer mehr Menschen arbeiten in Berufen, in denen sie ihre Kompetenzenprechend anbieten; immer größer werden dabei auch die Anforderungen einer professionellen Kommunikation. Das „Instrument“ jedoch, das all dies trägt, muss unausgebildet, fraglos funktionieren. Doch was machen wir, wenn es diesen Dienst verweigert? Wenn es die ihm aufgebürdeten Rollen nicht mehr erträgt? Was machen wir, wenn unsere Stimme kratzig und rau klingt? Wenn wir heiser werden oder ein unangenehmes Klos-im-Hals-Gefühl haben? Wenn wir zu schnell reden, zu leise sind, monoton wirken oder nicht selbstbewusst genug rüberkommen? Unsere Stimme lässt sich nicht, je nach Bedarf, wie ein neues Make-up oder ein neuer Anzug wechseln, denn sie ist sowohl mit uns selbst, mit unseren tiefsten leiblichen wie seelischen Schichten und unserer persönlichen

Geschichte verbunden als auch damit, wie wir uns in einer Situation fühlen. Nur in einem guten Kontakt zu uns selbst, können wir mit gekonnter Schauspiellust „Rechtsanwältin“, „Lehrende“, „Pfleger“, „Call-Center-Agentin“ spielen. Der Kurs möchte aus einem Spüren des Körpertonus und der Atembewegung heraus experimentierend eine physiologisch gesunde Ton-Produktion einüben. Wie fühlt und wie hört sich ein schwingender, obertonreicher Klang an? Wie töne ich? Unser schönstes Timbre wollen wir zunächst in einfachen künstlerischen Texten zur Geltung bringen. Dann jedoch stellen wir heikle berufliche kommunikative Situationen nach, um zu analysieren, was nun mit unserer Körperspannung, unseren Emotionen, unserem Atem und somit mit unserer Stimme passiert. Wie können wir dabei Prozessen von Verkrampfung, Verspannung, Verknotung begegnen und entgegensteuern, damit „the voice works!“ **Bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen.**

**A-502605** | VHS im KOMED  
5.3., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 69 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Dr. Anette Einzmann**


### Stimme im Beruf – sich durchsetzen und überzeugen Anerkannt als Bildungsurlaub

Meetings, Mitarbeiter\*innengespräche, Virtuelle Calls, Präsentationen – das ist der Berufsalltag vieler sprechintensiver Berufe. Aber, was tun, wenn die Stimme mehr Kraft braucht, mehr Überzeugung, mehr Fitness, mehr Vertrauen? In diesem leistungsorientierten Bildungsurlaub erhalten Sie einen soliden Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die auf die qualifizierte, überzeugende Sprechstimme als Schlüsselkompetenz angewiesen sind. Folgende Ziele werden im Seminar erarbeitet: Stimmstütze (Atemtechniken) für ausdauerndes Sprechen und professionelle Durchhaltekraft, Einstellen der Stimme auf angenehme Tiefe, Aussprachetraining, Optimierung der freundlichen, vertrauensvollen Stimmwirkung. Es erfolgen Mikrofonaufnahmen zur Stimm- und Sprachanalyse und zur Statuserhebung der aktuellen Stimmleistung.

Das Seminar begleitet Gruppen- und Einzelarbeit an Problemen wie zu hohes Tempo beim Sprechen, mangelnde Durchsetzungskraft, leise oder zu gepresste Stimme, Nuscheln, Heiserkeit, Frosch im Hals, Räuspern, schnell ermüdende Stimme, monotone, ausdruckschwache Stimme, fehlende Kommunikationsfähigkeit in Stress- und Konfliktsituationen. Der Aktivitätsgrad der Teilnehmenden ist hoch. Alle werden stark gefordert und erhalten Input für ihr stimmliches Charisma. Ein Highlight für alle, die ihre Stimme und Sprache im Beruf gekonnt einsetzen möchten.

 **A-502607-BU** | VHS im KOMED  
3x, 8.2. – 10.2., Mi – Fr, 10 – 16 Uhr |  
18 UStd | 155 €, Materialkosten: 41 € |  
**BU** | **Ewa von Latoszek**

 **A-502608-BU** | VHS im KOMED  
3x, 23.8. – 25.8., Mi – Fr, 10 – 16 Uhr |  
18 UStd | 155 €, Materialkosten: 41 € |  
**BU** | **Ewa von Latoszek**

 **A-502609-BU** | VHS im KOMED  
3x, 18.10. – 20.10.,  
Mi – Fr, 10 – 16 Uhr | 18 UStd |  
155 €, Materialkosten: 41 € | **BU** |  
**Ewa von Latoszek**

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg Kommunikationstraining – Anerkannt als Bildungsurlaub

Rund 40 Prozent Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt, beim Telefonieren sogar bis zu 80 Prozent. Ob bei Präsentationen, in Verkaufsgesprächen, am Telefon oder in schwierigen Situationen, Ihr Sprechverhalten ist somit ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Wohlbefinden. Stimmliche Herausforderungen zu meistern, lässt sich trainieren. Sie lernen Ihre Sprechart kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen. In diesem Bildungsurlaub schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen. Dadurch wird Ihre Stimme zusätzlich entlastet und Sie bauen die Kontaktqualität zu Ihrem Gesprächspartner aus.


**Zielgruppe:** Mitarbeitende mit Kund\*innenkontakt, Führungskräfte, Teamleitende, Teams, Selbstständige

#### Lernziele:

- Durch Atemtechnik an Souveränität gewinnen
- Sensibilisierung für den Sprechvorgang
- Entlastung der Stimme bei langem Sprechen
- Wissen um Wirkung und Anwendung der Sprechparameter
- Ausbau der stimmlichen Präsenz in typischen Situationen des Arbeitsalltags

**Methodenwahl:** kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen aus den Bereichen Stimm- und Sprechtechnik, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, Tonaufnahmen bzw. Videofeedback.

**A-502610-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.6. – 15.6., Di – Do, 8:45 – 16:15 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € |  
**BU S** | **Karin Punitzer**

 **O-502611-BU** | →● Online  
3x, 12.12. – 14.12.,  
Di – Do, 8:45 – 16:15 Uhr | 24 UStd |  
206 €, Schulungsunterlagen: 9 € | **BU S** |  
**Karin Punitzer**

### Sprechen wie ein Profi – Authentisch überzeugen mit professionellem Handwerkszeug!


#### Sprechtraining – Wochenende

Stimme und Sprechen werden sehr subjektiv wahrgenommen. Ihre Wirkung wird von vielen Faktoren beeinflusst und das macht die Arbeit daran so lebendig und faszinierend. Eine bestimmte Art des Sprechens und der Stimmnutzung wird dabei als angenehm „professionell“ empfunden. Was heißt das eigentlich und woran liegt das? Wie können wir professionelles Handwerkszeug nutzen und dabei dennoch authentisch überzeugen? Dieser Kurs nähert sich dem Phänomen. Denn für das persönlichste unserer Ausdrucksmittel gibt es klare Parameter, die Stimme und Sprechen in ihrer Wirkung prägen und beeinflussen. In der ganzheitlichen Arbeit an Stimme, Körper, Atmung und Haltung entwickeln Sie dabei Ihr Ausdrucksrepertoire und erweitern Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Was Sie erwartet:

- ! Warm-up und Training für Körper, Atmung und Stimme
- ! Audio-Aufnahmen
- ! individuelle Analyse Ihrer sprecherischen Präsentation
- ! die entspannte Sprechatmung
- ! Akzente setzen – Pausen wagen
- ! Satzmelodie
- ! Aussprache und Artikulation
- ! Arbeit an unterschiedlichen Sprechsituationen

 **O-502623** | →● Online  
24.2., 25.2., Fr, 18–21 Uhr, Sa,  
10–17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Claudia Röhnel**

 **A-502624** | VHS im KOMED  
23.6., 24.6., Fr, 18–21 Uhr,  
Sa, 10–17 Uhr | 13.33 UStd |  
115 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Claudia Röhnel**

## Präsentation und Moderation

### Interessant fragen – gekonnt vortragen Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Welche Fragen stellen sich meine Zuhörer\*innen? Welche Argumente kann ich vorbringen? Wie kann ich mich auf Einwände vorbereiten? Dieses Seminar gibt Ihnen zahlreiche Anregungen und Impulse zu systematischer Fragetechnik, die ihnen hilft, ihre Vorträge zu einem Erfolg zu machen.

#### Themen:

- ! Fragen und Frageformen
- ! dialogorientiert vortragen
- ! Freie Rede spannend gestalten

**Methoden:** Gruppenarbeit, Rollenspiel, moderierte Diskussion, Praxisübungen, Theorievermittlung.

**Zielgruppe:** Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die für ihre berufliche Tätigkeit interessante Vorträge gestalten, die ergänzende Methoden zur inhaltlichen Vorbereitung kennenlernen oder ihre Vorträge mit dialogorientierten Elementen anreichern möchten.

**A-502703** | VHS im KOMED  
20.5., 21.5., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd |  
171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Markus Lücke**

### All you can speak – Keynotes schreiben & Speaker\*in werden

#### Abendkurs


Speaker\*innen halten keine Vorträge und Reden im klassischen Sinne, sondern motivieren, entertainen und inspirieren Ihr Zielpublikum mit Ihrer Expertise. Oft beauftragen Personaler, Speaker\*innen dazu, Belegschaften auf ein Ziel einzuschwören. Schwerpunktthemen sind persönliche Entwicklung, Selbstoptimierung und Motivation. Dabei ist eine Keynote im Idealfall kein Fachvortrag aus reinem theoretischem Wissen, sondern authentisches fachliches Storytelling. Kernaussagen und Botschaften werden nicht nur anhand von Fakten belegt, sondern mit eigenen beruflichen oder biografischen Episoden untermauert. Somit bestehen die Schwerpunkte dieses Kurses aus inhaltlicher und fachlicher Selbstfindung, sowie aus Bühnenpräsenz – Coaching. Du bist Expert\*in auf einem Gebiet, willst mit fachlichen Themen Dein Publikum begeistern und Deine Schreib- und Auftrittsroutine ist noch ausbaufähig? Du hast eine gute Story, ein komplexes Thema, eine wichtige Botschaft, aber leidest unter Lampenfieber? Du bist noch neu auf dem Gebiet und suchst Unterstützung in der Themenwahl, Struktur und Bühnenpräsenz? Erarbeite Dir mithilfe bewährter Methodiken individuelle Infotainment-Inhalte und lerne mitreißender zu überzeugen. Entwickle Deine individuelle Art zu schreiben, zu sprechen und zu performen! Nutze im achtwöchigen Wechsel eine Schreib-, Brainstorm- und Auftrittsplattform im geschützten Bereich.

- ! Authentische Wissensvermittlung – Motivation & Infotainment
- ! Theoretisches Wissen vs. echte Erlebnisse
- ! Keynote Aufbau und Struktur
- ! Privates Storytelling
- ! Grundlagen des TED Talks (Technologie, Entertainment, Design)
- ! Inhaltliche Inspiration: Blinkist & Co
- ! Die besten Reden aller Zeiten: Überzeugen wie Steve Jobs
- ! Schreibe, wie Du sprichst – vom Lesetext zum Sprechtext
- ! Themenfindung durch Persönlichkeitstest und Potentialanalyse
- ! Vom biografischen und beruflichen Leitfaden zur gelebten Expertise

- ! Körpersprache & Bühnenpräsenz: überzeugen durch Begeisterung
- ! Stimm- und Sprechtraining
- ! Lernen von den Profis „Gedankentanken“ und Co

Vielleicht bist Du bereits Autor\*in und Speaker\*in und suchst für Deinen persönlichen Event eine humorvolle Note. Du hast schon Erfahrung und bist auf der Suche nach einem Alleinstellungsmerkmal? Entdecke die faszinierende Ausdrucksform aus Motivationskunst und Infotainment.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-502710** | →● Online  
4x, 4.3.–25.3., Sa, 12–16 Uhr |  
21.33 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen:  
6 € | **WE** | **Torsten Fraundorf**

 **O-502711** | →● Online  
6x, 13.11.–18.12., Mo, 12–16 Uhr |  
32 UStd | 240 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE** | **Torsten Fraundorf**

### Ihr erstes Webinar erstellen – leicht gemacht

#### Online-Workshop am Wochenende

Sie spielen mit dem Gedanken, selbst einmal ein Webinar anzubieten, da Sie Ihre Online-Aktivitäten fördern möchten, sichtbar werden wollen und insgesamt vorhaben, sich als Expert\*in besser zu positionieren? In diesem Tagesseminar erfahren Sie in kompakter Form, was es bei der Planung und Durchführung eines Webinars zu bedenken gibt. Im ersten Teil erhalten Sie theoretischen Input darüber, wie man ein Seminar thematisch und didaktisch aufbaut, Online-Präsentationen durchführt und mit den Teilnehmenden interagiert. Im anschließenden Teil können Sie ein Rohkonzept für Ihr eigenes Webinar (Thema, Absicht, grober Verlaufsplan) erarbeiten und vorstellen. Das Seminar schließt mit einer Q & A-Runde ab.

#### Inhalte:

- ! didaktische Planung eines Webinars
- ! Ansprache von Teilnehmenden
- ! Interaktive Gestaltungsmöglichkeiten
- ! Kommunikation in Webinaren
- ! online präsentieren und interagieren

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an alle, die nicht nur an Online-Seminaren anderer teilnehmen, sondern selbst ein Webinar anbieten möchten. Das können z. B. Dienstleistende mit Beratungsfunktion, Solopreneure und Inhaber\*innen kleiner Unternehmen sein.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-502721** | →● Online  
11.2., Sa, 9–16:30 Uhr | 8 UStd |  
69 € | **WE** | **Sigrun Dahmer**

### Moderation von Online-Meetings, Online-Workshops und ähnlichen Veranstaltungen Kurzseminar an einem halben Tag

Online-Veranstaltungen wirken oft für viele Beteiligte anstrengend und bleiben manchmal als unbefriedigend in Erinnerung. In diesem kurzen Online-Seminar wollen wir Probleme und Besonderheiten von Online-Meetings und -Workshops aus Sicht der Teilnehmenden und aus Sicht der Moderierenden herausarbeiten und Lösungsstrategien entwickeln. Auch wenn es keine perfekte Lösung für alle Veranstaltungen und für alle denkbaren Gruppen gibt, so gibt es doch hilfreiche Herangehensweise und praktische Tipps, die die Moderation solcher Veranstaltungen erleichtern.

Dieses Online-Seminar bezieht sich auf kein bestimmtes Konferenztool und es ist kein Technik-Training.

#### Themen sind unter anderem:

- ▮ Verzögerte Kommunikation gestalten: Schriftliche und mündliche Kommunikation (Chat, Mikrofon) sind online zeitverzögert. Das gilt es bei der Moderation zu berücksichtigen (Zeitplanung für Fragen, Anmerkungen; Frage- und Austauschzeiten visualisieren)
- ▮ Kommunikation und Distanz: Wie verringert man die Distanz in digitalen Räumen und wie erlangt man Feedback, wenn Teilnehmende nicht sichtbar sind (Fehlen nonverbaler Kommunikation, Fragetechniken kennen)
- ▮ Aufmerksamkeit herstellen und sichern: Methoden und Möglichkeiten (Visualisierungen, ggf. externe Tools), Teilnehmenden zu aktivieren und sie bei der Stange zu halten.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.



**O-502729** | →● Online

12.5., Fr, 16:30 – 20 Uhr | 35 € |

**WE** | **Dörte Stahl**

### Sicher auftreten – selbstbewusst präsentieren!

#### Kleingruppe – max. 8 Personen

Beruflich oder privat kommen wir immer wieder in Redesituationen. Für die Chefin oder einen Neukunden müssen Projektpräsentationen vorbereitet werden, oder die Geburtstagsrede für den Vater steht an. Bei den meisten Menschen lösen diese Situationen Ängste aus. Jeder Mensch kann jedoch lernen mit Lampenfieber umzugehen und angstfrei zu präsentieren:

- ▮ Redestruktur-Übung
- ▮ Rede oder Präsentation mit Videofeedback
- ▮ (Blick-)Kontakt zum Publikum
- ▮ Körpersprache

**A-502738** | VHS im KOMED

3x, 27.1. – 29.1., Fr, 18 – 21 Uhr,

Sa, So, 10 – 17 Uhr | 20 UStd |

213 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Peter Pütz**

### Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren Anerkannt als Bildungsurlaub

Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen dazu: Einkaufslisten, Telefonnotizen, Tagesplanung, Mitschriften in Meetings oder Vorlesungen – Dinge aufzuschreiben hilft uns beim Verstehen und Erinnern. Noch besser merken wir uns Inhalte, wenn das Notieren Spaß macht. Genau das passiert beim Sketchnoting: Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster. „**Aber ich kann gar nicht zeichnen...!**“ Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Workshop geht es nicht um Kunst oder ums Zeichnen lernen, sondern wie wir Gehirn-freundlich mit Informationen umgehen. Wir werden einfache grafische Elemente und intuitive Gliederungsprinzipien für Text nutzen. Ohne künstlerischen Anspruch bauen wir unser persönliches visuelles Basisvokabular auf, das wir im Alltag sofort verwenden können. Damit der Workshop für Sie so praxisrelevant wie möglich ist, werden Sie insbesondere am zweiten und dritten Tag viel Raum dafür haben, an eigenen Projekten zu arbeiten. Fast alle beruflichen (oder privaten) Aufgaben, bei denen Sie etwas analysieren, entwickeln, erkunden, planen oder dokumentieren wollen, sind geeignet. Sketchnotes spielen ihre Stärken aus, wenn eine Flut von Informationen in eine sinnvolle Struktur gebracht werden soll: Vielleicht recherchieren Sie gerade Literatur für eine schriftliche Arbeit? Oder bereiten einen Vortrag, ein Seminar oder eine Schulung vor? Planen eine Veranstaltung oder eine Reise? Wollen Ihrer Führungskraft, Kolleg\*innen oder Kund\*innen demnächst einen Projektplan erläutern? Müssen Abläufe und Prozesse dokumentieren, vielleicht auch Ergebnisse aus Meetings festhalten? Oder etwas ganz anderes...? Bitte bringen Sie eigene Themen mit, wir schauen dann gemeinsam, was wir mit dem Werkzeug Sketchnoting daraus machen!

**Methodik:** In Werkstattatmosphäre werden die Inhalte in kurzen Impulsen vorgestellt und in vielen Übungen ausprobiert und umgesetzt. Ein Starterset mit Notizheft und verschiedenen Stiften bekommen Sie per Post zur Verfügung gestellt, können aber gerne auch eigenes Material mitbringen (Lieblingsstifte, Notizbuch, Klemmbrett, ...).

**Zielgruppe:** Interessierte Menschen, die Lust haben, Ideen und Gedanken in sinnvoll strukturierten, bildhaften Notizen festzuhalten und die eigenen Visualisierungsfähigkeiten wiederzuentdecken.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.



**O-502761-BU** | →● Online

3x, 26.1. – 28.1., Do – Sa,

10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €,

Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten:

22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**



**O-502762-BU** | →● Online

3x, 23.3. – 25.3., Do – Sa,

10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €,

Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten:

22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**



**O-502763-BU** | →● Online

3x, 25.10. – 27.10., Mi – Fr,

10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €,

Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten:

22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**



**O-502764-BU** | →● Online

3x, 22.11. – 24.11., Mi – Fr,

10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €,

Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten:

22 € | **WE S** | **Viktoria Cvetkovic**

## Konfliktkommunikation

### Strategisches Konfliktmanagement

#### Online-Workshop

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärable Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg erwiesen.

#### Themen:

- ▮ Konflikte: Definition, Ursachen und Auslöser
- ▮ Eskalationsstufen von Konflikten
- ▮ Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- ▮ Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- ▮ Die Tit-for-Tat-Strategie

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.



**O-502803** | →● Online

4x, 16.1. – 25.1., Mo, Mi, 18 – 21:15 Uhr |

17.33 UStd | 149 € | **BU** |

**Edgar Achenbach**

## Konflikt- und Kommunikationstraining: Probleme aktiv lösen

### Wochenende

Konflikte beherrschen den Arbeitsalltag. Sie sind nicht statisch, sondern lassen sich bearbeiten durch entsprechende Konflikttechniken. Das Seminar zeigt Wege, wie Sie ihr eigenes Konfliktmanagement optimieren:

- | Konflikttypen erkennen und Konfliktpotenziale aufdecken
- | kommunikative Botschaften vorbereiten
- | Körpersprache synchronisieren
- | Konfliktkommunikation kreativ gestalten
- | Konfliktangebote durch Schlagfertigkeit entschärfen

 **A-502841** | VHS im KOMED  
20.5., 21.5.,

Sa, So, 10 – 17 Uhr | 18 UStd |  
155 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Andrea Mergel**

## Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen

### Anerkannt als Bildungsurlaub

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten uns in vier Tagen das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen. Sie bekommen einen Überblick über das komplexe Gebiet des Konfliktmanagements und die Techniken gekonnter Konfliktkommunikation. Das Ziel des Seminars soll ein individuelles Konfliktmanagement sein, das Sie befähigt, mit Konflikten angemessen umzugehen:

- | Basiswissen Kommunikation (Modelle: Schulz von Thun, Gordon)
- | Konflikttypen und -ursachen
- | Konfliktpotenziale und -muster
- | Konfliktziele und eigene Emotionalität
- | Kommunikationsstrategien im Konflikt
- | Modelle der Gesprächsführung
- | Botschaften vorbereiten
- | Synchronisation von Sprache und Körpersprache
- | Rollensouveränität
- | spezielle Gesprächstechniken und -zwecke (A wie Aktive Konfliktgestaltung bis Z wie Zuhören)
- | kleine Typologie der Konfliktpartner
- | Schlagfertigkeit als Deeskalation
- | Kreativitätstechniken in Konfliktsituationen
- | Überzeugen unter Stress

 **A-502844-BU** | VHS im KOMED  
4x, 18.4. – 21.4., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr |

32 UStd | 275 €, Materialkosten: 1 € |

**BU** | **Andrea Mergel**

 **A-502845-BU** | VHS im KOMED  
4x, 14.8. – 17.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |

32 UStd | 275 €, Materialkosten: 1 € |

**BU** | **Andrea Mergel**

# Existenzgründung

## We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche & betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten. Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis.

### Themen:

- | Gründungszuschüsse/Fördermöglichkeiten
- | Unternehmens- und Rechtsformen / Anmeldungen
- | Konzept/Businessplan
- | Absicherung als Unternehmer\*in
- | Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

**Zielgruppe:** Gründer\*innen vor und während der Gründung bzw. in der Startphase.

  **A-503000** | VHS im KOMED  
14.7., 15.7., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |  
18.67 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **WE** | **Claudia Wessling**

## Women go Business – Existenzgründung für Frauen\*



### Wochenendseminar



Oft sind gute Ideen, Talente oder der Wunsch nach selbstbestimmtem und kreativem Arbeiten der Beginn der Selbstständigkeit. Damit aus Überlegungen ein tragfähiges Konzept wird, braucht es einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung. Schließlich investieren Sie Energie, Zeit und Geld. Ob Nebenerwerb, eigenes Unternehmen oder Gründung im Team – Frauen gründen anders. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Voraussetzungen und starten Sie erfolgreich durch! Mit Fallbeispielen aus der Praxis.

### Themen:

- | Gründungszuschüsse/Fördermöglichkeiten
- | Unternehmens- und Rechtsformen / Anmeldungen
- | Sozialversicherungen
- | Finanzierungsmöglichkeiten/Rentabilität
- | Konzept/Businessplan

\*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

  **A-503004** | VHS im KOMED  
5.5., 6.5., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |  
18.67 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

  **A-503005** | VHS im KOMED  
1.12., 2.12., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |  
18.67 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **WE S** | **Claudia Wessling**

## We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

### Webinar in einer Kleingruppe (max. 8 Personen)

Sie überlegen, sich selbständig zu machen. Wie lassen sich gute Ideen und kreative Projekte in ein solides Unternehmen überführen? Was muss ich vor dem Start beachten und welche Regeln gelten für mich? Ein tragfähiges Konzept braucht einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung, um wichtige Türen zu öffnen – ob Nebenerwerb, Neustart oder Gründung im Team. Verschaffen Sie sich einen Überblick über rechtliche und betriebswirtschaftliche Voraussetzungen sowie Fördermöglichkeiten. Mit Beispielen und Erfahrungen aus der Praxis.

### Themen:

- | Gründungszuschüsse/Fördermöglichkeiten
- | Unternehmens- und Rechtsformen / Anmeldungen
- | Konzept/Businessplan
- | Absicherung als Unternehmer\*in
- | Finanzierung, Rentabilität und Liquidität

**Zielgruppe:** Gründer\*innen vor und während der Gründung bzw. in der Startphase.

 **O-503017** | →● Online  
20.1., 21.1., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |  
18.67 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **WE** | **Claudia Wessling**

## Die drei Phasen der erfolgreichen Existenzgründung

Das Seminar richtet sich an angehende Existenzgründer\*innen. In der Orientierungsphase erfolgt eine durch den Trainer angeleitete kritische Selbstprüfung mit Fokus auf das eigene Gründungsvorhaben. In der Planungsphase wird auch mit den Planungsrechnungen geprüft: Wie erfolgreich werde ich mit meiner Geschäftsidee sein, ist die Geschäftsidee "tragfähig"?

### Orientierungsphase

- | Ist die Gründungsidee marktfähig?
- | Selbstprüfung: Kann ich und will ich das leisten?
- | Fördermittel und Zuschüsse: Welche öffentlichen Finanzierungsmittel und welche Beratungsförderung werden unter welchen Bedingungen gewährt?

### Planungsphase

- | Erstellen eines Unternehmenskonzeptes mit Businessplan und Zeitplan
- | Standortplanung
- | Marketing und Vertriebsplan
- | Kapital- und Finanzplan
- | Rentabilitätsplanung
- | Liquiditätsplanung
- | steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte

### Umsetzungsphase

- | Organisation
  - | Kosten- und Finanzplanung
  - | Unternehmensführung und Personal
- A-503020** | VHS im KOMED  
28.4., 29.4., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |  
13.33 UStd | 115 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **WE S** | **Hermann Hirsch**



### Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens:

- | Rechtsanforderungen zur Rechnungslegung
- | Gewinnermittlung mit einfacher und doppelter Buchführung
- | Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- | Umsatzsteuerermeldungen
- | Aufbewahrungsfristen
- | Aufbau, Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung sowie Einnahme-Überschuss-Rechnung
- | Kontenrahmen nach Art des Gewerbes / der Freiberuflichen Tätigkeit
- | Konten anlegen und führen
- | Buchen auf Bestand – und Erfolgskonten
- | Einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- | Abschreibungen
- | Buchen der Vorsteuer und Mehrwertsteuer, Umsatzsteuervoranmeldungen
- | Buchen der Personalaufwendungen
- | Buchen von Privateinlagen und -entnahmen
- | Monats- und Jahresabschluss
- | Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss
- | Umsatzsteuerermeldungen

**A-503023-BU** | VHS im KOMED

5x, 13.3. – 17.3., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |

36.67 UStd | 315 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **BU S** | **Hermann Hirsch**

**A-503024-BU** | VHS im KOMED

4x, 4.9. – 7.9., Mo – Do, 9 – 16 Uhr |

29.33 UStd | 252 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **BU S** | **Hermann Hirsch**

### Recht für Gründer\*innen

Das Seminar ermöglicht Gründer\*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmenden können von Beginn an ihre (fiktive) Geschäftsidee ins Zentrum der Erarbeitung stellen und das Erlernete direkt umsetzen. Sie erhalten dabei Feedback von den anderen Teilnehmenden und der Leitung.

#### Themen Tag 1

- | Überlegungen zur Rechtsform
- | Kooperationen und ihre rechtliche Einordnung
- | Gewerbeanmeldung
- | Firmennamen
- | Geschäftsbriefe
- | Aufbewahrung von Dokumenten

#### Themen Tag 2

- | Aufträge rechtssicher bearbeiten
- | Vertragsschluss
- | Leistungsbeschreibung
- | Angebote
- | AGB

- | Rechnungen
- | Mahnungen
- | Rechtskonformes Marketing

#### Themen Tag 3

- | Informationspflichten auf Websites
- | rechtssichere Onlineshops
- | Datenschutzrecht (DSGVO)
- | Wettbewerbsrecht
- | Rechtskonformes Online-Marketing

**Methodisches Vorgehen:** Eine spezielle Methode schafft die Voraussetzungen für Gründungsinteressierte, alleine oder in kleinen Gruppen in kurzer Zeit eine Geschäftsidee zu entwickeln. Ebenfalls ist es möglich, bereits vorhandene Ideen zu vertiefen und auszuarbeiten. Feedback-System Bei jedem Modul des Workshops besteht die Option, Feedback von den anderen Teilnehmenden und/oder der Moderation zu erhalten.

**A-503031-BU** | VHS im KOMED

3x, 16.1. – 18.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € |

**BU S** | **Constanze Brinkmann**

### FIND YOUR BUSINESS IDEA – Academy for the next startups

Das Ziel des Workshops ist es, Teilnehmenden, die bislang keine (konkrete) Geschäftsidee haben, eine Gelegenheit für die Entwicklung einer Unternehmensidee zu geben sowie einen ersten Überblick über die Grundlagen für ein stimmiges Canvas Model zu erhalten. Anschließend erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, einen (ersten) Prototypen zu entwickeln bzw. einen Erfolg versprechenden Pitch zu trainieren.

#### Inhalte:

- | Entwicklung einer eigenen Geschäftsidee
- | Überlegungen zu Firmennamen und Logo
- | Das Business Model Canvas
- | Elevatorpitch und Prototyping

**Methodisches Vorgehen:** Eine spezielle Methode schafft die Voraussetzungen für Gründungsinteressierte, alleine oder in kleinen Gruppen in kurzer Zeit eine Geschäftsidee zu entwickeln. Ebenfalls ist es möglich, bereits vorhandene Ideen zu vertiefen und auszuarbeiten. Feedback-System.

Bei jedem Modul des Workshops besteht die Option, Feedback von den anderen Teilnehmenden und/oder der Moderation zu erhalten.

**A-503033-BU** | VHS im KOMED

3x, 23.1. – 25.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |

24 UStd | 206 €, Materialkosten: 11 € |

**BU S** | **Constanze Brinkmann**



### Marke ICH – Markenidentität: Gebe deiner Marke ein eigenes Gesicht

Sie sind Einzelunternehmer\*in oder Freiberufler\*in oder möchten mit der Idee für ein eigenes Markenprofil starten? Die Markenidentität bildet das Fundament für die Markenpräsenz. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Herangehensweise, die eigene Marke und ein Markenimage aufzubauen. Dies beinhaltet eine Übersicht über die Basis, die Sie benötigen, sich nach außen zu präsentieren und einen Ausblick auf das, was langfristig möglich ist. Hierbei spielen folgende Fragen eine Rolle: Was zeichnet mich und meine Marke aus? Wie will ich nach außen wirken, was passt zu mir, wer passt zu mir? Wo präsentiere ich mich? Welche Expertisen bringe ich selbst mit? Welche Ressourcen und welche Unterstützung benötige ich von außen? Sie erhalten einen Leitfaden für die Vorgehensweise, Impulse für Umsetzungsmöglichkeiten und erste praxisbezogene Aufgaben. Ebenso die Mittel, passende Entscheidungen zu treffen und die Basis, ein fundiertes Briefing für Produktionen und externe Dienstleister zu stellen.

#### Inhalte:

- | Marke und Image aufbauen, Markenidentifikation (Corporate Identity)
- | Zielgruppe definieren, Markt beobachten, USP finden
- | Markendesign erste Schritte: Moodboard erstellen
- | Marketingideen sammeln
- | Medienkanäle und Plattformen
- | Vernetzung und Kooperationen, Dienstleister

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Einzelpersonen, die ihre eigene Marke aufbauen wollen.

**Voraussetzung:** Sie kennen Ihren Themenbereich, Ihre Expertise und Ihr Angebot. Bringen Sie bitte ein Smartphone mit, ebenso 1 – 2 Lieblingszeitschriften oder Material, das sie bereits für Ihre Marke gesammelt haben.

**A-503041-BU** | VHS im KOMED

3x, 20.3. – 22.3., Mo – Mi, 10 – 16 Uhr |

18 UStd | 192 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**BU S** | **Elke Grober**

**A-503042-BU** | VHS im KOMED

3x, 6.11. – 8.11., Mo – Mi, 10 – 16 Uhr |

18 UStd | 192 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**BU S** | **Elke Grober**

### Recht für Gründer\*innen

#### Online-Workshop am Abend

Das Seminar ermöglicht Gründer\*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten. Die Teilnehmenden können von Beginn an ihre (fiktive) Geschäftsidee ins Zentrum der Erarbeitung stellen und das Erlernete direkt umsetzen. Jeweils zum

Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmenden besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

**Inhalte:**

- | Überlegungen zur Rechtsform
- | Kooperationen und ihre rechtliche Einordnung
- | Gewerbeanmeldung
- | Firmennamen
- | Geschäftsbriefe
- | Aufbewahrung von Dokumenten
- | Aufträge rechtssicher bearbeiten
- | Vertragsschluss
- | Leistungsbeschreibung
- | Angebote
- | AGB
- | Rechnungen
- | Mahnungen
- | Rechtskonformes (Online-)Marketing
- | Informationspflichten auf Websites
- | rechtssichere Onlineshops
- | Datenschutzrecht (DSGVO)
- | Wettbewerbsrecht

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-503045** | →● Online  
6x, 23.2. – 30.3., Do, 17:30 – 20:30 Uhr |  
24 UStd | 180 € | **S** |

**Constanze Brinkmann**

### Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer\*innen Online-Workshop am Abend

Der Workshop richtet sich in erster Linie an gerade (durch-)gestartete Unternehmer\*innen. Diese haben vielleicht erste Aufträge akquiriert und weitere Geschäfte sind in Aussicht. Gerade in der Anfangsphase benötigen Unternehmer\*innen Unterstützung und sollten erkennen, dass der eigene Schreibtisch nicht sich selbst überlassen werden darf.

Es droht sonst das frühzeitige Aus der Selbstständigkeit. Denn nach Aussage des RKW Kompetenzzentrums ist mehr als jedes dritte Unternehmen mit den bürokratischen Anforderungen überfordert. Ziel des Workshops ist es, den Aufbau einer Ordnungsbasis-Struktur zu vermitteln und Unternehmer\*innen durch Tipps zur effektiven Organisation bei der (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben zu unterstützen, damit sie mehr Zeit für ihr originäres Geschäft haben. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet werden kann. Die Ergebnisse werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmenden besprochen, da sich aus

individuellen Erarbeitungen oftmals für die übrigen Gründer\*innen interessante Aspekte ergeben können.

**Inhalte:**

- | Arbeiten digital oder analog? Auf die Struktur kommt es an.
- | Ziele setzen und erreichen
- | Zeitmanagement
- | Aufgaben mit den richtigen Prioritäten bewältigen
- | Individuelle Lösungen für individuelle Zeitfresser

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-503048** | →● Online  
3x, 6.6. – 20.6., Di, 18 – 21 Uhr |  
12 UStd | 90 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

### Der rechtssichere Online-Shop

#### Online-Workshop am Abend

Online-Shops gewinnen noch immer zunehmend an Attraktivität. Ein Online-Handel kann eine sehr lukrative Haupt- oder Nebenerwerbsquelle sein. Rechtliche Fallstricke können diese aber zu einem Alptraum werden lassen. Gemietete oder gekaufte Shopsysteme sind nicht immer rechtssicher. Eine Rechtssicherheit schon bei den Anfangsüberlegungen führt zu einer entspannten Gestaltung Ihres Shops. An den interaktiv gestalteten Terminen arbeiten Sie in der Gruppe an einer anwendbaren Checkliste, die das Ergebnis des Kurses darstellt und Ihnen als Leitfaden für Ihren Online-Shop dienen kann.

**Inhalte:**

- | Datenschutz und Impressum
- | Korrekte Produktbeschreibungen
- | Rechtskonforme Bestellprozesse
- | Allgemeine Geschäftsbedingungen

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-503054** | →● Online  
19.4., 26.4., Mi, 18 – 20:15 Uhr |  
6 UStd | 45 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

## Bewerbsttraining und Berufsorientierung


### Corporate Rockstar.

#### So gehen Karrieren heute

#### Wochenendseminar

Für Talente bieten Konzerne mit ihren breitgefächerten Geschäftsfeldern viele Möglichkeiten, in bedeutenden Projekten wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Wer Erfolg hat, kommt früh in verantwortungsvolle Positionen

und verdient auch nicht schlecht. Aber wer macht im Konzern Karriere? Worauf achten Headhunter? Und wie sieht Karriere eigentlich aus, wenn starre Hierarchien sich mehr und mehr auflösen zugunsten von netzwerkartigen Projektstrukturen? Auf diese Fragen gibt der praxisnahe Kurs konkrete Antworten. Wertvolle Informationen über Karrierewege und moderne Begrifflichkeiten wechseln sich ab mit erkenntnisreichen Übungen, die wichtige Kompetenzen gezielt aufbauen.

 **A-504002** | VHS im KOMED  
27.5., 28.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |  
16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Dirk Hannemann**

### Agieren statt funktionieren – Als Frau\* zwischen Job, Familie und Selbstbestimmung den eigenen Weg (wieder-)entdecken

#### Online-Kurs

Ein Workshop für Frauen\*, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven – abseits des Hamsterrades – für sich zu entwickeln. Egal, ob als Mutter, Karrierefrau, Alleinerziehende, Single oder Frau in den besten Jahren.

#### Wie werde ich allem gerecht?

Für die einen ist es der Spagat zwischen Karriere und Kindern, zwischen beruflichem Erfolg und privatem Glück. Raus aus dem Funktionieren-Modus – wer nur noch reagiert, kann nicht mehr erfolgreich agieren, weder für sich selbst, noch für das Unternehmen oder die Familie. Für die anderen ist es der Verlust der eigenen Wünsche – es geht nur noch um Reaktion statt eigener Aktion. Die Sicht auf sich selbst verschimmt. Mit dem unbestimmten Gefühl, nicht mehr ganz bei sich zu sein und nicht (mehr) alle Optionen zu haben, auch im Beruf. Die möglichen Perspektiven erscheinen eingeschränkt.

#### Doch wie die Situation ändern?

In dem Kurs geht es darum, zunächst zu erkennen, wo man selbst steht. Bin ich noch da, wo ich wirklich sein möchte? Wo liegt mein Fokus und wie kann ich diesen verändern? Mit dem Trainieren des eigenen Bewusstseins können wir eine neue Perspektive, eine neue Sichtweise erhalten. Wir lernen aufzudecken, was uns limitiert und stresst.

**Inhalt:**

- | Die eigenen Herausforderungen wahrnehmen
- | Selbsterfahrung durch Fremderfahrung
- | Die Macht der eigenen Gedanken
- | Zur Ruhe kommen
- | Impulse für das Training des eigenen Bewusstseins
- | Perspektivenwechsel einläuten
- | Stressoren und Ressourcen erkennen
- | Visionen schaffen

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

\*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

**O-504012** | →● Online  
3x, 20.4. – 4.5., Do, 20 – 22 Uhr |  
8 UStd | 69 € | **WE** | **Constanze von Poser**

### Zufriedener im Beruf – Das Glück liegt in Dir

#### Wochenendkurs

Sie kennen das alle. Wie oft sind wir in beruflichen Situationen, mit irgendwelchen Dingen unzufrieden. Aber wer könnte das ändern? Wir wollen in diesem Kurs an vielen kleinen Schraubchen drehen, den Blickwinkel in eine andere Richtung lenken und unsere Ansichten ein wenig ändern. Wir sind es selber, die die Chance haben unser Umfeld, unseren Beruf, unsere Freunde, unsere Welt und alles um uns herum auch ein bisschen anders zu sehen. Mit einigen Übungen versuchen wir der ganzen Sache auf die Spur zu kommen und dadurch glücklicher und zufriedener im Beruf, im Alltag, in unserer Freizeit, in unserem ganzen Leben zu werden. Jeder von uns hat diese Möglichkeit.

**Themen:** Wir werden die Möglichkeiten aus verschiedenen Bereichen erkunden, wie unseren Einstellungen, unserem Selbstbild, dem Augenblick, dem Humor und Beziehungen.

**Zielgruppe:** Alle, die selbstverantwortlich denken und handeln möchten, sind herzlich willkommen.

**Methoden:** Kurze Theorie-Inputs; praktische Übungen, Gruppenarbeit, Rollenspiele, Teilnehmenden-Feedback. Im Gegensatz zu dem anderen Seminar „Beruf und Berufung“ liegt hier der Schwerpunkt weniger auf einer beruflichen Neuorientierung und mehr auf einer allgemeinen Sicht- und Lebensveränderung.

**A-504013** | VHS im KOMED  
3.6., 4.6., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |  
138 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Martin Holzer**

### Beruf oder Berufung? –

#### Auf der Suche nach Veränderung Wochenendkurs in Kleingruppe (max. 8 Personen)

Viele von uns gehen täglich zur Arbeit, verbringen einen großen Teil ihrer Zeit im Betrieb. Und auch wenn wir unseren Job gut machen, sogar gelobt werden, beschleicht uns manchmal das Gefühl, dass uns was fehlt. Dieser Sehnsucht wollen wir an diesem Wochenende zusammen nachgehen. Was könnte uns noch mehr erfüllen und in welche neuen Bereiche würde ich gerne reinschnuppern und ausprobieren? Wo geht unser Herz auf und wo beflügelt uns die Leichtigkeit bei einer neuen Idee/Vision? Und das alles versuchen wir zu erforschen auf der Basis unserer Ausbildung, unseren Kompetenzen, der bisherigen Lebens- und Berufserfahrungen, unserer Werte und den wirtschaftlichen Gegebenheiten. Alle die sich angesprochen fühlen,

sind ganz herzlich eingeladen, sich mit dem Dozenten auf die spannende und kreative Erforschungsreise zu begeben.

| Folgende Werkzeuge werden wir einsetzen:  
| Profil Analyse  
| Kompetenzen Erkundung  
| Traumreise  
| Kollegiale Beratung  
| Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

**A-504018** | VHS im KOMED  
6.5., 7.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |  
171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |

**Martin Holzer**

### Selbstvermarktung – Entdecke dein Potential und deine Berufung!

#### Abendkurs

Im Happy-Cash-Kurs erlernst du Grundlagen in Selbstvermarktung, Personal Branding und Live-balance. Selbstvermarktung beginnt mit Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis erlangst du mit Hilfe von Persönlichkeits-Tests, Potential-Analysen und ganzheitlicher Work-Live-Balance-Betrachtung. Lohnempfänger oder lieber eigenes Geschäft? Angestellte oder besser eigener Chef? Neuer Hauptverdienst oder Nebentätigkeit? Mit welcher Aufgabe werde ich glücklich UND erfolgreich? Du träumst von einer Selbstständigkeit und weißt noch nicht, was zu Dir passt? Du willst Dich beruflich verändern und kannst Dich nicht entscheiden wofür? Du hast noch keine Idee oder zu viele wohin die berufliche Reise gehen soll und bist auf der Suche nach neuen Impulsen oder Klarheit? Mit der ganzheitlichen Betrachtung Deines individuellen Selbst-Vermarktungs-Profiles kannst du der Frage: „Womit kann ich mein Auskommen verdienen, sowie glücklich und gesund bleiben?“ einen entscheidenden Schritt näher kommen.

| Dein Personal-Branding-Profil  
| Selbstvermarktung durch Selbsterkenntnis  
| Dein biografischer Leitfaden als beruflicher Kompass  
| IKIGAI-Test: Was ist mein Lebenssinn?  
| SWAT-Test: Stärken, Schwächen, Chancen & Risiken  
| Beispiele für erfolgreiches Personal Branding  
| Bausteine des Personal Branding  
| Dein individuelles Branding System  
| Suchmaschinenoptimierung  
| Deine Lebensmotive: Persönlichkeitstests & Potential Analyse  
| Deine Work-Live-Balance & Bedürfnispyramide

Taste Dich Woche für Woche systematisch und proaktiv an Dein individuelles berufliches oder freiberufliches Profil. Erkenne, ob sich eine berufliche Umorientierung lohnt und realistisch umsetzen lässt. Lerne, inwiefern sich deine Wahl oder dein Wechsel ganzheitlich betrachtet mit Gesundheit, Partnerschaft und Leben vereinbaren lässt.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

**O-504020** | →● Online  
4x, 1.3. – 22.3., Mi, 12 – 16 Uhr |  
21.33 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen:  
6 € | **WE** | **Torsten Fraundorf**

### Bewerbungstraining für Akademiker und Fachkräfte Wochenendseminar

Sie kommen frisch von der Uni, möchten sich beruflich verändern oder suchen einen beruflichen Wiedereinstieg. Das Seminar informiert über aktuelle Tendenzen und bietet Raum für eine eigene Standortbestimmung:

| Was lese ich aus Stellenangeboten?  
| Wie entwickle ich ein überzeugendes Profil?  
| Wie baue ich formal und inhaltlich ein erfolgreiches Anschreiben auf?  
| Was kommt in den Lebenslauf, wie baue ich ihn auf?  
| Was ist für ein Bewerbungsgespräch vorzubereiten?

Bitte – soweit vorhanden – die eigenen Bewerbungsunterlagen mitbringen. Diese werden im Plenum besprochen. In diesem Seminar gibt es kein Skript und es ersetzt kein Einzelcoaching.

**A-504020** | VHS im KOMED  
14.4., 15.4., Fr, 18 – 21 Uhr,  
Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 103 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

**A-504029** | VHS im KOMED  
20.1., 21.1., Fr, 18 – 21 Uhr,  
Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 103 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

### Erfolgreiche Vorstellungsgespräche Tagesseminar am Wochenende

Mit Ihren Bewerbungsunterlagen sind Sie soweit zufrieden und haben auch eventuell schon Einladungen bekommen. Ihre Qualifikation und das Interesse an der Stelle haben Sie schriftlich überzeugend darstellen können. Beim Vorstellungsgespräch kommen nun Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Ihr persönliches Auftreten ins Spiel.

#### Inhalte:

| wie Sie sich inhaltlich und formal vorbereiten sollten  
| was aktuell als Etikette gilt  
| wie Sie sich vorteilhaft anziehen sollten  
| wer wie beachtet werden muss – was an Beobachtungen nützlich ist  
| wie das Gespräch gesteuert werden kann  
| wie Sie sich auf heikle Fragen zu Ihrem Privatleben, Ihrem beruflichen Werdegang oder Ihren Charaktereigenschaften vorbereiten können

**Methoden:** NLP, Rollenspiele, ein sehr praxisorientiertes Seminar, bitte im Bewerbung-Outfit erscheinen! Es gibt kein Skript. Das Seminar ersetzt kein Einzelcoaching.

**A-504031** | VHS im KOMED  
22.1., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 69 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

**A-504032** | VHS im KOMED  
2.4., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 69 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

### Assessment-Center-Training – ein Blick auf die Persönlichkeit Kleingruppe (max. 8 Personen)

In diesem Praxis-Seminar lernen Sie, was Personalentscheider von Ihnen in einem Assessment-Center erwarten. Sie trainieren gängige Übungen wie Selbstpräsentation, Gruppendiskussionen, Rollenspiele und andere verbreitete Aufgaben. Darüber hinaus bekommen Sie Hinweise zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik. Mit dem Training können Sie Ihre Chance auf eine Einstellung erhöhen und sich einen großen Vorteil gegenüber Ihren Mitbewerbern verschaffen. Ein Schwerpunkt dieses Trainings liegt in der Beobachtung der Persönlichkeit. Personalentscheider legen immer mehr Wert darauf, wie gut ein Kandidat aufgrund seiner Persönlichkeit zu dem Unternehmen und dem Team passt.

#### Zielgruppe:

Der Kurs ist hilfreich für alle, die bei der Jobsuche für den nächsten Karriereschritt mit einem Assessment-Center rechnen müssen: Studenten, Führungskräfte, auch Abiturienten, die immer früher durch Bewerbungsverfahren müssen.

**A-504055** | VHS im KOMED  
11.3., 12.3., Sa, So, 9:30–16:30 Uhr |  
16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Jill Ben Cadi**

### Assessment-Center erfolgreich und souverän meistern

Wer sich für einen (neuen) Job bewirbt, sei es bei einem anderen Unternehmen, beim derzeitigen Arbeitgeber für weiterführende (Führungs-)Aufgaben oder zum Berufseinstieg nach Beendigung der (Hoch-)Schule, muss häufig mit einem Assessment-Center als Teil des Auswahlverfahrens rechnen. Ein Assessment-Center verliert schnell seinen Schrecken, wenn Kandidat\*innen die Ziele, Hintergründe und wesentlichen Anforderungen solcher Beurteilungsverfahren kennen, sich mit den gängigsten Aufgaben vertraut gemacht und diese aktiv geübt haben. Das ist die Zielsetzung dieses praxisorientierten Workshops, in dem die Teilnehmenden auf typische Testverfahren eines Assessment-Centers vorbereitet werden, diese „live“ erleben und so die eigene Souveränität und damit die Erfolgchancen maßgeblich erhöhen können. Der Workshop besteht zum größten Teil aus praktischen Übungen. Jede Aufgabe wird zu Beginn kurz erläutert und nach Beendigung reflektiert. Dabei erhalten alle Teilnehmenden ein konstruktives Feedback.

**Zielgruppe:** Alle Personen, die im beruflichen Zusammenhang ein Assessment-Center durchlaufen müssen: Führungskräfte, Fachkräfte/Expert\*innen, Hochschulabsolvent\*innen, Ausbildungsplatzsuchende

#### Inhalte:

- | Sinn, Hintergründe und Zielsetzungen von Assessment-Centern
- | Vorstellung und inhaltliche Erläuterung von Assessment-Center-Verfahren
- | Praktische Durchführung typischer Aufgabenstellungen eines Assessment-Centers (Selbstpräsentation, Gruppenübungen, Rollenspiele/Simulationen und andere verbreitete Aufgaben)
- | Feedback für die Teilnehmenden zu allen absolvierten Übungen

**A-504056** | VHS im KOMED  
14.1., 15.1., Sa, So, 9:30–17 Uhr |  
16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Sabine Cécile Mutert-Brendler**

**A-504057** | VHS im KOMED  
22.4., 23.4., Sa, So, 9:30–17 Uhr |  
16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Sabine Cécile Mutert-Brendler**

**A-504058** | VHS im KOMED  
17.6., 18.6., Sa, So, 9:30–17 Uhr |  
16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € |  
**WE** | **Sabine Cécile Mutert-Brendler**

## Personalmanagement, Führungskräfte- trainings und Teamentwicklung

### Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln und Sie so befähigen, Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse im Unternehmen zu erkennen und hilfreiche Strategien und Handlungsmöglichkeiten für sich selbst in ihrem jeweiligen Einflussbereich zu entdecken.

#### Lernziele & Inhalte:

- | Begriffsklärung
- | Überblick über verschiedene Organisationsformen
- | Definition „Firmenkultur“ & Typisierung Firmenkulturen
- | Intervention und Interventionen
- | Erkennen der Firmenkultur (Diagnose) und Verstehen der Tabus
- | Entwicklung von (persönlichen) Strategien für verschiedene Kulturen

Sie lernen grundlegende Begriffe und Kategorisierungen kennen, bekommen Informationen zu Methoden der Unternehmensentwicklung und erhalten Anregungen, wie Sie Ihren Handlungsspielraum mit dieser Kenntnis für

sich aktiv erweitern können. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie für sich und Ihre Position im Unternehmen Klarheit und Transparenz gewinnen, dadurch Ihre Entscheidungen bewusster treffen und so Ihre Zufriedenheit im beruflichen Alltag steigern können.

**Arbeitsformen/Methoden:** Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter\*innen mit und ohne Führungsverantwortung

**A-506011-BU** | VHS im KOMED  
3x, 14.3.–16.3., Di–Do, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506012-BU** | VHS im KOMED  
3x, 9.10.–11.10., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

#### Lean Management:

### Prozessoptimierung und mehr Kleingruppe (max. 8 Personen) – Anerkannt als Bildungsurlaub

**Seminarziel:** Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Methodik des Lean (Management) zu vermitteln und sie damit zu befähigen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Berufsleben zu identifizieren. Gerade in den letzten Jahren wird zunehmend über Lean Management oder auch kontinuierliche Verbesserung im Kontext der Qualitätssicherung diskutiert.

Die Berichterstattung konzentriert sich jedoch häufig nur auf die betriebswirtschaftlichen Vorteile, ohne darauf einzugehen, welche Möglichkeiten sich dadurch für den einzelnen am eigenen Arbeitsplatz ergeben können. Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien des Lean Managements, stellt zentrale Methoden vor und gibt Anregungen, wie Sie die Ideen des Lean für sich gewinnbringend nutzen können. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie durch Optimierung der von Ihnen durchgeführten Abläufe für sich Klarheit und Transparenz gewinnen, dadurch Ihren Handlungsspielraum aktiv erweitern und Ihre Zufriedenheit im beruflichen Alltag steigern.

Kompetenzgewinn und Inhalte:

- | Vermittlung eines Überblicks über Lean-Philosophie, Prinzipien, Methoden, Anwendung im persönlichen Alltag und Möglichkeiten der Anwendung im Unternehmen
- | Kurze Historie und Einordnung des Themas im Kontext anderer Qualitätsthemen
- | Einführung der Begriffe Wert, Wertstrom, Wertschöpfung, Verschwendung
- | Die fünf Prinzipien des Lean
- | Vermittlung zentraler Methoden des Lean (unter anderem 5S, Wertstromanalyse, Kaizen)
- | Umsetzung von Lean (4P: Philosophie, Prozesse, Personen/Partner\*innen, Problemlösung)

**Arbeitsformen, Methoden:** Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen.

**Zielgruppe:** Personen mit und ohne Führungsverantwortung

**A-506018-BU** | VHS im KOMED

5x, 23.1. – 27.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506019-BU** | VHS im KOMED

5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

### Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

#### Anerkannt als Bildungsurlaub

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln:

- | Bedeutung und Entwicklung von Körpersprache
- | Steigerung der Überzeugungsfähigkeit
- | Führungsstile – von autoritär bis situativ
- | Erkennen und Entwickeln des persönlichen Führungsstils
- | Souverän in jeder Situation
- | Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten – aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln, Vereinbarungen treffen und anerkennen
- | Wie geht die Führungskraft mit Fehlern um? Entwicklung von Fehlerkultur – Will ich belehren oder suche ich Lösungen?
- | Selbstmotivation – Wie motiviere ich mich selbst?
- | Mitarbeiter\*innenmotivation – Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- | Zielvereinbarungen
- | Die ideale Führungskraft
- | Praxistransfer

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

**A-506025-BU** | VHS im KOMED

5x, 9.1. – 13.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

**A-506026-BU** | VHS im KOMED

5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 387 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

### Prozesse optimieren mit Six Sigma

**Seminarziel:** „Six Sigma bedeutet hohe Qualität“ – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unter-

nehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten. Dabei ist Six Sigma sogar noch etwas mehr: Neben einer Maßzahl für hohe Qualität und einer Methode des Qualitätsmanagements ist es auch noch ein Managementsystem zur Prozessverbesserung. Zu allen diesen Punkten vermittelt das Seminar einen grundlegenden Überblick. Sie lernen Konzept und Struktur hinter Six Sigma als Managementsystem kennen und erhalten außerdem einen guten Einblick in die Six-Sigma-Methoden und das Six-Sigma-Projektmanagement. Insbesondere der Projektzyklus der Phasen Define, Measure, Analyse, Improve und Control („DMAIC“) mit den entsprechenden Methoden wird genauer beleuchtet. Mit Hilfe einer praktischen Übung, in der ein Six-Sigma-Projekt simuliert wird, werden Sie befähigt, selbst ein Six-Sigma-Projekt mit Methoden und Analysen entsprechend der Projektphasen durchzuführen. Viele der vorgestellten Werkzeuge sind datenbasiert und analyseintensiv. Sie werden deshalb ebenfalls einen (kurzen) Einblick in die frei verfügbare Programmiersprache/Software R erhalten, um während unserer Übung auch praktisch Analysen durchführen zu können.

#### Lernziele & Inhalte:

- | Vermittlung eines intensiven Überblicks über Six Sigma – Hintergrund, Prinzipien, Methode und Werkzeuge
- | Kurze Historie und Einordnung des Themas im Kontext des Qualitätsmanagements
- | Six Sigma im Unternehmen
- | Six-Sigma-Projekte und -Phasen: Define, Measure, Analyse, Improve, Control (DMAIC)
- | Vermittlung zentraler Methoden von Six Sigma
- | Übung und Anwendung anhand einer praktischen Übung/Projektsimulation

**Zielgruppe:** Mitarbeitende mit und ohne Führungsverantwortung, Qualitäts- und Zahleninteressierte

**Voraussetzungen:** Sicherer Umgang mit PC und MS-Office-Produkten, erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil.

**Bitte bringen Sie ein eigenes Notebook mit,** auf dem Sie die im Kurs genutzte kostenlose Software installieren können. Sollten Sie kein eigenes Notebook mitbringen können, sprechen Sie bitte vorher mit uns, damit wir Ihnen ein Gerät zur Verfügung stellen können.

**Arbeitsformen/Methoden:** Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen.

**A-506028-BU** | VHS im KOMED

5x, 6.2. – 10.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506029-BU** | VHS im KOMED

5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **WE S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

### Changemanagement – Führen im Wandel

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ (Heraklit von Ephesus)

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorgebracht, Mitarbeiter\*innen sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Das Tagesgeschäft muss trotzdem rund laufen. Wenn das Alte infrage gestellt wird und das Neue noch nicht akzeptiert und eingeführt ist, sind Verunsicherung und Unzufriedenheit oft die Folge.

Wie können Sie diesen Herausforderungen begegnen? Wie kommen Sie zu tragfähigen Lösungen?

Mit Unterstützung eines erfahrenen Trainers erarbeiten Sie im Seminar dazu Antworten und Strategien.

#### Seminarziel:

- | Notwendigkeit von Veränderungen im Unternehmen erkennen und verstehen
- | Veränderung gestalten
- | Ursachen für das Scheitern von Change-Prozessen erkennen

#### Inhalte:

- | Ursachen für Wandel
- | Wandel gestalten, Ziele – Umsetzungsphase – Ergebnisse
- | Kultur des Unternehmens, förderliche und schädliche Regeln
- | Hinterfragen bisheriger Ordnungsmuster und Rahmenbedingungen
- | Widerstände erkennen, begreifen, erfühlen und überwinden
- | Eigene Reaktion auf Wandel
- | Persönlicher Umgang mit Wandel, Umgang mit Widerständen
- | Reaktionen von Mitarbeiter\*innen auf Wandel, Umgang mit Widerständen
- | Führungsverhalten im Wandel – Überzeugen? – Erklären? – Druck?
- | Kardinalfehler im Wandel
- | Persönlicher Aktionsplan

**A-506030-BU** | VHS im KOMED

3x, 8.5. – 10.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

**A-506031-BU** | VHS im KOMED

3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

### Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen. Was Heraklit von Ephesus schon im 5. Jahrhundert vor Christus wusste, ist heute in zunehmendem Maße besonders im beruflichen Alltag Realität – Umstrukturierungen, das Leben und Arbeiten in Matrixstrukturen

und eine sich stetig verändernde Arbeitsumwelt sind Faktoren, denen sich Mitarbeitende heute jeden Tag stellen müssen: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ In diesem Seminar erfahren Sie, wie notwendige oder gewünschte Veränderungen an Strukturen und Prozesse so eingesteuert werden können, dass alle Beteiligten einbezogen und mitgenommen werden, Widerstände erfolgreich und positiv zur Umsetzung genutzt werden und sichergestellt wird, dass sich die neuen Strukturen und Abläufe etablieren. Außerdem zeigt Ihnen das Seminar Wege auf, wie Sie selbst souverän mit den durch beständigen Wandel an Sie gestellten Anforderungen umgehen können. Sie bestimmen Ihren derzeitigen Standort, entwickeln und stärken die eigene emotionale Stabilität und Resilienz und verstehen Organisationszusammenhänge. Außerdem identifizieren Sie Ihre persönlichen Chancen und Möglichkeiten im erlebten Veränderungsprozess und lernen so, den eigenen, aktiven Handlungsspielraum zu entfalten.

#### Lernziele & Inhalte:

- I Phasenmodell des Veränderungszyklus
- I Sicht auf die eigene Organisation und deren Kultur
- I Stärkung der emotionalen Stabilität durch Verständnis der eigenen Stärken und der Möglichkeiten im Veränderungsprozess
- I Entwicklung einer positiven Sichtweise auf die anstehenden, erlebten Veränderungen
- I Aufzeigen von Handlungsalternativen
- I Einflussmodell (Influencer) nach Patterson et al.
- I Umgang mit Widerständen, Nutzen von Förderern

**Zielgruppe:** Mitarbeitende mit und ohne Führungsverantwortung

**Arbeitsformen/Methoden:** Gruppenarbeit, Rollenspiele, Einzelreflexionen, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen

**A-506037-BU** | VHS im KOMED  
5x, 30.1.–3.2., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506038-BU** | VHS im KOMED  
5x, 10.7.–14.7., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506039-BU** | VHS im KOMED  
5x, 6.11.–10.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |  
40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

#### Als Projektleitung unter Kolleg\*innen- jonglieren mit der Doppelrolle

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven. Als Projektleitung wird von Ihnen

erwartet, dass Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln, Konflikte schlichten und alle motivieren. Und doch sind Sie auch unmittelbar Kolleg\*in. Das kann durchaus zum Spagat werden und innerlich spalten. Dieses Seminar richtet sich an alle, die zu ihrer Tätigkeit auch immer wieder Arbeitsgruppen, Teams oder Projekte leiten.

#### Inhalte:

- I Faktoren für schwierige Situationen und Gespräche
- I Diskussionen lenken
- I Die eigene Rolle
- I Grundlagen motivierter Gesprächsstruktur
- I Vorwürfe und Kritik entschärfen
- I Eigene Gedanken und Gefühle steuern
- I Selbstreflexion
- I Bewusstes Handeln zwischen Reiz und Reaktion
- I Gesprächsführung
- I Lob und Tadel

**A-506040-BU** | VHS im KOMED  
3x, 28.8.–30.8., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 232 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Andrea Mergel**

#### Warum manche Organisationen zu mir passen und andere nicht

Sie sind schon eine ganze Weile in Ihrem Unternehmen. Oder Sie haben gerade erst in einer neuen Organisation angefangen. Aber irgendwie ist der Wurm drin. Sie fühlen sich an Ihrer Stelle „nicht (mehr) wirklich richtig“. Vielleicht kommen Sie sich vor wie ein Rädchen einer Maschine, das immer und überall nur zu funktionieren hat. Oder alle sind ständig so übertrieben nett und freundlich, dass Sie das Gefühl haben, in Watte zu ersticken. Vielleicht herrscht auch ein rauer Kasernenhof. Oder es zählen nur Spezialisten....

Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz regelmäßig etwas erleben, dass irgendwie „nicht passt“, kann das an der Unternehmenskultur liegen. Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, was die unausgesprochenen Erwartungen sind. Oder das „Wie man es hier macht“, kollidiert mit Ihren Werten und Ansprüchen an sich und andere. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen erkennen, sich leichter beantworten können, „warum es nicht passt“ und erkennen, worauf Sie achten sollten, wenn Sie das Unternehmen wechseln möchten. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohl zu fühlen und Ihre Leistung bringen zu können. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie mit schwierigen Kulturen besser umgehen und etwaige Kollisionen vermeiden können.

**A-506042-BU** | VHS im KOMED  
3x, 22.2.–24.2., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506043-BU** | VHS im KOMED  
3x, 27.11.–29.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

#### Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen

Um den Herausforderungen von Leitung und Führung zu begegnen, gibt es viele Herangehensweisen. Ein systemischer Führungsstil schließt Beziehungen, Kommunikation, potenzielle Veränderungen und die Umwelt ein. Das Team, die Abteilung werden als System mit Wechselbeziehungen verstanden, mit Stärken und Schwächen, mit Einzelnen im Ganzen. Einen Raum für persönliches Wachstum bieten, für Eigenverantwortung und Verantwortung für Arbeitsergebnisse und Engagement. Das heißt, individuell statt standardisiert zu arbeiten und die Aufgabe, die arbeitenden Menschen und die Bedingungen gleichwertig im Blick zu haben. Dadurch ist ein systemischer Führungsstil gleichzeitig auch agil.

Beobachten, achtsam und bereit für neue Lösungen zu sein, zeichnet systemisch denkende Führungskräfte aus. Statt vorgefertigter Antworten geben Fragen die Richtung vor: Wozu ist das gut? Wo liegt der Sinn? Wer profitiert davon? Während des Bildungsurlaubs schauen wir u. a. auf den eigenen Führungsstil, Möglichkeiten und Grenzen von Methoden und den Umgang mit schwierigen Situationen.

#### Inhalte: Was ist Führen?

- I Führungsrollen und Rollenverständnis
- I Der eigene Führungsstil
- I Systemisches Denken und Führung I Möglichkeiten und Grenzen
- I Systemisches Denken und Führung II
- I Techniken und Methoden von Führung und ihre Grenzen
- I Umgang mit schwierigen Situationen
- I Was macht Situationen schwierig?
- I Situationen systemisch begegnen

**A-506045-BU** | VHS im KOMED  
3x, 13.11.–15.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Andrea Mergel**

#### Frauen\* in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen

**Zielgruppe:** Frauen\* mit aktueller bzw. zukünftiger Führungsverantwortung. Erwartungen an Führungskräfte heute sind hoch: Hoch belastbar, umsetzungstark, erfolgsorientiert, leistungsbereit, verantwortungsbewusst ... Die Liste ist beliebig erweiterbar und stellt hohe Anforderungen an jeden, der ein Team zu leiten hat. Ansprüche an Frauen\* als Führungskräfte sind dabei häufig – unausgesprochen – noch höher: Sie sollen strukturiert und gleichzeitig kreativ, pragmatisch und gleichzeitig visionär sowie durchsetzungstark und gleichzeitig empathisch sein und damit alle Gegensätze vereini-

gen, die typischerweise als männlich oder weiblich betrachtet werden. In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen. Es geht um mehr Klarheit bezogen auf diese Fragen:


- | Was bedeutet Führung für mich, was für meine Umgebung?
- | Welche Werte und Normen sind mir wichtig?
- | Wie gehe ich mit Mitarbeitenden, Gleichgestellten und Vorgesetzten um?
- | Wie kann ich meine natürlichen Stärken für meinen Führungserfolg nutzen? Wie kann ich meine schwächeren Seiten kompensieren?
- | Was ist der für mich und mein Team passende Führungsstil?
- | Wie gelingt der Spagat zwischen äußeren Ansprüchen und meinen Bedürfnissen?
- | Wie kann ich mein Frausein besser nutzen, um die gesteckten Ziele zu erreichen, ohne mich dabei zu verbiegen?


#### Ziele und Inhalte:


- | Führung, Rechte und Pflichten einer Führungskraft
- | Auswirkungen der Unternehmenskultur
- | Selbstreflexion – zur Rolle, zu eigenen Stärken und Schwächen als Führungskraft
- | Entwicklung persönlicher Strategien für die Führungsaufgabe

berufliche und persönliche Supportstrukturen  
**Arbeitsformen/Methoden:** Gruppenarbeit, Kurzvorträge/Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

\*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

 **A-506047-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 13.2. – 15.2.,  
 Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
 256 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

 **A-506048-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 17.7. – 19.7.,  
 Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
 256 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

 **A-506046-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 18.12. – 20.12.,  
 Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |  
 256 €, Schulungsunterlagen: 11 € |  
**BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

#### Als Projektleitung unter Kolleg\*innen – jonglieren mit der Doppelrolle

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven. Als Projektleitung wird von Ihnen

erwartet, dass Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln, Konflikte schlichten und alle motivieren. Und doch sind Sie auch unmittelbar Kolleg\*in. Das kann durchaus zum Spagat werden und innerlich spalten. Dieses Seminar richtet sich an alle, die zu ihrer Tätigkeit auch immer wieder Arbeitsgruppen, Teams oder Projekte leiten.

#### Inhalte:

- | Faktoren für schwierige Situationen und Gespräche
- | Diskussionen lenken
- | Die eigene Rolle
- | Grundlagen motivierter Gesprächsstruktur
- | Vorwürfe und Kritik entschärfen
- | Eigene Gedanken und Gefühle steuern
- | Selbstreflexion
- | Bewusstes Handeln zwischen Reiz und Reaktion
- | Gesprächsführung
- | Lob und Tadel

**A-506049-BU** | VHS im KOMED

3x, 26.4. – 28.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 232 €, Materialkosten: 1 € | **BU S** | **Andrea Mergel**

#### Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden

Nicht erst durch Homeoffice und virtuelle Meetings ist die Arbeitswelt in Bewegung geraten – Stichwort New Work. Unternehmen suchen nach Lösungen, um flexibler zu arbeiten, und Beschäftigte möchten die neu gewonnen Freiheiten am liebsten noch ausbauen. Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.


In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie zunächst die grundlegenden Methoden des Moderierens kennen. Der Fokus liegt jedoch auf agilen Ansätzen wie Design Thinking, Scrum oder Liberating Structures. Sie haben viel Zeit, den konkreten Einsatz dieser Techniken mit der Gruppe zu üben und sich Feedback einzuholen für individuelle Fragestellungen. Die Fallbeispiele des Kurses beziehen sich schwerpunktmäßig auf die aktuellen Veränderungen in der Arbeits- und Berufswelt, die unter dem Begriff New Work diskutiert werden. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, eigene Workshops zu konzipieren, kreative Techniken gekonnt einzusetzen und Gruppen zu harmonischen Entscheidungen zu führen. So regen Sie das Team mit einer professionellen Retrospektive zur Reflektion über virtuelle Zusammenarbeit an. Mit dem konsultativen Einzelentscheid ermöglichen Sie innovative Lösungen für Raumkonzepte, die vorher unmöglich schienen. Mit diesen neu erworbenen Kenntnissen und Kompetenzen werden Sie zum Change Agent für sinnerfüllte und flexible Arbeitsformen im eigenen beruflichen Umfeld. Keine Vorkenntnisse nötig.


#### Inhalte:

- | Moderationskreislauf nach Seifert
- | Einsatz von Pinnwand und Moderationskarten
- | Kreativtechniken von Disney bis Sechs Hüte
- | Design Thinking mit Interviews und Prototypen
- | Retrospektiven mit Lean Coffee und Ursuppe
- | Liberating Structures mit 1-2-4-alle und TRIZ
- | Nudges für gute Gruppendynamik
- | Umgang mit Passivität und Dominanzverhalten
- | Input zu New Work wie Open Space und Shared Desks
- | Erfahrungsaustausch zu virtueller Kooperation
- | Abschlussprojekt zu selbstgewähltem Thema mit Feedback

 **A-506058-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 27.3. – 31.3., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
 40 UStd | 343 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Dirk Hannemann**

 **A-506059-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 19.6. – 23.6., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
 40 UStd | 343 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Dirk Hannemann**

 **A-506050-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 28.8. – 1.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
 40 UStd | 343 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Dirk Hannemann**


 **A-506051-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |  
 40 UStd | 343 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU** | **Dirk Hannemann**


#### Ver-führt! – Training für neue und angehende Führungskräfte

Führungskraft, endlich am Ziel? Weit gefehlt: eine neue Reise beginnt, auch die Reise zu sich selbst. Als Führungskraft sind wir nicht nur auf weiteren, bisher unbekanntem Ebenen gefordert. Wir entdecken in dieser neuen Rolle auch neue Seiten an uns. Dieser Kurs verleiht Mut, Stärke und Motivation, aus der bisherigen Komfortzone in eine Lern- und Wachstumszone zu treten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Einordnung unterschiedlicher Persönlichkeitstypen, ihrem optimalen kontextuellen Einsatz und ihrem Umgang mit anderen Persönlichkeitstypen in Konflikten. Adäquate hierarchieübergreifende Kommunikation ist das A und O für effiziente Teams und gelingende Projekte.

**Methoden:** Die Heranführung an die Kommunikationsmodelle, Teamrollen und Präsentationsweisen werden wir in diesem Kurs anhand von Fallbeispielen, Einzel- und Gruppen-Reflexionsübungen sowie Simulationen von Konfliktsituationen und Mediationsgesprächen erleben.  
**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Führungskräfte, die sich neu in dieser Rolle finden oder sich in naher Zukunft gegenüber sehen.

Er richtet sich an Interessierte, die über ein verbessertes Verständnis über zwischenmenschliche Kommunikation zu einem authentischeren und zielsichereren Führungsstil gelangen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig; die Bereitschaft, eigene Themen und Herausforderungen kurz geschildert einzubringen, willkommen.

 **O-506061-BU** | →● Online  
3x, 17.4. – 19.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 € | **BU S** | **Stefanie Pies**

 **O-506063-BU** | →● Online  
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 206 € | **BU S** | **Stefanie Pies**

### Teamführung und -entwicklung – In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die unterschiedlichen Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Seminarinhalte:

- | Die Rolle der Teamleitung
- | Das GRPI Modell
- | Teamrollen
- | Entwicklungsphasen eines Teams
- | Wo steht das Team? (Teamdiagnose)
- | Teamprozesse verstehen
- | Balance der Teamfaktoren im Teamdreieck
- | Ziele definieren und vereinbaren
- | Feedback geben und nehmen
- | Konflikte im Team konstruktiv nutzen
- | Mit Widerständen umgehen
- | Entstehung und Entwicklung eines Wir-Gefühls
- | Das Team als Zukunftswerkstatt
- | Die Position des Teamleiters stärken
- | Praxistransfer

**A-506210-BU** | VHS im KOMED  
3x, 2.5. – 4.5., Di – Do, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 232 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

**A-506211-BU** | VHS im KOMED  
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 232 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

### Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis

**Seminarziel:**

Das Thema ist gerade in beruflicher Hinsicht in aller Munde – von der Bäckerei bis zum Großkonzern wollen alle Unternehmen ihre Abläufe und Prozesse verbessern: Eine Google-Anfrage zum Thema „Prozessoptimierung“ liefert alleine in der deutschsprachigen Seite mehr als 1,8 Mio. Ergebnisse. Aber was genau sind eigentlich Abläufe, wie kann ich sie beschreiben oder verbessern und warum sollte ich das eigentlich tun? Darum geht es in

diesem Bildungsurlaub. Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Möglichkeiten der Prozessoptimierung im (Berufs-)Alltag zu identifizieren und die Methoden entsprechend anzuwenden. Durch Optimierung Ihrer Abläufe können Sie den eigenen Handlungsspielraum aktiv erweitern und Ihre Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Alltag steigern.


**Lernziele & Inhalte:**

- | Begriffsdefinition
- | Methoden und Werkzeuge zur Prozessoptimierung
- | Anwendung der Methoden und Werkzeuge im Praxisbeispiel
- | Grundzüge der Qualitätsmanagementsysteme und Lean Management

**Arbeitsformen/Methoden:** Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

**Zielgruppe:** Personen mit und ohne Führungsverantwortung

**A-506327-BU** | VHS im KOMED  
5x, 27.2. – 3.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen:  
12 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

 **A-506320-BU** | VHS im KOMED  
5x, 24.7. – 28.7., Mo – Fr,  
9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €,  
Schulungsunterlagen: 12 € | **BU S** |  
**Dr. Jutta Jessenberger**

**A-506321-BU** | VHS im KOMED  
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen:  
12 € | **BU S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

### Unternehmenskultur für Führungskräfte – wer passt in welche Organisation?


Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleg\*innen. Meist funktioniert beides zur Zufriedenheit, manchmal jedoch „stimmt was nicht“. Wenn Sie erleben, dass sich Mitarbeitende an ihrer Stelle „nicht wirklich richtig“ fühlen, kann das an der Unternehmenskultur liegen. Oft ist gar nicht bewusst, was die meist unausgesprochenen Erwartungen sind. Oder „wie man es hier macht“, kollidiert mit den Werten und Ansprüchen Ihrer Mitarbeitenden an sich und andere.

**Seminarziel** ist es, Antworten auf folgende Fragen zu finden: „Warum passt es nicht?“, „Woran erkenne ich Konflikte zwischen persönlichen Werten und Normen und der bestehenden Unternehmenskultur?“, „Worauf muss ich achten, wenn ich neue Mitarbeitende einstellen will?“ Theorie-Input und

Erfahrungsaustausch mit anderen befähigt Sie, wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen zu erkennen. Sie machen sich bewusst, welche Werte und Normen Sie haben und was Sie brauchen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen und Ihre Leistung bringen zu können. Auf dieser Grundlage erarbeiten Sie Methoden, wie Sie Ihre Mitarbeitenden beim Umgang mit der bestehenden Unternehmenskultur unterstützen können, bzw. wie Sie bereits bei der Einstellung erkennen können, welche Menschen gut „passen“ werden.

**Arbeitsformen/Methoden:** Gruppenarbeit, Kurzvorträge, Theorieinputs, Diskussionen, Übungen

**Zielgruppe:** Personen mit derzeitiger oder zukünftiger Führungsverantwortung

 **A-506328-BU** | VHS im KOMED  
3x, 7.3. – 9.3., Di – Do, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 256 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE S** | **Dr. Jutta Jessenberger**

## Projekt- und Verwaltungs- management

Seminare zu computergestütztem Projektmanagement mit MS Project finden Sie im Bereich EDV/Multimedia weiter vorne im Programmheft.

### Hybrides Projektmanagement in der Praxis Die Verbindung von klassischem und agile (Scrum) Projektmanagement

Agile Methoden werden immer verbreiteter und fließen in allen Bereichen ein. Was bedeutet agil und wie sind die Unterschiede in den Methoden.

In vielen Situationen gibt es einen Change von klassisch auf agil oder die Strukturen und Organisationen geben das noch nicht her und es wird hybrid gearbeitet. In diesem Kurs werden beide Seiten mit dem Vor- und Nachteilen beleuchtet. Was passt zu welcher Organisationskultur oder auch zu bestimmten Organisationsorganigrammen. In welchen Situationen ist ein Wechsel der Methode sinnvoll, wie muss die Projektstruktur und die Organisation dafür aufgebaut sein? Wann wird was am besten eingesetzt?

**Inhalte:** In diesem Kurs werden die agile Methode und Denkweise sowie klassisches Projektmanagement vorgestellt:

- | Welche Rollen gibt es im agilen Projektmanagement?
- | Was sind die wesentlichen Merkmale?
- | Wie wird gearbeitet?
- | Was bedeutet das für die Mitarbeitenden?
- | Was ist klassisches Projektmanagement?



- | Wasserfallmodell
- | Was ist hybrides Projektmanagement?
- | Wie kann das im hybriden funktionieren?
- | Was bedeutet hybrid für die Mitarbeitenden?
- | Welche Methode hat wann ihre Berechtigung?

Im Kurs werden die Teilnehmenden zunächst an die Grundlagen herangeführt, um kleine konkrete Arbeitstechniken zu erlernen. Über alle Seminartage hinweg, wird durch die Teilnehmenden das Erlernete in praxisnahen Übungen vertieft.


Kenntnisse im klassischen Projektmanagement sind von Vorteil.

**Zielgruppe:**


- | Mitarbeitende und Führungskräfte im Projektmanagement, mit dem Fokus beide Methoden zu nutzen, oder einen Change anzugehen.
- | Einsteiger\*innen mit dem Ziel, das agile und klassische kennen zu lernen.


**A-507151** | VHS im KOMED  
 3x, 17.3. – 19.3., Fr, 18 – 21 Uhr,  
 Sa, So, 10 – 16:30 Uhr | 17.33 UStd |  
 185 €, Materialkosten: 3 € | **WE** |  
**Nicole Weynand**

**Scrum, Agiles Projektmanagement –  
 Grundlagen und Einsatz in der Praxis  
 Online-Workshop am Wochenende**

**O-507172** | →● Online  
 28.1., 29.1., Sa So, 9 – 18 Uhr |  
 20 UStd | 213 €, Schulungsunterlagen: 5 € |  
**WE S** | **Manfred Husz**

**O-507173** | →● Online  
 25.3., 26.3., Sa, So, 9 – 18 Uhr |  
 20 UStd | 213 €, Schulungsunterlagen:  
 5 € | **WE S** | **Manfred Husz**

**O-507174** | →● Online  
 17.6., 18.6., Sa, So, 9 – 18 Uhr |  
 20 UStd | 213 €, Schulungsunterlagen: 5 € |  
**WE S** | **Manfred Husz**

**O-507175** | →● Online  
 12.8., 13.8., Sa, So, 9 – 18 Uhr |  
 20 UStd | 213 €, Schulungsunterlagen: 5 € |  
**WE S** | **Manfred Husz**

**Grundlagenkurs Scrum –  
 Agiles Projektmanagement für die Praxis  
 Anerkannt als Bildungsurlaub**

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden. Hervorgegangen ist Scrum aus dem „Agilen Manifest“. Für die Anwendung der Methoden und Ansätze ist es zunächst wichtig, die Grundsätze dieses Manifests zu verstehen, bevor man sich mit einzelnen seiner Mechanismen auseinandersetzt. Im Kurs werden die Teilnehmenden so zunächst an die Grundlagen und Hintergründe

von Scrum herangeführt, um dann konkrete Arbeitstechniken zu erlernen. Über alle Seminartage hinweg, wird durch die Teilnehmenden das Erlernete sofort in praxisnahen Übungen vertieft, sodass nicht nur die theoretischen Grundlagen von Scrum erlernt werden, sondern dessen praktische Umsetzung direkt im Anschluss Anwendung finden kann.

Am Ende des Kurses sollten alle Teilnehmenden in der Lage sein, die wesentlichen Tools und Methoden von Scrum anzuwenden und deren Vor- und Nachteile zu erkennen. Für Interessierte, die im Nachgang zum Kurs auch eine offizielle Zertifizierung zum Scrum Master oder Product Owner anstreben, bietet der Kurs eine gute inhaltliche Vorbereitung – insbesondere in die vertiefte Praxisanwendung.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte in agilen Projekten, die sich neben klassischen Projektmanagementmethoden auch mit agilen Arbeitsweisen auseinandersetzen und diese in der Praxis anwenden möchten. – Einsteiger\*innen mit dem Ziel, eine spätere Zertifizierung als Scrum Master oder Product Owner zu erlangen.

**A-507185-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 27.3. – 29.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Yvonne Romes**

**A-507186-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 8.5. – 10.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Yvonne Romes**

**A-507187-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 7.8. – 9.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Yvonne Romes**

**A-507188-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 23.10. – 25.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Yvonne Romes**

**A-507189-BU** | VHS im KOMED  
 3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |  
 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € |  
**BU S** | **Yvonne Romes**

**Projektmanagement am Beispiel von  
 Scrum – ein Quick Einblick**

**Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in der Softwareentwicklung seinen Ursprung hat, sich aber immer mehr in anderen Arbeitsbereichen verbreitet in denen Agilität wichtig ist.

In dem Schnupperangebot erhalten Sie eine kurze Einführung in die Denkweise des Projektmanagement-Frameworks und können erste Erfahrungen sammeln.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
**A-507200** | VHS im KOMED  
 7.1., Sa, 10 – 11 Uhr | entgeltfrei | **WE** |  
**Nicole Weynand**



**Prüfungsvorbereitung Scrum Master**

In diesem Kurs bereiten wir Sie auf die Prüfung zum Scrum Master vor. Die Grundlage bildet das Manifest des Scrum Guides, anhand dessen wichtige Elemente für die englischsprachige Prüfung erläutert werden. Neben dem Üben von Prüfungsfragen erhalten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen für die Prüfung helfen werden. Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden auf die Prüfung in englisch vorbereitet sein.

**Inhalt:**

- | Wichtige Begriffe
- | Aufgaben des Scrum Master
- | Leitwörter
- | Team Aufbau
- | Rollenbilder

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die einen Einführungskurs Scrum besucht haben, den Inhalt des Scrum Guides kennen und die Arbeitsweise bereits kennengelernt haben. Englische Begriffe aus dem Scrum Guide müssen geläufig und bekannt sein.

**A-507201** | VHS im KOMED  
 13.5., 14.5., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
 13.33 UStd | 142 €, Materialkosten: 3 € |  
**WE** | **Nicole Weynand**

**Prüfungsvorbereitung Product Owner**

In diesem Kurs bereiten wir Sie auf die Prüfung zum Scrum Product Owner vor. Die Grundlage bildet das Manifest des Scrum Guides, anhand dessen wichtige Elemente für die englischsprachige Prüfung erläutert werden. Neben dem Üben von Prüfungsfragen erhalten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen für die Prüfung helfen werden. Am Ende des Kurses sollen alle Teilnehmenden auf die Prüfung in englisch vorbereitet sein.

**Inhalt:**

- | Wichtige Begriffe
- | Aufgaben des Product Owner
- | Leitwörter
- | Team Aufbau
- | Rollenbilder

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die einen Einführungskurs Scrum besucht haben, den Inhalt des Scrum Guides kennen und die Arbeitsweise bereits kennengelernt haben. Englische Begriffe aus dem Scrum Guide müssen geläufig und bekannt sein.

**A-507206** | VHS im KOMED  
 17.6., 18.6., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr |  
 13.33 UStd | 142 €, Materialkosten: 3 € |  
**WE** | **Nicole Weynand**

## Büro

### Strategisches Networking

#### Online-Workshop am Abend

Nicht ohne Grund werden seit Jahrhunderten berufliche Kontakte in Clubs, Vereinen und Verbänden gepflegt. Und gerade heute ist es aufgrund der schnelllebigen Zeit wichtig, ein unternehmerisches Beziehungsnetz zu knüpfen und systematisch und strategisch zu erweitern. Unternehmer\*innen können mit den richtigen Netzwerkpartner\*innen massiv zum eigenen unternehmerischen Erfolg beitragen – wenn sie diese gezielt auswählen und bestimmte strategische Punkte beachten.

#### Im Mittelpunkt stehen die Themen

- ! Was ist Networking?
- ! Chancen und Risiken
- ! Strategieentwicklung
- ! Digitales Networking
- ! Netzwerketikette – Netzwerksünden

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-508003** | →● Online  
3x, 1.3. – 15.3., Mi, 18 – 20:30 Uhr |  
10 UStd | 75 € | **S** | **Constanze Brinkmann**

### Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag

#### Kommunikations- und

#### Organisationsprozesse aktiv gestalten – Anerkannt als Bildungsurlaub

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

- ! **Selbst- und Zeitmanagement:** Wie kann ich mich und meine Zeit besser organisieren, effektiver und effizienter arbeiten und ohne Hektik schneller sein? Wie bestimme ich meine (Arbeits-)Prioritäten, plane meine Aufgaben durchdacht und schaffe es, die Planung einzuhalten?
- ! **Büroorganisation:** Wie entschlacke ich meinen Arbeitsplatz und organisiere ihn optimal? Welche Arbeitsmethoden helfen mir, mein Arbeitspensum besser zu bewältigen? Wie gehe ich kreativ und lösungsorientiert mit schwierigen Aufgaben um? Wie kann ich den täglichen Stress besser bewältigen?
- ! **Interne und externe Kommunikation:** Wie lerne ich, besser zuzuhören und klarer zu vermitteln, was ich sagen will? Wodurch entstehen Missverständnisse in der Kommunikation und wie vermeide ich diese? Wie gelingt es mir, Konfliktsituationen zu entschärfen und zu meistern?

**Arbeitsformen, Methoden:** Das Seminar verbindet Hintergrundwissen (Kurzvorträge) mit der praktischen Umsetzung (Übungen) und mit dem Transfer des Gelernten in den Alltag (Reflexion und Zielsetzung).

**A-508030-BU** | VHS im KOMED  
3x, 26.4. – 28.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr |  
24 UStd | 187 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**BUS** | **Karl-Heinz Schwieren**

### Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

#### Online-Workshop am Abend

Der Schreibtisch: ein geheimnisvoller Ort, an dem Dinge verschwinden und die Konzentration manchmal wie von Zauberhand nachlässt. Der Online-Workshop zeigt, wie das Chaos in den Griff zu bekommen ist und das übliche zeitaufwändige Suchen nach Unterlagen und Dokumenten entfällt. Die gewonnene Energie und Zeit kann schließlich für berufliche und private Ziele besser genutzt werden.

#### Im Mittelpunkt stehen die Themen

- ! Der optimale Arbeitsplatz
- ! Ordnung und Struktur – analog und digital
- ! Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-508048** | →● Online  
23.5., Di, 17:30 – 20 Uhr | 29 € | **S** |  
**Constanze Brinkmann**

### Effektiver Umgang mit E-Mails

#### Online-Workshop am Abend

Der Workshop richtet sich an alle, die Unsicherheiten im Schreiben und Archivieren von Mails haben. Wer in der täglichen E-Mail-Flut meint unterzugehen, erhält in diesem Kurs die maßgeschneiderte Rettung. Die insgesamt drei 2-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit umgesetzt werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmenden besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

#### Inhalte:

- ! Das Postfach: auf dem Weg zu Inbox Zero
- ! Rechtskonformer Umgang mit Mails
- ! E-Mail Werkstatt – ansprechend, klar und rechtssicher formulieren

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.


 **O-508049** | →● Online  
3x, 20.4. – 4.5., Do, 18 – 20 Uhr |  
8 UStd | 60 € | **S** | **Constanze Brinkmann**


### Arbeits- und Selbstorganisation in Beruf und Alltag

#### Praxisseminar am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags

In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und ständiger Erreichbarkeit sind immer mehr

Menschen mit der Organisation ihres beruflichen wie privaten Alltags überfordert. Die Informationsflut täglich eingehender E-Mails, dauernde Telefonanrufe und die ständige Verfügbarkeit durch das Mobiltelefon machen eine klare Arbeitsstruktur zunehmend schwieriger. Ziel dieses Seminars ist es, den eigenen Alltag – beruflich wie privat – effektiver zu gestalten, sich die eigene Arbeitsweise vor Augen zu führen und zu optimieren, sowie mit den eigenen Ressourcen gesund zu haushalten. Am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags werden wir gemeinsam ein individuelles Organisations-, Ordnungs- und Planungssystem für die Kombination von Arbeitsplatz, Zuhause, Schreibtisch und PC erarbeiten. Dabei liegt das Augenmerk auf einer praktischen Umsetzbarkeit, einer bewussten Work-Life-Balance und auf dem Thema Stressmanagement. **Zielgruppe:** Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige aller Art (Berufseinsteigende, Angestellte, Selbständige und Freiberufler\*innen), die Ihnen Alltag besser strukturieren möchten und so mehr Zeit für sich und das „Wesentliche“ gewinnen möchten.

 **A-508057** | VHS im KOMED  
20.6., Di, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
69 €, Materialkosten: 3 € | **Sarah Jeschke**

 **O-508058** | →● Online  
22.11., Mi, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
69 €, Materialkosten: 3 € | **Sarah Jeschke**

### Gehirnjogging & Gedächtnistraining mit Humor für Beruf, Studium & Alltag!

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie bringen die Namen Ihrer eigenen Kinder und Kolleg\*innen durcheinander? Sie lesen ein Buch und wissen schon bei Zeile drei nicht mehr genau, was in Zeile eins stand? Wenn Sie denken, das liegt an Ihrem schlechten Gedächtnis, irren Sie sich vielleicht. Entweder sind wir unkonzentriert oder uninteressiert, sodass wir Namen, Daten, Fakten nicht bewusst abspeichern. Oder uns fehlen hirngerechte Merktechniken, die zu unserem Lerntyp passen. Testen Sie Gedächtnistraining mit Humor und erreichen Sie mit Achtsamkeit und Methodik erstaunliche Merkleistungen.


#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

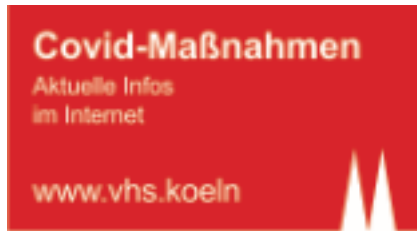
**A-508059** | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei |  
**WE** | **Torsten Fraundorf**

#### Abendkurs

**A-508061** | VHS im KOMED  
6x, 8.5. – 19.6., Mo, 18 – 21 Uhr | 24 UStd |  
180 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **S** |  
**Torsten Fraundorf**

#### Abendkurs online

 **O-508062** | →● Online  
6x, 18.9. – 6.11., Mo, 18 – 21 Uhr |  
24 UStd | 180 €, Schulungsunterlagen: 5 € |  
**S** | **Torsten Fraundorf**



### Gedächtnstraining mit Humor – Brainfitness für Beruf, Studium, Business und Alltag!


#### Abendkurs online

Sie bringen die Namen ihrer Kinder und Kolleg\*innen durcheinander? Oder ihr 8-jähriger Enkel schlägt Sie in Memory seit er vier Jahre alt ist? Scherz beiseite. Aber wenn Sie glauben, das liegt an Ihrem schlechten Gedächtnis, irren Sie sich vielleicht. Gehirngerechte Lern- und Merkmethode können Ihnen aus dieser Denkfalle heraushelfen. Erproben Sie an 4 Terminen im wöchentlichen Wechsel systematisches Gedächtnstraining, das Spaß macht und zu Ihrer individuellen Zielsetzung passt.

- | Brainmotivation: Gedächtnisgrundlagen & individuelle Zielsetzung
- | Hirnfunktionen, Lerntyp-Analyse, Motivations-Check,
- | Brainyoga: Assoziative Denktechniken zum Memorieren
- | Hirngerechte Denk- und Merkmotivation
- | Brainfun: Lächelnd Lernen
- | MERK-würdige humorvolle Eselsbrücken für Fakten, Zahlen, Infos u.v.m.
- | Braingame: effizient Denken & Merken für Beruf, Studium & Alltag
- | neurowissenschaftlich erprobte spielerische Mnemo-Methoden
- | Braingym: Denktraining, Merks- und Gedächtnistests
- | Anwendung von Mnemo-Tools für die individuelle Zielsetzung
- | Brainwork: freiwillige Hausaufgaben & Praxistransfer
- | Probe und Anwendung individueller Mnemo-Tools im Beruf und Alltag
- | Brainanalytics: wöchentliche Auswertung der Merkfortschritte
- | Dokumentation der Gedächtnis- und Übungserfolge
- | Braincare: Grundlagen in gedächtnisförderlicher Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung und Einstellung
- | Hirngerechtes Erlernen von Sprachen und Speedlearning

Woche für Woche können Sie den Prozess wachsender Lernerfolge an sich beobachten. Lernen und arbeiten sie effizienter und stressfreier. Entdecken Sie lustiges Gedächtnstraining als lebenslange Lernfreude.

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-508060** | →● Online  
4x, 16.1. – 6.2., Mo, 18 – 21 Uhr |  
16 UStd | 120 €, Schulungsunterlagen: 5 € | **S** | **Torsten Fraundorf**


### Die besten Gedächtnistechniken für Ihren beruflichen Erfolg Eintägiges Business-Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Ob beim Abrufen von Namen, Fakten, Argumenten, einer freien Rede oder dem fremdsprachigen Wortschatzaufbau: Ein speziell geschultes Gedächtnis kann altersunabhängig ein wichtiger Grundstein für Ihre beruflichen Erfolge sein und das Arbeiten effizienter und stressfreier machen. Auf unterhaltsame Art und Weise erlernen Sie spezielle Gedächtnistechniken, Memory Tools, die Ihre Gedächtnisleistung um ein Vielfaches steigern können.

#### Inhalte:

- | Die Basics vervielfachter Gedächtnisleistung
  - | Hocheffektive Memory Tools der Mnemotechnik in der Praxis
  - | Neurowissenschaften: Wissenswertes aus der Gedächtnis- und Gehirnforschung
  - | Wie Sie 20 To-dos spontan behalten
  - | Wie Sie Ihr Namensgedächtnis stark verbessern
  - | Wie Sie sich 10 Verhandlungsargumente in wenigen Minuten merken
  - | Wie Sie Zahlen, Fakten, Vokabeln abruf sicher einprägen
  - | Wie Sie Vokabeln und Fachbegriffe mit der Schlüsselwortmethode schneller verankern
  - | Wie Sie Präsentationen und Ansprachen sicher frei halten
  - | Wie Sie Informationen ins Langzeitgedächtnis schleusen
  - | Wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken
- Die Gedächtnistechniken sind leicht zu lernen und werden alle praktisch ausprobiert. Persönliche Erfolgserlebnisse garantiert!

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite. Sie benötigen das Skript im Kurs ausgedruckt. Bitte drucken Sie das Skript, dass Sie von uns per E-Mail erhalten, vor Kursbeginn aus.

 **O-508065** | →● Online  
17.3., Fr, 9:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd |  
55 €, Schulungsunterlagen: 6 € |

**Sabine Krüger**

**A-508066** | VHS im KOMED  
24.9., So, 9:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 55 €,  
Schulungsunterlagen: 6 € | **Sabine Krüger**

### Geschäftsbriefe schreiben – professionell und mit Stil Tagesseminar

Das Seminar stellt Ihnen die Möglichkeiten wirkungsvoller, kund\*innenorientierter Geschäftskorrespondenz vor. Sie lernen, wie Sie Voranfragen, Angebote, Mahnungen, Rech-

nungen, Aufträge, Rechnungen u. a. in professioneller Form und mit Stil schreiben. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Vorlagen mit.

#### Themen:

Von der DIN 5008 zu einem Corporate Wording:

- | Aufbau eines professionellen Briefbogens – zunächst einmal millimetergenau
- | Vom Briefgeheimnis im Adressfeld
- | Korrekte Anrede
- | Der Infoblock
- | Vom Knicken und Falzen
- | Der Eyecatcher – aber wie?
- | Angenehme Lesbarkeit dank Struktur
- | Die Kreativität in der Grußformel

#### Sprachliches:

- | Weg vom Beamtendeutsch!
- | Das Prinzip ESPA
- | Sätze entmüllen, von Floskeln und Füllwörtern befreien

#### Die Wirkung spüren:

- | Von der Nominal- zur Verbalsprache
- | Vom Konjunktiv zum Indikativ
- | Vom Passiv zum Aktiv
- | Vom Wir/Ich zum Sie


#### Korrespondenz, die herausfordert:

- | Mahnungen
- | Berechtigte Reklamationen
- | Unberechtigte Reklamationen
- | Kritik jeglicher Couleur

#### E-Mail-Korrespondenz:

- | Unterschiede? Unterschiede!

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-508074** | →● Online  
11.5., Do, 9 – 16:30 Uhr | 8.67 UStd |  
75 € | **Lydia Libutzki**

### Moderne und kundenorientierte Geschäftskorrespondenz

Der Geschäftsbrief muss halten, was das Unternehmen verspricht – nämlich kund\*innenfreundlich zu sein. Schreiben zu verfassen, die neben dem Inhalt auch professionell in Form und Stil gehalten sind und auch Unangenehmes freundlich zu formulieren, lernen Sie in diesem Seminar.

Zunächst lernen Sie die DIN 5008 kennen, die die äußere Form professioneller Korrespondenz regelt. Danach erleben Sie an Beispielen und in zahlreichen praktischen Übungen, wie Sie wesentliche Botschaften für jeden Anlass prägnant, anschaulich und wirkungsvoll formulieren können.

#### Inhalte:

Von der DIN 5008 zu einem Corporate Wording:

- | Aufbau eines professionellen Briefbogens, Adressfeld, Korrekte Anrede, Infoblock
  - | Der Eyecatcher und angenehme Lesbarkeit dank Struktur
  - | Die Kreativität in der Grußformel
- Sprachliche Wirkung
- | Das Prinzip ESPA

! Sätze entmüllen. Von Floskeln und Füllwörtern befreien

! Verbalsprache, Indikativ, Aktiv, persönliche Ansprache

Korrespondenz, die herausfordert:

! Mahnungen, Reklamationen, Kritik

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-508077** | →● Online  
20.4., Do, 9–17 Uhr | 8.67 UStd |  
75 € | **Lydia Libutzki**

## Zeit- und Selbstmanagement

**Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff?**

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren:

- ! Prioritäten für berufliche und private Ziele setzen
- ! Klare Priorisierung, der Erfolgsfaktor Nr. 1
- ! Widerspruch zwischen wichtig und dringend auflösen
- ! Messgrößen für wichtig definieren
- ! Störfaktoren und Zeitfallen identifizieren und reduzieren
- ! Effektive Arbeits- u. Zeitmanagementtechniken
- ! Hilfreiche Morgen- und Abendroutinen
- ! Eisenhower Prinzip
- ! Direktprinzip
- ! Richtig und wirksam delegieren
- ! Effektiver Umgang mit der E-Mail-Flut
- ! Stress vermeiden oder reduzieren
- ! Alles optimiert und doch zu wenig Zeit: Was ist zu tun?
- ! Dem äußeren Druck ein inneres Gegengewicht entgegensetzen
- ! Zahlreiche Übungen und persönliche Reflexionsschleifen

**A-508201** | VHS im KOMED  
13.1., 14.1., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |  
12 UStd | 103 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | **Karl-Heinz Schwieren**

**A-508202** | VHS im KOMED  
2.6., 3.6., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr |  
12 UStd | 103 €, Schulungsunterlagen: 6 € |  
**WE S** | **Karl-Heinz Schwieren**

**Zeit- und Selbstmanagement  
Online-Workshop am Abend**

Der Tag hat zu wenig Stunden? Die Wichtigkeit von Aufgaben wird von anderen bestimmt? Teilnehmende dieses Workshops machen

einen ersten Schritt in ein neues, organisiertes und selbstbestimmtes Leben. Die insgesamt fünf 2,5-stündigen Kurseinheiten bestehen aus interaktiven Inhalten. Jeweils zum Ende eines thematisch abgeschlossenen Abschnitts erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabenstellung, die bis zur nächsten Einheit bearbeitet bzw. trainiert werden kann. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden zu Beginn der jeweils folgenden Kurseinheit mit allen Teilnehmenden besprochen, da sich aus individuellen Erarbeitungen oftmals interessante Aspekte für andere ergeben können.

**Inhalte:**

- ! Optimales Terminmanagement
- ! Ziele setzen und durch Planung erreichen
- ! Zeitmanagement
- ! Aufgaben mit den richtigen Prioritäten bewältigen
- ! Individuelle Lösungen für individuelle Zeitfresser

**Technische Voraussetzungen:** Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die technischen Voraussetzungen für Online-Kurse auf unserer Webseite.

 **O-508205** | →● Online  
5x, 18.4. – 16.5., Di, 18–20:30 Uhr |  
16.67 UStd | 125 € | **S** |

**Constanze Brinkmann**

**Kreativseminar: Ideen-Explosion  
Tages-Training, um Ihre Kreativität zu steigern und strukturierter neue Ideen und Lösungswege zu finden**

Kreativität ist die Fähigkeit, etwas Neues und Nützliches zu entwickeln und gehört damit zu den Top Softskills der Berufswelt. Mit dem richtigen Funken an Kreativität heben Sie sich erfolgreich vom Markt ab und nutzen Veränderungen als Chance. Doch wie fördert man gezielt kreatives Denken und entwickelt systematisch gute Ideen? Das kreative Potenzial jedes Menschen kann durch die richtigen Denkanstöße, praktische Kreativetechniken und passende Rahmenbedingungen nachhaltig entfaltet werden – und das mit jeder Menge Spaß. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre eigene Kreativität freisetzen und Blockaden überwinden. Sie erlernen vielseitige und leicht anwendbare Techniken, mit denen Sie Ihre Ideen- und Lösungsfindung erfolgreich boostern können.

**Die Inhalte:**

**Entdecken und erleben Sie Kreativität**

- Kreativität verstehen
- ! Das ist Kreativität
- ! Das fördert die Kreativität
- ! Kreativität ist ein Prozess
- Kreativität gezielt nutzen – Ideen finden und bewerten
- ! Praxis Test: Anwendung ausgewählter Kreativetechniken wie Walt Disney, Kopfstand oder ABC Liste
- ! Ganz individuell: Wann eignet sich welche Technik?
- ! Die Qual der Wahl: Bewertung und Auswahl von Ideen

**Die Ziele:**

**Profitieren Sie von mehr Kreativität, um**


- ! vielfältigere und bessere Ideen zu entwickeln
- ! neue Herausforderungen flexibler anzugehen
- ! und eingefahrene Wege zu verlassen.

**Die Gestaltung:**

**So kommen Sie ans Ziel**

- ! Breite Wissensbasis und Inspiration aus der Praxis
- ! Praktische Anwendung von Kreativitätstechniken
- ! Raum für Diskussion und Reflektion
- ! Übungen aus dem Improvisationstheater zum Lockern
- ! Die Kreativität und der Mut auch mal zu scheitern

**Zielgruppe:** Menschen, die sich für das Thema Kreativität interessieren und ihre alltäglichen oder beruflichen Herausforderungen mit mehr Freude und kreativer lösen möchten.

 **A-508221** | VHS im KOMED  
25.3., Sa, 10–15:30 Uhr | 6 UStd |  
52 €, Materialpauschale: 1 € | **WE** |

**Julia Velder,**

## Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen


### Finanzielle Fördermittel


**Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben  
Anerkannt als Bildungsurlaub**

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Wie geht man am besten vor, welche Methoden haben sich bei der Antragstellung bewährt und was ist bei der Kalkulation der Kosten zu beachten? In diesem Workshop werden all diese Fragen beantwortet. Neben der Vermittlung von Wissen werden Sie in Gruppenarbeit selbst zum Antragsteller. Sie werden gemeinsam eine Projektidee entwickeln, zentrale Antragsfragen beantworten und eine eigene Kalkulation aufbauen. Gleichzeitig werden sie auch die Position des Gutachters innehaben und die Qualität anderer Projektideen beurteilen. Dieser Workshop richtet sich an jene, die bisher keine oder kaum Erfahrungen in der Akquise von Fördermitteln haben.

**Inhalte:**

- | Struktur der Förderlandschaft und Recherchemöglichkeiten
- | Ablauf der Projektförderung allgemein und innerhalb der Organisation
- | Vorgehen bei der Antragstellung
- | Kalkulation

**A-509106-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **BU S** | **Friederike Vorhof**

**A-509107-BU** | VHS im KOMED  
 5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **BU S** | **Friederike Vorhof**

## Finanzbuchführung

Im betrieblichen Rechnungswesen übernimmt die Finanzbuchhaltung eine für das Unternehmen wesentliche und verantwortungsvolle Aufgabe.

Mitarbeitende der Finanzbuchhaltung sind zuständig für die Debitoren-/Kreditorenbuchhaltung sowie für Abschlussarbeiten, arbeiten an Finanzmanagementthemen und bereiten strategische Entscheidungen vor. Das Berufsbild Finanzbuchhalter\*in hat sich in den letzten Jahren in erheblichem Maße erweitert. Um innerhalb der steigenden Anforderungen an das interne und externe Rechnungswesen professionell agieren zu können, eignen sich Teilnehmende in dieser Veranstaltung fundiertes Fach- und Methodenwissen an. Mit Hilfe der Lehrgänge Buchführung Teil 1 und Teil 2 sowie mit dem Datev-Kurs erwerben Sie fundamentales Grundwissen, um in der Buchführung eines Unternehmens oder in einer Steuerberaterkanzlei arbeiten zu können. Die Kursveranstaltungen zur Finanzbuchführung 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 Kurssystem richtet sich aber auch an zurzeit Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Wiedereingliederung in das Erwerbsleben. Ihr Nutzen: als Mitarbeitende in kaufmännisch verwaltenden Abteilungen lernen Sie alle Daten aus dem betrieblichen Rechnungswesen nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

**Kosten und Bildungsfinanzierung**

Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der VHS Köln.

**Nähere Informationen**

Ingo Jureck, Tel.: 0221 221-23686

E-Mail: ingo.jureck@stadt-koeln.de

Nutzen Sie die finanziellen Fördermöglichkeiten! Informationen dazu finden Sie am Anfang des Heftes.

### Finanzbuchführung 1 – Buchführung für Einsteigende

**Zielgruppe:** Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben; Auszubildende; Selbstständige, Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben. Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:


**Wissen (grundlegend)**


- | Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten kennen und benennen
- | Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung kennen
- | die Begriffe: Abschreibungen, Inventar, Inventur, Bilanz, Privatkonten, Handelsware, Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte kennen, definieren und zuordnen

**Fertigkeiten (grundlegend)**

- | Bilanzen, Gewinn- und Verlustrechnungen durchführen
- | Bestandskonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle
- | einfache und zusammengesetzte Buchungssätze erstellen
- | Erfolgskonten einschließlich direkter Abschreibung bebuchen
- | T-Konten eröffnen, bebuchen und abschließen

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

**A-509211** | VHS im KOMED  
 8x, 23.1. – 12.2., Mo, Di, 18 – 21 Uhr, Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 238 €, Materialkosten: 1 €, Buch von M. Bornhofen-Springer-Verlag: 23 € | **Martin Aleth**

**A-509212** | VHS im KOMED  
 8x, 17.4. – 9.5., Mo, Di, 18 – 21 Uhr, Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 238 €, Materialkosten: 1 €, Buch von M. Bornhofen-Springer-Verlag: 23 € | **Martin Aleth**

### Finanzbuchführung 2 – Aufbaukurs

**Zielgruppe:** Absolvent\*innen des Kurses „Buchführung für Einsteigende“; Auszubildende; Selbstständige, die die Buchhaltung selber erstellen wollen; Quereinsteigende, die über die entsprechenden Kenntnisse verfügen. Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn:

**Wissen (vertiefend)**


- | Bestandsveränderungen im Industrie- und Handelsbetrieb, Betriebs- und Ertragssteuer kennen
- | Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge) kennen
- | Die Begriffe Personalkosten, Jahresabschlussarbeiten, Hauptabschlussübersicht definieren und in den Gesamtkontext der Buchführung einordnen


**Fertigkeiten (vertiefend)**

- | Bestandsveränderungen auf Industrie- und Handelsbetrieb buchen
- | Abschreibungen auf Sachanlagen und Geringwertige Wirtschaftsgüter vornehmen

- | Buchungen im Beschaffungs- und Absatzbereich
- | Buchungen im Anlage- und Umlaufvermögen
- | Buchungen im Personalbereich
- | Privatkonten und unentgeltliche Wertabgaben
- | Buchung von Preisnachlässen, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, steuerlichen Geschäftsvorfälle buchen
- | Jahresabschlussbuchungen vornehmen
- | komplexe und internationale Geschäftsvorfälle buchen

Nach den Veranstaltungen „Finanzbuchführung 1 – Für Einsteigende“ und „Finanzbuchführung 2 – Aufbaukurs“ besitzen die Teilnehmenden die Kompetenz das gelernte Wissen anzuwenden und die gelernten Fertigkeiten selbstständig auszuführen.

**A-509221** | VHS im KOMED  
 9x, 13.2. – 11.3., Mo – Do, 18 – 21 Uhr, Sa, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 238 €, Materialkosten: 1 €, Buch von M. Bornhofen-Springer-Verlag: 23 € | **Martin Aleth**

**A-509222** | VHS im KOMED  
 7x, 13.5. – 30.5., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr, Mo, Di, 18 – 21 Uhr | 40 UStd | 238 €, Materialkosten: 1 €, Buch von M. Bornhofen-Springer-Verlag: 23 € | **Martin Aleth**

### Finanzbuchführung 3 mit DATEV


**Zielgruppe:** Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbstständige, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro für ihren Steuerberater erstellen; Mitarbeitende von Buchhaltungsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten. Was Sie lernen / Ihr Kompetenzgewinn

**Wissen (grundlegend):**

- | DATEV pro Arbeitsplatz kennen
- | Kanzlei-Rechnungswesen kennen

**Fertigkeiten (grundlegend)**

- | Mandanten anlegen, öffnen und verwalten
  - | Zahlungsbedingungen, Sachkontenplan, Personenkonten anlegen
  - | Stammdaten drucken und anzeigen
  - | Belege buchen
  - | Konten abstimmen
  - | Umsatzsteuervoranmeldung erstellen
  - | Monatsauswertungen und Monatsabschluss durchführen
  - | Saldenvorträge buchen
  - | allgemeine zusammengesetzte Buchungssätzen und betriebswirtschaftliche Auswertungen erstellen
- Empfehlung: Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen wollen, benötigen Sie umfangreiche Buchhaltungskenntnisse. Sollten Sie unsicher sein, lassen Sie sich beraten.

**A-509231** | VHS im KOMED  
 8x, 13.3. – 2.4., Mo, Di, 18 Uhr, Sa, So, 9 Uhr | 40 UStd | 238 €, Materialkosten: 1 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **Martin Aleth**


 **A-509232** | VHS im KOMED  
8x, 5.6. – 20.6., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,  
Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 238 €,  
Materialkosten: 1 €, Schulungsunterlagen:  
20 € | **Martin Aleth**

## Kaufmännisches Grundwissen

### Finanziell nach vorne kommen Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge

Finanzbildung ist heute so wichtig wie nie zuvor. Wenn Ihnen dieser Satz bekannt vorkommt, haben Sie entweder aufmerksam die Zeitung verfolgt oder den Kurs „Cleverer Umgang mit Geld“ besucht. In beiden Fällen wissen Sie um den Wert alltäglicher Finanzkompetenz und Sie können vor allem bei dem Thema private Vorsorge kaum erwarten loszulegen. In diesem Fortgeschrittenen Kurs dreht sich alles um das Thema „Private Altersvorsorge“! Wie funktioniert eine Börse, was kann man an einer Börse kaufen und was hat diese Börse mit Ihrer Altersvorsorge zu tun? Welche Strategien zum Vermögensaufbau erzielen welche Ergebnisse, was ist ein passiv gemanagter Investmentfonds und wieso steht und fällt Ihr Erfolg bei der Geldanlage mit der richtigen Risikostreuung? Dieser Kurs kann Ihnen helfen, dass Ihr Start in die Börsenwelt ein Erfolg wird. Der Workshop versetzt die Teilnehmenden in die Lage:

- | die theoretischen Grundlagen der Kapitalmärkte nachvollziehen zu können.
- | die praktischen Grundlagen der Geldanlage zu verstehen und anwenden zu können.
- | ein Wertpapier-Depot bei einer Bank zu eröffnen
- | Zwischen verschiedenen Investmentfonds unterscheiden zu können.
- | die richtigen Finanzprodukte für die individuelle Situation bestimmen zu können.
- | die Kapitalanlage im Laufe eines Anleger-Lebens umzuschichten.

 **A-509301** | VHS im KOMED  
22.4., Sa, 12 – 18:30 Uhr | 8 UStd |  
90 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |  
**Jacob Risse**

### Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse – Teil 1: Theoretische Grundlagen Einführender Workshop zu


**Vermögensaufbau und Altersvorsorge**  
Am Kapitalmarkt führt heute kein Weg mehr vorbei! In Zeiten von niedrigen Zinsen und hoher Inflation ist man schlecht damit beraten sein Erspartes auf dem Girokonto liegen zu lassen. Wer heute noch plant ein Vermögen aufzubauen, das einem im Alter die nötigen Freiräume verschafft, sollte besser früher als später herausfinden, wie man das eigene Geld gewinnbringend in Wertpapieren

anlegt. Im ersten Teil des großen Kapitalmarkt-Zweiteilers „Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse“ dreht sich alles um das theoretische Fundament als Investor\*in. In diesem Kurs lernen Sie:

- | Was der Kapitalmarkt ist.
- | Wie Inflation funktioniert und was sie mit Ihrem Ersparten zu tun hat.
- | Welche Arten von Wertpapieren es gibt.
- | Wo der Unterschied zwischen einer einzelnen Aktie und einem Aktienfonds ist.
- | Was die Risiken an der Börse sind und wieso sie auch Chancen beinhalten.
- | Was hinter dem Begriff „Diversifikation“ steckt.

Bereits im ersten Teil gehen wir in die Praxis. In diesem Kurs lernen Sie außerdem:

- | Was ein Broker ist und wieso wir alle einen brauchen.
  - | Wo der Unterschied zwischen einer klassischen Bank, einer Direktbank und einem Neo-Broker liegt.
  - | Worauf man bei der Wahl einer Depotbank achten muss.
  - | Wie Sie ein Wertpapierdepot bei einem Broker eröffnen (Schritt für Schritt)
- Nach diesem Seminar werden Sie in der Lage sein, die Mechanismen hinter dem Kapitalmarkt zu verstehen und das richtige, persönliche Wertpapierdepot auszuwählen.

 **A-509302** | VHS im KOMED  
13.5., Sa, 12 – 17 Uhr | 6 UStd | 68 €,  
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Jacob Risse**

### Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse – Teil 2: Praktische Umsetzung

#### Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge

Am Kapitalmarkt führt heute kein Weg vorbei! In Zeiten von niedrigen Zinsen und hoher Inflation, ist man schlecht damit beraten sein Erspartes auf dem Girokonto liegen zu lassen. Wer heute noch plant ein Vermögen aufzubauen, das im Alter die nötigen Freiräume verschafft, sollte besser früher als später herausfinden, wie man das eigene Geld gewinnbringend in Wertpapieren anlegt. Im zweiten Teil des großen Kapitalmarkt-Zweiteilers „Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse“ dreht sich alles um die praktische Umsetzung Ihres Vermögensaufbaus. In diesem Kurs lernen Sie:

- | Welchen Einfluss der Anlagezeitraum und die Streuung Ihres Kapitals auf das Risiko Ihrer Geldanlage haben.
- | Wo der Unterschied zwischen einem passiven und einem aktiven Investmentfond ist.
- | Wieso die Kosten Ihrer Geldanlage eine wichtige Rolle spielen.
- | Was ein ETF ist und was seine Vorteile sind.
- | Was ein Index ist, welche Indizes wichtig sind und was sie mit ETFs zu tun haben.
- | Worauf Sie bei Ihrer Wertpapierauswahl achten müssen.
- | Wie der Zinseszineffekt, der Durchschnittskosteneffekt und die Asset-Allocation Ihnen bei Ihrem Vermögensaufbau helfen.


| Wieso das Thema „Steuern“ im Kontext Aktien gar nicht so wild ist.

Und auch im zweiten Teil kommt die Praxis nicht zu kurz!

In diesem Kurs lernen Sie außerdem:

- | Wie man im Internet Wertpapiere miteinander vergleicht.
- | Wie Sie Wertpapiere bei Ihrem Broker kaufen (Schritt für Schritt).
- | Wie Sie einen Wertpapier-Sparplan eröffnen (Schritt für Schritt).
- | Wie Sie ein Wertpapier wieder verkaufen (Schritt für Schritt).

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage Ihr Depot mit Leben zu füllen.

 **A-509311** | VHS im KOMED  
20.5., Sa, 12 – 18 Uhr | 7.33 UStd |  
83 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |


**Jacob Risse**

### Kaufmännisches Wissen – Basics BWL für den Unternehmensalltag

Das Seminar bietet einen praxisorientierten Kurzüberblick zu betriebswirtschaftlichen/kaufmännischen Grundlagen. Behandelt werden Vorgaben und Systematik der betrieblichen Buchführung, die unterschiedlichen Arten der Gewinnermittlung sowie die wichtigsten Steuerarten. Sie lernen das Wesentliche zur Kostenrechnung für Produkte oder Dienstleistungen und zur Ergebniskontrolle. Angesprochen sind Gründer\*innen, Unternehmer\*innen und alle, die im Unternehmen in diesem Bereich tätig sind oder werden wollen. Mit Fallbeispielen und Übungen.

**Themen:** Buchführung, Gewinnermittlung, Steuerarten, Kostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung

Die Dozentin Claudia Wessling ist Betriebswirtin, systemischer Coach, Veränderungsmanagerin und verfügt über langjährige Erfahrung zu Gründung, Aufbau und Führung eines Unternehmens.

 **A-509326** | VHS im KOMED  
2.6., 3.6., Fr, Sa, 9:30 – 16:30 Uhr |  
17.33 UStd | 149 €, Schulungsunterlagen:  
11 € | **WE** | **Claudia Wessling**

## SAP-Software

### SAP Grundlagen: Navigation

#### Online-Kurs

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegende Navigation im SAP@S4/HANA

#### Seminarinhalt:

- | Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®
- | Überblick SAP® S/4HANA
- | Anmelden am System
- | Navigation – SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und – Sonderfunktionen
- | Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen im SAP


- ! Einrichten von Stammdaten
- ! Durchführen von Transaktionen
- ! Nutzung von SAP-Standardberichten
- ! Ausgabefunktionen im SAP

**Zielgruppe:** Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.


**Seminarvoraussetzungen:** Erforderliches Wissen: Sicherer Umgang am PC. Kein SAP Vorwissen erforderlich.


**Abschluss:** Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**Anmeldeschluss sieben Werktage vor Veranstaltungsbeginn**


 **O-509901** | →● Online  
 3.2., 4.2., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**


 **O-509902** | →● Online  
 10.3., 11.3., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**


 **O-509903** | →● Online  
 28.4., 29.4., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509904** | →● Online  
 23.6., 24.6., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509905** | →● Online  
 21.7., 22.7., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509906** | →● Online  
 1.9., 2.9., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509907** | →● Online  
 13.10., 14.10., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509908** | →● Online  
 10.11., 11.11., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509909** | →● Online  
 8.12., 9.12., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

**Einkauf in SAP HANA**

**Online-Kurs**

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwenderinnen und Anwender in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit

dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen.

**Seminarinhalt:**

- ! Einführung in die Videokonferenztechnik alfaview®
- ! An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- ! Anlegen von Materialstammsätzen
- ! Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- ! Verwenden von Partnerfunktion im Einkauf
- ! Grundlagen der Preisfindung analysieren
- ! Einkaufsinfosätze anlegen
- ! Durchführung eines Bestellprozesses

**Zielgruppe:** Anwendende im Einkauf und in der Materialdisposition.


**Seminarvoraussetzungen:**

Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen  
 Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

**Abschluss:**

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**Anmeldeschluss sieben Werktage vor Veranstaltungsbeginn**

 **O-509934** | →● Online  
 10.2., 11.2., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509935** | →● Online  
 20.10., 21.10., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

**Personaladministration in SAP HANA**

Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

**Seminarinhalt:**

- ! Strukturen im HCM
- ! Organisationsmanagement
- ! Anlegen von Personalstammdaten
- ! HCM-Stammdatenpflege
- ! Personalmaßnahmen ausführen

**Zielgruppe:**

Anwendende in der Personaladministration

**Seminarvoraussetzungen:**

Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen  
 Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

**Abschluss:**

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**Anmeldeschluss ist 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn!**

 **O-509940** | →● Online  
 17.3., 18.3., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509941** | →● Online  
 24.11., 25.11., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

**Finanzbuchhaltung in SAP**

Diese Schulung ist speziell für Anwendende im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachkräfte in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden.

**Seminarinhalt:**

- ! Pflegen von Kreditoren-/Debitorenstammsätzen
- ! Buchungen in Kreditoren-/Debitorenbuchhaltung
- ! Durchführen eines Zahllaufs/Mahnlaufs
- ! Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- ! Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

**Zielgruppe:**

Anwendende im Bereich Finanzbuchhaltung.


**Seminarvoraussetzungen:**


Erforderliches Wissen: Buchführungskenntnisse  
 Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems


**Abschluss:**

Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

**Anmeldeschluss sieben Werktage vor Veranstaltungsbeginn**

 **O-509955** | →● Online  
 24.2., 25.2., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509956** | →● Online  
 7.7., 8.7., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**

 **O-509957** | →● Online  
 17.11., 18.11., Fr, 13 – 18 Uhr,  
 Sa, 9 – 16:15 Uhr | 14 UStd | 315 € |  
**WE | Alfatraining**



## Tag der offenen Tür

### Berufsbegleitende Weiterbildung: Bildungs- und Kompetenzberater\*in

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

**Was ist eigentlich Bildungs- und Kompetenzberatung?** Bildungs- und Karrierewege sind heute offener und vielfältiger als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer wichtiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten zu gestalten. Kernanliegen der Bildungs- und Kompetenzberatung ist es Ratsuchende in diesem bildungs-, berufs- und karrierebezogenen Entwicklungs- und Entfaltungsprozess unterstützend und ergebnisoffen zu begleiten. Durch die Bereitstellung geeigneter Beratungsmethoden und -techniken helfen wir diesen, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

**Was sind mögliche Fragestellungen in einem Beratungsgespräch?** Was sind die Gründe für das Aufsuchen einer Bildungs- und Kompetenzberatung? Welche Bildungsangebote hat eine ratsuchende Person besucht und welche Kompetenzen bringt sie mit? Welche Eigenschaften, Wissen und Interessen lassen sich identifizieren? Welche Talente, Stärken und Entwicklungspotenziale gibt es? Welche Werte, Rollen und Rahmenbedingungen sind für den beruflichen und lebensbezogenen Entwicklungsprozess von Bedeutung? Welche Ressourcen stehen der ratsuchenden Person zur Verfügung? Welche Vision hat sie für ihre berufliche und private Zukunft? Wie können persönliche und berufliche Ziele erreicht werden? Gibt es Hindernisse? Welche Netzwerke können genutzt werden? Wie können passende Bildungsangebote ausgewählt und weitere Kompetenzen entwickelt werden?

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-501010 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 14 – 15:30 Uhr | entgeltfrei | **WE | Nicole Kiene**

### 9 Gründe, warum Du Coaching-Methoden kennen solltest!

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

- ! Sie erleichtern Dir den Weg durch Veränderungen
- ! sie ermöglichen Dir, ein professionelles Coaching bieten zu können
- ! sie geben Dir die Möglichkeit Coaching von Beratung abgrenzen zu können
- ! sie machen es Dir leichter, besser zu kommunizieren
- ! sie erleichtern Deinen Job, indem Du die Methoden in Deinen Alltag integrierst
- ! sie unterstützen Dich dabei, schneller aus Problemen in Lösungen zu gelangen

! Du kannst sie für die eigene Selbsterkenntnis und Selbstreflexion nutzen

! Du kannst mit ihrer Hilfe, besser auf Dein Gegenüber eingehen und somit Deine Kommunikation noch besser machen

! Du kannst Erfolge messbar machen

Diese Gründe haben Teilnehmende während der „Einführung ins professionelle Coaching“ selbst formuliert.

Lucyna Reich gibt Dir am Tag der offenen Tür einen Vorgeschmack darauf, was Dich in der Weiterbildung erwartet. Komm gerne dazu!

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-501102 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 12 – 13 Uhr | entgeltfrei | **WE | Lucyna Reich**

### Schnupperstunde Kommunikative Selbstbehauptung: Wie Sie selbstbewusst für sich einstehen

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Es ist nicht immer einfach, im Berufsalltag den Respekt für die eigenen Interessen einzufordern und sich gegen Widerstände zur Wehr zu setzen. In diesem Schnupperkurs befassen wir uns erst theoretisch mit grundsätzlichen kommunikativen Strategien zur Selbstbehauptung (Auftreten, Tonfall, Körpersprache, inhaltlicher Argumentationsaufbau etc.) und wenden anschließend das Gelernte in Rollenspielen praktisch an.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-502204 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 14 – 14:45 Uhr | entgeltfrei | **WE | Sigrun Dahmer**

### Schnupperkurs Pitchtraining

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie möchten (potentiellen) Kund\*innen oder Geldgebern, Kolleg\*innen oder Vorgesetzten Ihre Ideen vermitteln und Begeisterung wecken? Finden Sie heraus, welche Zielgruppe(n) Sie ins Zentrum Ihrer Überlegungen stellen sollten und wie Sie diese durch einen Pitch erreichen können.

! Zielgruppenfindung und Strategieplanung  
! Sichere und situationsgerechte Präsentation  
**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-502206 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 14 – 15:30 Uhr | entgeltfrei | **WE | Constanze Brinkmann**

### Schnupperstunde Konfliktkommunikation: Hitzige Gespräche – Kühler Kopf

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Um auch in schwierigen Situationen gelassen und klug zu kommunizieren, bedarf es der Übung: In diesem Schnupperkurs befassen wir uns darum zum einen mit ausgewählten Aspekten der Konflikttheorie (Entstehung, Verlauf & Auswirkungen von Konflikten etc.) und erproben zum anderen in Rollenspielen bewährte verbale und nonverbale Deeskalationsstrategien.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-502210 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 10 – 10:45 Uhr | entgeltfrei | **WE | Sigrun Dahmer**

### Gag sells – Geheimwaffe Humor im Beruf und Alltag – Schnupperkurs

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie möchten mehr Spaß an Ihrer Arbeit und ein gutes Betriebsklima erzeugen? Sie möchten spontaner reagieren und bei Konflikten gelassener bleiben? Sie wollen ihre Kundinnen und Kunden, ihr Team oder ihre Vorgesetz\*in für sich gewinnen und begeistern? Sie wissen, ein gemeinsames Lächeln ist der kürzeste Weg zum Herzen. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für den unschätzbaren Wert von Humor in Ihrem Leben. Lernen Sie mit welchen einfachen Tricks Sie Ihre ganz individuelle Humorfähigkeit gewinnbringend und seriös im Beruf und Alltag anwenden.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-502257 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 14 – 15:30 Uhr | entgeltfrei | **WE | Torsten Fraundorf**

### Sich selbst und andere vorstellen

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sich selbst und andere vorzustellen ist nicht nur im beruflichen Kontext eine immer wieder vorkommende Herausforderung. Wie Sie dabei sicher über die gelegentlich vorkommenden Plattitüden hinauskommen – davon vermittelt dieses Impulsseminar einen Eindruck.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-502523 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 15 – 16:30 Uhr | entgeltfrei | **WE | Markus Lücke**

### Gute Fragen – Guter Vortrag

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Neben Stimme und Körperhaltung spielt auch der Inhalt eine wichtige Rolle bei einem Vortrag. In diesem Impulsseminar bekommen Sie einen Eindruck davon wie geschicktes Fragen hilft, spannenden und zugleich unterhaltsamen Inhalt zu gewinnen, und das obendrein publikumsorientiert.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-502524 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 11 – 12 Uhr | entgeltfrei | **WE | Markus Lücke**

### Projektmanagement am Beispiel von Scrum – ein Quick Einblick

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in der Softwareentwicklung seinen Ursprung hat, sich aber immer mehr in anderen Arbeitsbereichen verbreitet in denen Agilität wichtig ist.

In dem Schnupperangebot erhalten Sie eine kurze Einführung in die Denkweise des Projektmanagement-Frameworks und können erste Erfahrungen sammeln.

**Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten A-507200 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 10 – 11 Uhr | entgeltfrei | **WE | Nicole Weynand**



### Gehirnjogging & Gedächtnistraining mit Humor für Beruf, Studium & Alltag!

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie bringen die Namen Ihrer eigenen Kinder und Kolleg\*innen durcheinander? Sie lesen ein Buch und wissen schon bei Zeile drei nicht mehr genau, was in Zeile eins stand? Wenn Sie denken, das liegt an Ihrem schlechten Gedächtnis, irren Sie sich vielleicht. Entweder sind wir unkonzentriert oder uninteressiert, sodass wir Namen, Daten, Fakten nicht bewusst abspeichern. Oder uns fehlen hirngerechte Merkmethode, die zu unserem Lerntyp passen. Testen Sie Gedächtnistraining mit Humor und erreichen Sie mit Achtsamkeit und Methodik erstaunliche Merkleistungen.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-508059** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Torsten Fraundorf**

### Mein Digitales Ich – Social-Media-Kurse bei der VHS

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Social-Media-Plattformen sind für den privaten Gebrauch sowie für die Öffentlichkeitsarbeit von Organisationen nicht mehr wegzudenken. Welches Netzwerk das richtige für den eigenen Nutzen ist, wo man seine Zielgruppe findet, wie man kreativ Content erstellt und Social-Media-Trends erkennt und richtig nutzt sind wichtige Fragen für den professionellen Einsatz.

In diesem Kurzworkshop erhalten Sie eine Einführung in die professionelle Social-Media-Nutzung und einen Überblick über die vielfältigen Angebote.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-512420** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 15 – 15:45 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Florine Calleen**

### Lernen wie man Drehbücher schreibt

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Ein gutes Drehbuch zu schreiben, bedarf es Übung und spezieller, handwerklicher Grundlagen. Literarisches Talent reicht nicht aus, kann sogar fehl am Platze sein. Das Drehbuch ist keine Literatur! Das Drehbuch ist eine Art Bauplan, nach der ein Film entsteht. Es enthält Angaben für die möglichen Kameraeinstellungen (ohne diese zu erwähnen), für das Casting, für die Auswahl der Schauplätze, für die Lichtsetzung und die Kostüme. Alles, was im Drehbuch formuliert ist, dient der Geschichte. Diesen "Bauplan" zu schreiben oder auch nur zu lesen, bedarf es bestimmter Fähigkeiten, die zu großen Teilen erlernbar sind. Neben der richtigen Formatierung geht es in den Seminaren vor allem auch um die Tricks und Kniffe, wie mit einer beschränkten Anzahl von Ereignissen eine komplexe Geschichte erzählt werden kann. Wie erzählen wir visuell, was verstehen wir unter visuellem Schreiben? Verschiedene Modelle, eine Geschichte zu strukturieren, werden vorgestellt; der generelle Unterschied von drama-

tischer zur epischen Erzählweise wird offenbar. Schreibübungen zur Stoffentwicklung und zur Gestaltung der Szene werden unternommen.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-514210** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Edgar von Cossart**

### Veränderung der Arbeitswelt:

#### „Remote Arbeiten“

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Die Veränderung der Arbeitswelt bietet nicht nur Ungewohntes und Risiken, sie stellt auch eine Chance dar, bisherige Arbeitsgewohnheiten zu hinterfragen und zu optimieren. Der Schnupper-Workshop geht auf eine besondere Herausforderungen ein und gibt einen Überblick über (digitale) Lösungsstrategien. Im Zentrum steht das Thema „Remote Arbeiten“: Meistern Sie Herausforderungen bei der Trennung zwischen Beruf und Privatleben.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-518000** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Constance Brinkmann**

### Welcher Computer Kurs ist der Richtige für mich?

#### Info-Veranstaltung –

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Hier erhalten Sie Informationen zu Angeboten, Kursinhalten und Zielen, Eingangsvoraussetzungen und Anwendungsmöglichkeiten der erworbenen Kenntnisse im beruflichen und privaten Bereich. **Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**

**A-520001** |

7.1., Sa, 12 – 13 Uhr | entgeltfrei | **WE** |

**Axel Busch**

### Ab in die Cloud?! – Virtuelle Datenspeicher Vortrag – Demo – Diskussion // Tag der Offenen Tür Berufliche Bildung

Was ist eine Cloud und wie kann sie genutzt werden? Erfahren Sie, welche Anbieter es für Online-Datenspeicher gibt und wie Sie diesen Speicherplatz für Ihre Bilder, Texte, Videos nutzen können. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten sicher und sinnvoll verwalten und mit anderen teilen können, worauf Sie achten müssen und wie Sie vom Smartphone, Tablet, Computer oder Notebook auf Ihre Daten zugreifen können.

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse für Computer oder Smartphone, Internet und E-Mail.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-525813** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 14 – 14:45 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Jochen Eikmeier**

### Achtung Internet – Wie Sie sich vor Gefahren schützen können

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Viren, Trojaner, Würmer, Spyware, Phishing: Das Internet ist gefährlich. Zumindest dann, wenn man die Risiken nicht kennt. Wer weiß, wo die Gefahren lauern, kann viele davon ver-

meiden und sich vor anderen schützen – insbesondere vor Betrug, Abzocke und Datendieben. In dem Vortrag geht es nicht darum, ihren Computer optimal zu konfigurieren. Stattdessen wird allgemeinverständlich über typische Sicherheits- und Datenschutzprobleme bis hin zu üblichen Betrugsszenarien im Zusammenhang mit dem Internet informiert. Ziel ist es, ein allgemeines Verständnis für die Funktionsweise und die damit verbundenen Gefahren des Internets und des Konsums via Internet zu erlangen. Ihr Wissen und Ihr Verhalten stehen im Mittelpunkt, nicht Ihr Computer.

**A-528409** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 15 – 16:30 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Thorsten Börsch**

### PowerPoint systematisch, zeitsparend und nervenschonend

#### Entgeltfreier Vortrag – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

PowerPoint erscheint erst einmal als einfaches Programm, in das jeder schnell Texte und Bilder integrieren kann. Dies führt allerdings oft dazu, dass Präsentationen in umständlicher Kleinarbeit „gebastelt“ werden. Erfahren Sie, wie es systematischer und schneller geht.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-534604** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 14 – 14:45 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Jane Jenner**

### PowerPoint 365/2019: Neue Features für dynamische Präsentationen

#### Entgeltfreier Vortrag – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Weg von langatmigen Folienabfolgen hin zur dynamischen Verknüpfung von Präsentationsinhalten: Die neuen Features Morph und Zoom lassen Sie Inhalte dynamisch verknüpfen, um Zusammenhänge zu visualisieren oder flexibel auf Nachfragen zu reagieren. Dabei ähneln die Möglichkeiten des Folienzooms in ihrem Erscheinungsbild Effekten, wie man sie bisher eher vom Präsentations-tool Prezi her kannte.

#### Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten

**A-534605** | VHS im KOMED

7.1., Sa, 15 – 15:45 Uhr | entgeltfrei |

**WE** | **Jane Jenner**

### XMind: Kostenloses MindMapping Programm zum einfachen Strukturieren vielfältiger Infos

#### Tag der offenen Tür Berufliche Bildung

Sie müssen vielfältige Aufgaben unter einen Hut bringen und auch bei komplexen Themen den Überblick behalten? Mind Mapping mit dem kostenlosen Computerprogramm XMind hilft Ihnen zum Beispiel Veranstaltungen oder Sitzungen zu planen, Stoff für Prüfungen oder Veröffentlichungen zu strukturieren sowie Arbeitsaufgaben zu visualisieren. In diesem Schnupperwebinar erhalten Sie in kurzen Zügen einen Überblick zu den folgenden Fragen

- Was versteht man unter Mind Mapping z. B. im Vergleich zum Brainstorming?
  - Welche Vorteile bietet das Mind Mappen am PC im Vergleich zur Arbeit mit Papier und Stift?
  - Wie kann man in XMind schnell und einfach Zweige einfügen und verschieben?
  - Welche Gestaltungsmöglichkeiten bietet das Programm?
  - Für welche Einsatzbereiche eignet sich XMind?
- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-541125 | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 11 – 12:30 Uhr | entgeltfrei | WE | Jane Jenner

- Ein Logo mit Inkscape**  
**Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**  
Logos sind für eine Firma wichtig. Sie können gut, clever, einprägsam oder einfach nur schlecht sein. Nachdem Sie in dem Kurs ein paar Vertreter jeder dieser Kategorien kennengelernt haben, erstellen Sie ihr eigenes Logo mit der freien Software Inkscape.
- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-551500 |  
7.1., Sa, 15:30 – 17 Uhr | entgeltfrei | WE | Bernd Schmidt

- Qualm, Rauch und Überschwemmung – Effekte mit Blender**  
**Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**  
Stürzen Sie sich (auch gerne ohne Vorwissen) auf Blender und testen Sie die möglichen Effekte einmal aus. Richtig, in diesem Workshop werden keine Bilder erstellt, sondern die Physik auf die Probe gestellt.
- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-551900 |  
7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei | WE | Bernd Schmidt

- Was ist SEO?**  
**Eine kurze Einführung für Neulinge**  
**Tag der Offenen Tür Berufliche Bildung**  
Suchmaschinenoptimierung ist für viele noch absolutes Neuland. Hier gibt es einen Überblick und Tools, Tipps und Tricks, die auch für Unwissende hilfreich und nützlich sind. Am Ende gibt es auch eine kleine Checkliste!
- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-569780 |  
7.1., Sa, 14 – 14:45 Uhr | entgeltfrei | WE | Florine Calleen

- Programmieren lernen... cool – Welche Sprache wofür?**  
**Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**  
Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die heutzutage gängigen Programmiersprachen, stellt sie gegenüber und zeigt ihre

jeweiligen Stärken, Schwächen und hauptsächlich Einsatzbereiche auf.

- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-580012 |  
7.1., Sa, 11:30 – 13 Uhr | entgeltfrei | WE | André Willms

- Mikrocontroller für Maker und Funkamateure**  
**Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**  
Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Es wird vorgestellt, wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt.
- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-581800 | VHS im KOMED  
7.1., Sa, 14 – 15:30 Uhr | entgeltfrei | WE | Franz-Peter Zantiss

- Achtung Internet – Wie Sie sich vor Gefahren schützen können**  
**Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**  
Viren, Trojaner, Würmer, Spyware, Phishing: Das Internet ist gefährlich. Zumindest dann, wenn man die Risiken nicht kennt. Wer weiß, wo die Gefahren lauern, kann viele davon vermeiden und sich vor anderen schützen – insbesondere vor Betrug, Abzocke und Datendieben. In dem Vortrag geht es nicht darum, ihren Computer optimal zu konfigurieren. Stattdessen wird allgemeinverständlich über typische Sicherheits- und Datenschutzprobleme bis hin zu üblichen Betrugsszenarien im Zusammenhang mit dem Internet informiert. Ziel ist es, ein allgemeines Verständnis für die Funktionsweise und die damit verbundenen Gefahren des Internets und des Konsums via Internet zu erlangen.
- Ihr Wissen und Ihr Verhalten stehen im Mittelpunkt, nicht Ihr Computer.
- A-528409 | VHS im KOMED**  
7.1., Sa, 15 – 16:30 Uhr | entgeltfrei | WE | Thorsten Börsch

- Hallo Smartphone – App-Entwicklung mit Dart / Flutter**  
**Entgeltfreie Informationsveranstaltung – Tag der offenen Tür Berufliche Bildung**  
Eine eigene App erstellen ist schwer? Ja, leider stimmt das. Doch wenn Sie immer schon einmal schnuppern wollten, wie so etwas geht, dann haben Sie jetzt in den 90 Minuten des Workshops die Chance eine „legendäre“ App mit der Hilfe von Flutter nachzuprogrammieren.
- Entgeltfreies Angebot, Anmeldung erbeten**  
A-583700 | VHS im KomEd  
7.1., Sa, 14 – 15:30 Uhr | entgeltfrei | WE | Bernd Schmidt

## Mathematik

### Keine Angst vor Zahlen: Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse Online-Kurs

Es gibt viele Gründe, die eigenen Mathematikkenntnisse aufzufrischen...

- In diesem Seminar sind alle willkommen,
- die sich auf eine Umschulung oder Weiterbildung vorbereiten möchten,
  - die mit Ihren Kindern „mithalten“ können wollen
  - die einfach nur wissen wollen, was aus der Schulzeit noch „hängen geblieben ist“
  - oder diejenigen, die mutig ausprobieren wollen, ob sie nicht doch „Mathe können“.
- Im Kurs geht es um grundlegende Konzepte der Mathematik. Sie werden durchgesprochen und gemeinsam durch Rechenbeispiele verinnerlicht, vertieft und in ihrer Anwendung gesichert. Behandelt werden:

- Bruchrechnen
- Rechnen mit negativen Zahlen („Minus mal Minus“)
- Dreisatzrechnung
- Prozentrechnung
- Zinsrechnung
- Berechnen von linearen Gleichungen
- Zeichnen von Geraden (Wertetabelle, Punkte eintragen)
- Textaufgaben

**Erforderliche Vorkenntnisse:** Nur die elementaren Grundrechenarten (plus, minus, mal, geteilt) werden vorausgesetzt. Bitte Taschenrechner, Bleistift und Lineal mitbringen.

**Technische Voraussetzungen:** Sie benötigen einen Rechner mit Kamera und Mikrofon sowie stabiler Internetverbindung. Das Seminar findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

 **O-589006 | →● Online**  
8x, 31.1.–28.3., Di, 19 – 20:30 Uhr | 16 UStd | 73 € | Erkan Koc

### Keine Angst vor Zahlen: Stochastik – Statistik – Wahrscheinlichkeitsrechnung für Einsteiger\*innen

**Online-Seminar**  
 **O-589008 | →● Online**  
6x, 2.5.–6.6., Di, 19 – 20:30 Uhr | 12 UStd | 65 € | Erkan Koc

### Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik-Vorbereitungskurs für Schülerinnen und Schüler der Sek I aus Realschule, Gesamtschule EK, Sekundarschule, Typ B

Mit einem guten Gefühl die Prüfung ablegen – dieser Kurs unterstützt die Vorbereitung auf die Zentrale Abschlussprüfung im Fach Mathematik. Inhaltlich werden das Grundwissen und die prüfungsrelevanten Themen wiederholt und anschaulich erklärt. Dabei werden die mathe-

matischen Prinzipien herausgearbeitet, um sich erfolgreich mit dem Prüfungsstoff auseinanderzusetzen zu können. Aufgaben im Stil der zentralen Prüfung machen mit der Prüfungssituation vertraut. Originalaufgaben des letzten Jahres können bearbeitet werden. Hinweise und Tipps zur Prüfungsvorbereitung runden das Kursangebot ab.

Übungsmaterialien gehören zum Kursangebot. Begleitbücher zur Prüfungsvorbereitung werden charakterisiert.

Schülerpreis bei Vorlage des Köln-Pass: 96 Euro (inkl. Materialkosten)

**A-589015** | VHS-Studienhaus  
8x, 21.1. – 18.3., Sa, 9:30 – 12:45 Uhr |  
32 UStd | Schülerpreis: 126 €, Materialkosten: 3 € | **S** | **Erkan Koc**

**A-589016** | VHS-Studienhaus  
8x, 21.1. – 18.3., Sa,  
13:30 – 16:45 Uhr | 32 UStd |  
Schülerpreis: 126 €, Materialkosten: 3 € |  
**S** | **Stephan Höhne**

### Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik-Crash-Vorbereitungskurs in den Osterferien

**A-589017** | VHS im KOMED  
7x, 3.4. – 14.4., Mo – Fr, 10 – 13:15 Uhr |  
28 UStd | Schülerpreis: 110 €, Materialkosten: 3 € | **S** | **Josef Schöpfer**

### Brückenkurs: Mathematik für einen guten Start in Ausbildung und Weiterführende Schule

#### Ferienkurs

**Zielgruppe:** angehende Auszubildende und Teilnehmende weiterführender Schulen (z. B. von Berufskollegs), offen für andere Interessierte.

Für den erfolgreichen Start in vielen (nicht nur kaufmännischen) Ausbildungsberufen, in der Höheren Handelsschule oder auf dem Wirtschaftsgymnasium sind sichere Grundlagenkenntnisse der Mathematik ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Neben dem dort neu zu Erlernenden sind Lücken – gerade in der Mathematik – oft noch sehr schwer aufzuholen.

Für ein gutes Verständnis der Themenbereiche werden im Kurs die Grundlagen an Beispielen des Alltags erarbeitet. Nach Rückmeldungen früherer Kursteilnehmenden konnten danach ähnliche Fragestellungen erfolgreich angegangen werden.

Nutzen Sie daher die Gelegenheit, Ihre Startchancen zu optimieren und besuchen Sie den Brückenkurs um Lücken zu schließen, bereits Erlerntes zu wiederholen und zu festigen.

#### Inhalte:

- | Bruchrechnen
- | Prozentrechnen
- | Dreisatz
- | Terme und Gleichungen lösen
- | Lineare Funktionen und Funktionsgraphen verstehen und zeichnen

**Keine Ermäßigung möglich.**

**A-589019** | VHS im KOMED  
5x, 31.7. – 4.8., Mo – Fr, 10 – 13:15 Uhr |  
20 UStd | Schülerpreis: 79 €, Materialkosten: 3 € | **Josef Schöpfer**

### Mathematik – Kompaktkurs 1

In kompakter Form werden folgende Themengebiete behandelt:

- | Zahlen-Klassen
- | Geometrie/Trigonometrie
- | Bruchrechnung und Methodik zu deren Beschreibung und zur Minderung des Fehlerisikos
- | Dreisatz
- | Prozent / Zins / Zinseszins-Rechnung
- | Lineare Gleichungen/Ungleichungen
- | Lineare Funktionen und deren Umkehrfunktionen
- | Funktionsgraphen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sämtliche Begriffe und Zusammenhänge werden von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht.

**N-589021** | VHS Nippes  
7x, 1.3. – 26.4., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
28 UStd | 128 €, Materialkosten: 1 € |  
**Jürgen Nauroschat**

### Mathematik – Kompaktkurs 2

In kompakter Form werden folgende Themengebiete behandelt:

- | Potenzen, Wurzeln, Logarithmen
- | einfache und höhere binomische Formeln
- | Wahrscheinlichkeitsrechnung
- | Lösung von Textaufgaben mit Hilfe linearer Gleichungen/Gleichungssysteme
- | nichtlineare Gleichungen
- | Funktionen und deren Umkehrfunktionen (z. B. Wurzelfunktionen, Logarithmus/Exponentialfunktionen, trigonometrische Funktionen)

Sämtliche Begriffe und Zusammenhänge werden von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht.

Für diejenigen, die am Mathematik-Kompaktkurs 1 teilgenommen haben ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

**N-589023** | VHS Nippes  
6x, 3.5. – 7.6., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr |  
24 UStd | 110 €, Materialkosten: 1 € |  
**Jürgen Nauroschat**

### Mathematische Sachkompetenz: Die Konzepte der höheren Mathematik wirklich verstehen.

Die beim Mathematik-Abitur verlangte Sachkompetenz zählt auch für viele andere Bildungsziele als Voraussetzung. Diese Kompetenz kommt zustande durch detailliertes Verständnis mathematischer Fundamentalkonzepte und deren Zusammenspiel. Der Kurs ist gedacht für all jene, die diesen Verständnisaufbau suchen.

#### Inhalte:

Der Kursstoff umfasst die Erarbeitung der mathematischen Funktionen, ihrer Graphen und Flächenbildungen (Analysis, insbesondere Differential-/Integral-Rechnung) sowie der Vektoren, Matrizen und Gleichungssysteme (Lineare Algebra) und beinhaltet viele verständliche Beispiele.

Für diejenigen, die an den Mathematik-Kompaktkursen 1 und 2 teilgenommen haben, ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung. Quereinsteigende sind herzlich willkommen!

Bei Vorlage des Schüler- oder Studierendenausweises: 25 Prozent Rabatt, bei Vorlage des Köln-Pass: 45 Prozent Rabatt auf das Entgelt.

**N-589024** | VHS Nippes  
7x, 6.2. – 27.3., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |  
28 UStd | 128 €, Materialkosten: 1 € |  
**Jürgen Nauroschat**

### Mathematisches Datenmanagement: Berechnungen & Darstellungen zur Statistik und Wahrscheinlichkeit

Jedes Individuum bzw. jeder Gegenstand trägt Merkmale. Die Beschaffenheit eines Merkmals gilt als „Datum“ (z. B. „Blau“ als Datum des Merkmals „Augenfarbe“). Beziehungen zwischen Merkmal und Datumsmöglichkeiten erkundet man anhand großer Gruppen von Trägern des Merkmals. Üblicherweise werden diesen Gruppen Stichproben zur Datumsprüfung entnommen. So erhaltene Daten sind zufallsbedingt, ihre Statistik erlaubt Wahrscheinlichkeitsaussagen.

Im Kurs werden praxisnahe Daten (von Einzelmerkmalen, Merkmalkombinationen) mathematisiert bzgl. Statistik und Wahrscheinlichkeit.

#### Inhaltsbeispiele:

- | Zufallsvariablen(-Paare)
- | Darstellungen mit/ohne Koordinatensystem (z. B. Graphen mit einer oder zwei Zufallsvariablen, Vierfeldtafel, Baumdiagramm)
- | Kennzahlen (z. B. Boxplotspezifika, Erwartungswert, (Ko-)Varianz, Korrelationskoeffizient, Standardabweichung)
- | Lineare/Nicht-lineare Regression, Interpolation
- | Wahrscheinlichkeits-Verteilungen (z. B. Binomial / Poisson / Normal)
- | Tests (z. B. Chi-Quadrat/Hypothesen) und Fehlerabschätzung (z. B. Alpha-Fehler).

**Zielgruppe:** Schüler\*innen, Studierende und andere Interessenten.

**Voraussetzungen:** Vertrautheit mit Brüchen, Prozenten und dem üblichen Koordinatensystem.

Bei Vorlage von Schüler- oder Studentenausweis: 25 Prozent Rabatt, bei Vorlage des Köln-Pass: 45 Prozent Rabatt auf das Entgelt.

**N-589026** | VHS Nippes  
7x, 17.4. – 12.6., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr |  
28 UStd | 128 €, Materialkosten: 2 € |  
**Jürgen Nauroschat**

**Vorbereitung Mathe-Zentralabitur 3****Vertiefung: Analysis, Analytische****Geometrie, Lineare Algebra und Stochastik**

Umsichtige Mathe-Zentralabitur-Vorbereitung verlangt mehr als das Verständnis und die Anwendung der Regeln und Konzeptelemente. Es geht um die Flexibilität, die für die Problemstellung jeweils relevanten Regel/Konzeptelemente zügig erkennen und situationsbeherrschend nutzen zu können. Zum hierfür erforderlichen engmaschigen Verständnis will dieser Kurs beitragen.

**Inhalte:** Analysis, Analytische Geometrie und Lineare Algebra:

! Funktion, Ableitung, Integral (auch Parameter/e/Ln-abhängig)

! Vektor, Matrix (Geometrie, Gleichungssystem)

Stochastik:

! Vektor, Matrix (Übergangsprozess)

! Stichprobe, Wahrscheinlichkeit

! Varianz, Standardabweichung

! Hypothese

**Voraussetzung:** Die Teilnahme an den Seminaren Vorbereitung Mathe Zentralabitur 1 und 2 wird empfohlen.

Bei Vorlage des KölnPass zahlen Schüler\*innen 129 EUR inkl. Materialkosten.

**A-589227** | VHS im KOMED

11x, 13.1.–31.3., Fr, 15:30–18:45 Uhr | 44 UStd | Schülerpreis: 173 €, Materialkosten: 2 € | **Erkan Koc**

**N-589228** | VHS Nippes

8x, 31.1.–28.3., Di, 17:30–20:45 Uhr | 32 UStd | Entgelt Schüler-Preis: 126 €, Materialkosten: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

**Fit fürs Abi in Mathematik (GK)****Crashkurs in den Osterferien**

Das Mathe-Abi steht vor der Tür. Sie wollen die Osterferien noch mal nutzen, um sich intensiv darauf vorzubereiten? Im Kompaktkurs werden nach den Vorgaben für das Zentralabitur Themen aus den Bereichen Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik anhand von Beispielaufgaben und Original-Abiturklausuren der letzten Jahre intensiv bearbeitet. Die Analyse der Aufgabenstellungen, Ihre Lösungsstrategien und die konkrete Vorgehensweise zur Bearbeitung stehen im Vordergrund.

Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Entgelt für Schüler\*innen mit Köln-Pass: 73 EUR inkl. Umlage.

**A-589237** | VHS im KOMED

6x, 1.4.–6.4., Sa–Do, 9:30–12:45 Uhr | 24 UStd | Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € | **Manfred Roth**

**A-589238** | VHS im KOMED

6x, 11.4.–16.4., Di–So, 10–13:15 Uhr | 24 UStd | Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € | **S | Erkan Koc**

**A-589239** | VHS im KOMED

6x, 11.4.–16.4., Di–So, 14–17:15 Uhr | 24 UStd | Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € | **S | Erkan Koc**

**Fit fürs Abi in Mathematik (LK)****Osterferien-Crashkurs**

Das Mathe-Abi steht vor der Tür. Sie wollen die Osterferien noch mal nutzen, um sich intensiv darauf vorzubereiten? Im Kompaktkurs werden nach den Vorgaben für das Zentralabitur Themen aus den Bereichen Analysis, Lineare Algebra/Analytische Geometrie und Stochastik anhand von Beispielaufgaben und Original-Abiturklausuren der letzten Jahre intensiv bearbeitet. Die Analyse der Aufgabenstellungen, Ihre Lösungsstrategien und die konkrete Vorgehensweise zur Bearbeitung stehen im Vordergrund.

Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

Entgelt für Schüler\*innen mit Köln-Pass: 73 Euro inkl. Materialkosten.

**A-589241** | VHS im KOMED

6x, 11.4.–16.4., Di–So, 9:30–12:45 Uhr | 24 UStd | Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € | **Manfred Roth**

**Fit fürs Studium –****Brückenkurs Mathematik****Kleingruppenkurs max. 12 Teilnehmende**

**Zielgruppe:** Angehende Naturwissenschaftler\*innen, Ingenieur\*innen und Wirtschaftswissenschaftler\*innen sowie alle, die in ihrem Studium mit Mathematik zu tun haben.

Im Studium werden viele Studienanfänger\*innen mit Methoden und Denkweisen konfrontiert, auf die sie in der Schule nicht vorbereitet wurden. Dieser Vor- und Brückenkurs hilft angehenden Studierenden mathematische Grundkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen und ihnen den Übergang von der Schul- zur Hochschulmathematik zu erleichtern.

Im Kompaktkurs werden die grundlegenden Mathematikkennnisse zur Aussagenlogik, Mengenlehre, Arithmetik, Funktionen, Differential- und Integralrechnung und Vektorrechnung (Matrizen) anhand von Beispielen und Übungen vermittelt.

Zum Kurs werden zu den Übungsaufgaben ausführliche Lösungen bereitgestellt.

**Lehrwerk:** Das Buch „Brückenkurs Mathematik“ von Karl Bosch ist von den Teilnehmenden schon zum ersten Termin mitzubringen ISBN: 978-3-486-59777-6, Preis: 21,95 Euro

**Ermäßigung:** bei Vorlage des Schüler\*innen- oder Studierendenausweises: 25 Prozent, bei Vorlage des Köln-Pass: 45 Prozent, zzgl. Materialkosten.



**A-589330** | VHS im KOMED

7x, 26.6.–4.7., Mo–Fr, 14–17:15 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 3 € | **S | N.N.**

**Einführung in die Hochschulmathematik****Online-Kurs**

**Zielgruppe:** Dieser Brückenkurs richtet sich an alle angehenden Studierenden, die in ihrem Studium mit Mathematik zu tun haben werden und vor Beginn die unverzichtbaren mathematischen Grundkenntnisse auffrischen wollen, um mit einem gefestigtem Verständnis in ihr Studium zu starten.

In den 10 Terminen werden die folgenden Themen, soweit es der Wissensstand der Teilnehmenden und die Zeit zulässt, erarbeitet und anhand von Beispielen verdeutlicht und mit Aufgaben vertieft.

**Inhalte:** Mengenlehre, Zahlenbereiche (Zahlenmengen), Rechnen mit reellen Zahlen und Brüchen, Summen- und Produktzeichen, vollständige Induktion und Summenformeln, binomischer Lehrsatz, Fakultäten, Binomialkoeffizienten, Rechnen mit Potenzen und allgemeinen Wurzeln sowie Logarithmen, lineare Gleichungen einer Variablen, Geradengleichungen in der x-y-Ebene, Ungleichungen und Beträge, Gleichungen höherer Ordnung und Polynomdivision, lineare Gleichungssysteme und Grundlagen der ebenen Geometrie, trigonometrische Funktionen und Bogenmaß, Volumina und Oberflächen von Körpern, Folgen (reelle Zahlenfolgen) und spezielle Reihen, Differenzialrechnung bei Funktionen einer Variablen, Integralrechnung. Da in den Vorlesungen die Infinitesimalrechnung ausführlich Darstellung findet, beschränkt sich dieser Kurs nur auf deren Grundlagen.

**Lehrwerk:** Das Buch „Brückenkurs Mathematik“ von Karl Bosch ist von den Teilnehmenden schon zum ersten Termin „mitzubringen“ ISBN: 978-3-486-59777-6, Preis: 21,95 Euro

**Ermäßigung:** bei Vorlage des Schüler\*innen- oder Studierendenausweises: 25 Prozent, bei Vorlage des Köln-Pass: 45 Prozent, zzgl. Materialkosten. **Kein Unterricht in den Osterferien und am 20.2.2023**



**O-589333** | →● Online

10x, 30.1.–24.4., Mo, 18–20:30 Uhr | 30 UStd | 137 € | **Lutz Neugebauer**



# Firmenschulungen

## Fördern Sie Ihre Mitarbeitenden

### Firmenschulungen auf Anfrage

Personalentwicklung ist das Fundament des unternehmerischen Erfolges.

Wir unterstützen Sie bei der Förderung und Fortbildung Ihrer Mitarbeitenden:

- ! vom Individualtraining bis zu großen Schulungspaketen für unterschiedliche Personengruppen

- ! Seminare „von der Stange“ bis zur Maßkonfektion

- ! von der Einstiegsschulung für Ungeübte und Neulinge bis zu international anerkannten Abschlüssen.

Wir bieten inhaltlich und zeitlich mit Ihnen abgestimmte Trainings mit versierten Trainer\*innen der VHS. Ganz wie Sie es wünschen: in unserem Hause, am Arbeitsplatz oder in Räumlichkeiten Ihrer Wahl.

### Themenbereiche:

- ! Business English

- ! Rechtschreibung, Zeichensetzung, Stil und Ausdruck für unterschiedliche Berufsgruppen, gesonderte Schulungen auch für Nicht-Muttersprachler\*innen.

- ! Sprachtrainings zu mehr als 20 Sprachen

- ! IT und Multimedia

- ! Grafikdesign

- ! PR und Öffentlichkeitsarbeit

- ! Kommunikation – Moderation – Präsentation – Rhetorik – Stimm- und Telefontraining

- ! Trainings für den Führungsnachwuchs

- ! Persönlichkeits- und Teamentwicklung

- ! thematisch geleitete künstlerische Workshops im Rahmen der Personalentwicklung

- ! Gesundheitsprävention

und viele mehr!

Nutzen Sie öffentliche Zuschussmöglichkeiten.

Wir akzeptieren Bildungsschecks NRW im offenen Programm.

**Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.**

Petra Tenbrink

Tel.: 0221 221-23742

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

**A-593000** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

## Grundbildung auf Bestellung

### Fit für die Arbeit – fit für das Leben

Mit uns können Sie Angebote zur Vermittlung alltags- und berufsrelevanter Grundbildungskompetenzen für Ihre Beschäftigten oder für Ihre Klientel realisieren.

Dieses Angebot ist interessant für Beschäftigungsträger, Unternehmen und Schulen.

Gerne informieren wir auch zu eventuell vorhandenen Möglichkeiten öffentlicher Zuschüsse und deren Beantragung.

Themenbereiche:

### Lernen lernen

- ! Die eigenen Lernstrategien entdecken, entwickeln und trainieren

- ! Methoden der Organisation (Strukturierung des Alltags, Zeitplan)

- ! Orientierung an Zielen (Planung, Kontrolle) Lernberatung

### Kommunikations- und Konflikttraining

- ! Mündliche Verbalisierungsfähigkeit üben – sichern – erweitern

- ! Kritik annehmen lernen

- ! alltagstaugliche Problemlösungen kennen lernen

### Handlungsfähigkeit in Alltag und Gesellschaft

- ! Verträge schließen

- ! Orientierung in der Stadt und Bewältigung von Alltagsaufgaben (z. B. Behördengänge)

- ! Information und Beratung in Lebens- und Alltagsfragen

### Berufsbezogenes Rechnen

- ! Grundrechenarten

- ! alltags- und berufsbezogenes Rechnen

- ! Umgang mit dem Taschenrechner und Rechnen am PC

### Lesen und Schreiben

- ! Rechtschreibung

- ! Nachrichten und Texte am Arbeitsplatz verstehen und verfassen

- ! Fachwortschatz

**Alphabetisierung für Menschen mit schwachen Lese- und Schreibleistungen**, z. B. funktionale Analphabet\*innen und Legasthener\*innen.

**Sprachlernkurse für Menschen mit Migrationshintergrund**, ausgerichtet auf die jeweilige Gruppe und das Niveau.

**Englisch-Kurse** auf niedrigem Niveau

**PC Kurse** und elementare Medienkompetenz. Unverbindliche Beratung, Inhalte und Konditionen auf Anfrage.

Dauer, Termin, Zeiten und Ort sprechen wir im Vorfeld mit Ihnen ab.

### Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

**A-593001** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

## Auf Anfrage: Social Media für gemeinnützige Organisationen

### Auftragsschulung – Termin, Dauer und Kosten in Absprache mit Ihnen

Das Internet ist mittlerweile für Vereine, soziale und kulturelle Einrichtungen das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Nun werden Social-Media-Plattformen immer wichtiger. Viele können sich ein Leben ohne Facebook und Co. kaum noch vorstellen; andere stehen den sozialen Netzwerken zweifelnd gegenüber.

Sie fragen sich, ob sich der Einstieg in Facebook, Twitter und Co. für Sie als Non-Profit-Organisation lohnt. Werden Soziale Medien in Zukunft genauso selbstverständlich sein wie heute ein eigener Webauftritt?

Das Seminar beleuchtet Fragen der Zielgruppenorientierung und des Arbeitsaufwandes. Es unterstützt Sie, in Sachen Kommunikation, Selbstdarstellung und Netzwerken auf dem neuesten Stand zu sein und dabei effektiv und kostengünstig zu bleiben.

### Inhalte:

- ! Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social-Media-Plattformen wie Facebook, Xing, Twitter

- ! Kriterien zur Planung und Umsetzung von Aktivitäten in sozialen Netzwerken

- ! präsent in sozialen Netzwerken: Seiten bei Facebook und Co. betreiben

- ! gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: informieren, agieren und reagieren

- ! weitere praktische Möglichkeiten Social Media zu nutzen (Blogs etc.)

- ! Übertragbarkeit bisheriger Aktivitäten der Öffentlichkeitsarbeit ins Netz

### Zielgruppen:

Verantwortliche für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Führungskräfte in gemeinnützigen Organisationen

### Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742,

vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

**A-593002** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

## Auf Anfrage:

### Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen mit Acrobat Professional

#### Auftragsschulung

Das PDF-Format spielt für die Bereitstellung von Dokumenten und Formularen im öffentlichen Bereich eine wichtige Rolle. Diese Dokumente sind aufgrund der „Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (BITV)“ so zu gestalten, dass jeder sie nutzen und lesen kann (z. B. Erstellung von Lesezeichen und klickbaren Inhaltverzeichnis, korrekter Umgang mit Tags, richtige Auszeichnung von Tabellenstrukturen).

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen zur Erstellung barrierefreier PDF-Dokumente, sowie die notwendigen Werkzeuge zur Bearbeitung und Prüfung kennen lernen wollen. Die Teilnehmenden kennen nach dem Seminar die Voraussetzungen und Definitionen von Barrierefreiheit und Barrierearmut und können PDF-Dokumente entsprechend überprüfen und korrigieren.

### Inhalte:

- ! Einführung: Was heißt „barrierefrei“

- ! Grundeinstellungen bei Acrobat (Reader) bezüglich Barrieren

- ! Erweiterte Ansichten und Funktionen des Acrobat (Reader)

- ! Grundlagen „tagged“ PDF

- ! Acrobat Prüfwerkzeuge für Barrierefreiheit (Ausgabehilfe)

- ! Word-Formatvorlagen und Metadaten überprüfen

- ! Word-Konvertierungseinstellungen PDF

I Tags und Rollenzuweisungen in PDF  
I PDF Dokumente prüfen und überarbeiten  
I (Optional) Vorstellung des Screenreader JAWS und Test von PDF  
Termin, Zeit und Ort sprechen wir gerne mit Ihnen ab. Weitere Informationen auf Anfrage.  
**Sprechen Sie uns an:**  
Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de.  
**A-593004** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

### **Selbstbewusst und sicher in die mündliche Prüfung!**

#### **Ein vorbereitendes Training für die Auszubildenden Ihres Unternehmens**

Seit vielen Jahren bietet die VHS in Kooperation mit einem Unternehmen erfolgreich Prüfungsvorbereitungskurse für deren Auszubildende an. Auch Sie möchten, dass Ihre Auszubildenden in der mündlichen Abschlussprüfung vor der Kammer eine gute Figur machen? In einem praxisorientierten Training mit vielen Rollenspielen, ggf. mit Videoaufzeichnung, und Feedbackschleifen stehen selbstbewusstes Präsentieren bzw. Selbstpräsentation im Mittelpunkt.

**Schulungsziel:** Redeängste mindern, sprachlich souveräner auftreten. Focussierung auf die eigenen Ressourcen und Stärken, Steigerung des Selbstbewusstseins. Tipps und Tricks zu Lampenfieber und Blackouts runden das Programm ab.

**Schulungsort:** In Ihrem Unternehmen oder in der VHS Köln  
Weitere Informationen auf Anfrage.

**Sprechen Sie uns an:**  
Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742,  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
**A-593005** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

### **Auf Anfrage: Professionelle Geschäftskorrespondenz**

#### **Seminar auf Anfrage von Unternehmen**

Geschäftsbriefe sind die Visitenkarte jedes Unternehmens: Fehler, Regelverstöße, ein unangemessener oder veralteter Schreibstil wirken sich negativ auf die Glaubwürdigkeit und Seriosität einer Firma aus. Deshalb sollten Sie in der Büropraxis immer auf dem aktuellen Stand bleiben. Die Dozentin vermittelt Ihnen die Neuerungen in Rechtschreibung und Zeichensetzung und erklärt, welche DIN-Normen in der Geschäftskorrespondenz sich geändert haben. Anhand zahlreicher Beispiele und Textmuster erfahren Sie, wie Sie Geschäftsbriefe und E-Mails gut strukturieren, modern und treffsicher schreiben.

Termin, Zeit und Ort stimmen wir gerne mit Ihnen ab. Weitere Informationen auf Anfrage.

#### **Sprechen Sie uns an:**

Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
**A-593006** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

### **Konfliktkompetenz:**

#### **Lösungsorientierte Kommunikation**

#### **Schulung auf Anfrage für Gruppen, Vereine und Unternehmen**

Kaum etwas hemmt die Arbeitsmotivation mehr als eine angespannte Stimmung. Konflikte zählen zu den Kostentreibern, unterbrechen die Kontinuität des täglichen ziel- und aufgabenbezogenen Handelns und zwingen zur Neuorientierung.

Ausgehend von der Beschäftigung mit Konfliktodynamik und -prozessen lernen Sie Konfliktlösungsstrategien kennen. Sie üben und reflektieren die Umsetzbarkeit an eigenen Konfliktsituationen.

### **Ziele**

I bewusst werden eigener Rollen und Muster  
I entwickeln von Wahlmöglichkeiten im Umgang mit schwierigen Kund\*innen und Situationen (z. B. Beschwerde)

I sicherstellen von Verbindlichkeit im Dienstleistungs- und Serviceverhalten zur Kund\*innenorientierung

I erweitern der Selbstkompetenz

Dieses Seminar bieten wir auf Anfrage von Gruppen und Institutionen – abgestimmt auf Ihre Schwerpunktthemen – inhouse oder in unseren Räumlichkeiten an.

#### **Sprechen Sie uns an:**

Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

**A-593007** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

### **Immer schön freundlich bitte!**

#### **Kommunikationstraining auf Anfrage für Unternehmen aus der Dienstleistungsbranche**

Lächeln, lächeln, lächeln. Menschen in Dienstleistungsberufen sind ständig gezwungen, ihre Gefühle zu regulieren. Was Schauspielenden gelingt, belastet im Berufsalltag nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Qualität der Arbeit. Ein Lächeln wirkt schnell aufgesetzt und Kunden spüren unechte Gefühle. Wer außerdem mit seinen eigenen Gefühlen beschäftigt ist, wird schnell blind für die Wünsche und Bedürfnisse des Gegenübers. Dienstleistungen leben von einem vertrauensvollen Dialog. Diese Beziehungsarbeit findet überwiegend nonverbal statt.

Im Seminar lernen Sie, die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Kund\*innen zu erkennen. Sie erhalten wertvolle Tipps, um bewusst „zwischen den Zeilen zu lesen“ und üben, adäquat auf Emotionen zu reagieren. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie sich von Vorwürfen abgrenzen oder die Perspektive wechseln, ohne dabei Ihre eigenen Gefühle zu verkaufen. Mit Methoden aus dem Schauspieltraining lernen Sie, ehrliches Verständnis mittels Körpersprache zu zeigen.

Weitere Informationen auf Anfrage.

#### **Sprechen Sie uns an:**

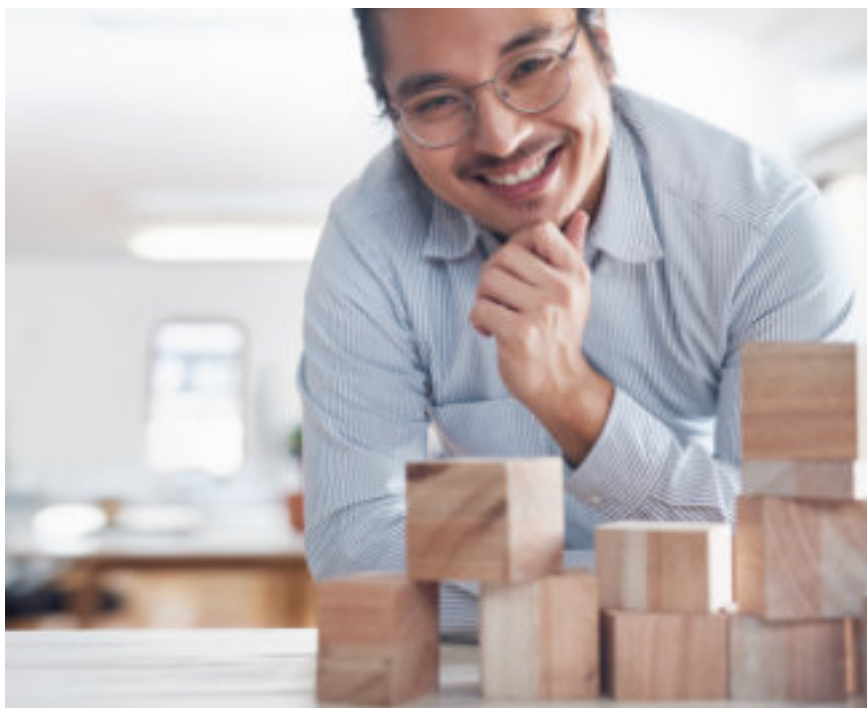
Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23741,  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

**A-593008** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

### **MS Visio – Arbeitsabläufe und Strukturen visualisieren**

#### **Inhouse-Schulung auf Anfrage von Unternehmen**

Die Visualisierung von Arbeitsabläufen und Organisationsstrukturen, die Erstellung von Netzwerk-, Raum- oder Wegeplänen kann eine Information oft besser transportieren und veranschaulichen, als ein langer und komplexer Text. Mit Microsoft Visio lassen sich diese Aufgabenstellungen vielseitig, einfach und intuitiv lösen.



Wir machen Sie mit der Arbeitsweise des Programms vertraut und unterstützen Sie bei der Realisierung eigener Visualisierungen.

- | Anwendungsbeispiele
- | Netzwerkdiagramme – physikalisch und logisch
- | Organisationsdiagramme – Datenbankanbindung
- | Flussdiagramme – GPO, EPC, EPK, Arbeitsfluss ...
- | Projektpläne – Gantt
- | Rauplätze, Grundrisszeichnungen
- | Datenbank-, Software-, Webseiten-Entwicklung

Dieses Seminar bieten wir auf Anfrage von Gruppen und Institutionen – abgestimmt auf Ihre Schwerpunktthemen – inhouse oder in unseren Räumlichkeiten an.

Für weitere Informationen und Absprachen stehen wir gerne zur Verfügung.

#### Sprechen Sie uns an:

Petra Tenbrink, Tel.: 0221 221-23742,  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
**A-593013** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

#### Professionell moderieren und präsentieren

##### Bühne frei – so optimieren Sie Ihren Auftritt!

Das Seminar vermittelt die Grundlagen einer professionellen Moderation und Präsentation.

- | Was sind die Aufgaben einer Moderatorin, eines Moderators?
- | Wie kann ich meine Inhalte, Ideen, Ergebnisse bedarfsgerecht und spannend präsentieren?
- | Was erzählt mein Körper?
- | Welche Wirkung habe ich auf mein Gegenüber?

Sie lernen wie man Geschichten mit großer Wirkung in die Präsentation mit einfließen lässt und werden üben, üben und nochmal üben! Wir nutzen das Feedback der Gruppe zur Weiterentwicklung und Optimierung Ihres Auftritts.

Inhaltliche Abgrenzung: Die Erstellung von Präsentationen in PowerPoint ist nicht Inhalt dieses Seminars.

**A-593015** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

#### Konzentration Effektiv und konzentriert ans Ziel Firmenseminar auf Anfrage

Konzentration ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten. Doch die Aufmerksamkeit zu bündeln will gelernt sein.

Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Techniken und Strategien, wie Sie sich vor Ablenkung schützen, das Wesentliche im Auge behalten und konzentriert und effektiv Ihre Ziele erreichen.

Erfahren Sie, mit welchen bewährten und zuverlässigen Werkzeugen Konzentration im

beruflichen Alltag gelingt.

#### Sie lernen:

- Ihre Fähigkeit zur Konzentration zu ...
  - ... pflegen – körperliche und geistige Fitness, Entspannung, sinnvolle Pausen
  - ... unterstützen – gehirngerechtes Denken, wie geht das?
  - ... steigern – Training für die Konzentration
  - Sich auf das Wesentliche und Wichtige zu konzentrieren
  - | Planung und Disziplin unterstützen Ihre Konzentration
  - | Optimale äußere Bedingungen schaffen
  - | das optimale Umfeld schaffen für optimale Konzentration
  - | störfreie Zeiten einrichten – Sägezahnprinzip
  - | in der Ruhe liegt die Kraft
  - | Sich mental auf Konzentration und Erfolg einzustellen
  - | Ziele fokussieren Ihre Aktivität
  - | Wo Interesse ist, ist auch Konzentration
  - | Motivation bewegt etwas
- Weitere Informationen zu Möglichkeiten und Konditionen unter:  
Petra Tenbrink, Tel. 0221 221-23742  
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de  
**A-593018** | Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

## Train the Trainer – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

Lebenslanges Lernen gilt auch für Lehrende. Wer offen dafür ist, sich stets methodisch, didaktisch und inhaltlich weiterzuentwickeln, kann auf der Bühne des Seminar- oder Vortragsraums überzeugend als Trainer\*in „auftreten“.

Mit dem GRETA-Kompetenzmodell hat das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung auf den Punkt gebracht, welches Handwerkszeug Trainer\*innen mitbringen sollten. An diesem Modell orientiert sich unser Fortbildungsprogramm. Es richtet sich an Lehrende an Volkshochschulen, aber auch an Trainer\*innen aus anderen Bereichen der Weiterbildung, egal ob im Betrieb, im Ehrenamt, als Selbständige\*r oder an einer Institution. Mit Bezug auf das GRETA-Kompetenzmodell und unter Berücksichtigung der Anforderungen digitaler Lehre ist der Train-the-Trainer-Lehrgang der Volkshochschulen 2020/2021 umfassend neu bearbeitet und aktualisiert worden. **Seminarmodule, die in diesem Lehrgang angerechnet**

net werden, sind mit „Train the Trainer (EPQ)“ gekennzeichnet. Sie können aber auch einzeln gebucht werden, soweit Sie die inhaltlichen Voraussetzungen mitbringen. Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf können an den meisten Veranstaltungen entgeltfrei, ansonsten zum ermäßigten Preis, teilnehmen. Details finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an – danke.

#### Inhaltliche Beratung:

Irene Oftringer

E-Mail: irene.oftringer@stadt-koeln.de

#### Anmeldung und Organisation:

Bianca Jäger

E-Mail: bianca.jaeger@stadt-koeln.de



#### Infoabend online:

##### Train the Trainer (EPQ) – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

##### Der Train the Trainer Lehrgang der Volkshochschulen mit Zertifikatsabschluss

Der Train the Trainer (EPQ) Lehrgang ist aus der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation der Volkshochschulen in NRW entstanden. Sie wurde 2021 umfassend neu bearbeitet und aktualisiert und bezieht nun verstärkt auch Aspekte des Digitalen Lernens und der Nachhaltigkeit ein. Der Lehrgang besteht aus insgesamt zehn ein- bis zweitägigen Seminarmodulen, zwei Hospitationen und einer Abschlussarbeit. Er vermittelt Ihnen aktuelles Wissen und vor allem praktisches Handwerkszeug, um Erwachsenen Ihre Fachkenntnisse vermitteln zu können. Praxisorientiert, wissenschaftlich basiert, auf interaktive Seminarsettings in Präsenz und online ausgerichtet. Zur Vertiefung individueller Fragen können im Anschluss individuelle Gesprächstermine vereinbart werden.

**A-600002** | →● Online  
6.2., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr | Eintritt frei | Irene Oftringer

##### Infopause online: Train the Trainer (EPQ) – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

**A-600004** | →● Online  
5.5., Fr, 13 – 14 Uhr | entgeltfrei | Irene Oftringer


**A-600005** | →● Online  
4.7., Di, 13 – 14 Uhr | entgeltfrei | Irene Oftringer


## Train the Trainer: Didaktik und Methodik – Vertiefung

### Train the Trainer (EPQ): Aktivierung der Teilnehmenden

#### Wahlpflichtmodule


Welche Methode ist für mein Lernziel die Richtige? Wie kann ich Aufgaben aus einem Lehrwerk kooperativ gestalten oder eine Kursitzung mit kooperativen Methoden planen? Sie erleben in diesem Seminar, wie Sie als Teilnehmende zu Handelnden werden und lernen so, wie Sie die Rolle als Kursleitung für sich neu definieren können. Weg von der Wissensvermittlung, hin zum\*zur Manager\*in für Lernprozesse. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden diese aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Die Methoden sind vom Analogem ins Digitale übertragbar und umgekehrt. Das Handwerkszeug finden Sie hier. Material zur Vor- und Nachbereitung wird auf der vhs.cloud zur Verfügung gestellt, wo Sie sich über den Kurs hinaus austauschen können und auch Ihre Abschlussaufgabe hinterlegen.


 **A-602536** | VHS-Studienhaus  
11.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Nora Rütten**

 **A-602539** | VHS-Studienhaus  
4.11., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Nora Rütten**

### Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen neu gedacht Wahlpflichtmodul

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen Elemente des Kooperativen Lernens und die wichtigsten kooperativen Methoden kennen und entwickeln auf dieser Basis beispielhaft Unterrichtseinheiten. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden diese aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen. Das Handwerkszeug finden Sie hier. Material zur Vor- und Nachbereitung wird auf der vhs.cloud zur Verfügung gestellt, wo Sie sich über den Kurs hinaus austauschen können und auch Ihre Abschlussaufgabe hinterlegen.

 **A-602542** | VHS-Studienhaus  
12.3., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Nora Rütten**

 **A-602545** | VHS-Studienhaus  
5.11., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Nora Rütten**

## Train the Trainer Aufbauwissen: Gesprächsführung, Kommunikation, Meine Rolle als Trainer\*in

### Train the Trainer (EPQ): Beratung in der Weiterbildung – Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch? Wahlpflichtmodul – mit Einführung in die Kollegiale Beratung

Beratung in der Weiterbildung wird immer wichtiger. Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch mit Lernenden, also (angehenden) Kursteilnehmenden? Themen sind: Die Haltung als Beratende, Frageformen und Frage-techniken, Kommunikation und Status in der Kommunikation. Darüber hinaus lernen Sie die Methode der Kollegialen Beratung als Praxis der professionellen Entwicklung im Team kennen.

**A-603166** | VHS-Studienhaus  
17.6., Sa, 10–16:30 Uhr | 8.67 UStd | 70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **S** | **Nicole Kiene**

### Train the Trainer: Kollegiale Beratung – ein Austauschforum für Lehrende und Beratende zur professionellen Entwicklung


**Dies ist kein im Lehrgang TTT EPQ  
anerkanntes Seminarmodul. Es ist im  
Modul Beratung inhaltlich enthalten!**

In vielen beratenden und lehrenden Berufen wäre es manchmal hilfreich, sich über fachliche und arbeitsbezogene Themen auszutauschen: Was für Ideen haben andere zum Umgang mit kniffligen Situationen? Eine Methode, um ein ganzes „Buffet“ solcher Ideen anzurichten, ist die Kollegiale Beratung. Sie lernen die Methode in der Praxis kennen und nutzen den Austausch, um Ihre eigene Unterrichts- und Beratungspraxis weiterzuentwickeln.

**A-603173** | VHS-Studienhaus  
17.3., Fr, 17:15–19:30 Uhr | 3 UStd | 35 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kiene**

### Train the Trainer online: Kollegiale Beratung – ein Austauschforum für Lehrende und Beratende zur professionellen Entwicklung

**Dies ist kein im Lehrgang TTT EPQ  
anerkanntes Seminarmodul. Es ist im  
Modul Beratung inhaltlich enthalten.**

 **O-603177** | →● Online  
3.11., Fr, 17:15–19:30 Uhr | 35 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **Nicole Kiene**

### Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren

**Anerkannt als Wahlpflichtmodul des  
Lehrgangs Train the Trainer (EPQ)**

Eine Vielzahl von Faktoren kann dazu führen, dass ein Seminar als besonders wertvoll und erfolgreich erlebt wird, und ebenso viele können Lernstörungen oder Konflikte auslösen. Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? In diesem Seminar lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, um einen reibungslosen Verlauf zu ermöglichen. Sie schulen die eigene Wahrnehmungsfähigkeit und können dadurch Ihr eigenes Verhalten und das Ihrer Teilnehmenden besser reflektieren. Durch praktische Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Trainer\*in und dem gezielten Einsatz eigener Ressourcen legen Sie eine gute Basis für konfliktfreie Kommunikation. Eine Vielzahl von Übungen ermöglicht es Ihnen, das Gelernte zu erleben und Ihren „Werkzeugkoffer“ zu füllen. Als Basis der Reflexion dienen unter anderem das Eisbergmodell, das Konfliktmodell von Julio Quian und ausgewählte NLP-Methoden. Für alle, die sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten in (Seminar)Gruppen wünschen. Sie bringen mit: Erfahrung als Seminarleitung oder in der Arbeit mit Gruppen.

**A-603355** | VHS-Studienhaus  
6.5., 7.5., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18.67 UStd | 120 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Renata Kern**

**A-603356** | VHS-Studienhaus  
18.11., 19.11., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18.67 UStd | 120 €, Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Renata Kern**

### Train the Trainer (EPQ): Meine Haltung, meine Wirkung: Körper, Atem, Spiel und Stimme Mit Methoden aus der Theaterarbeit. Als Wahlpflichtmodul im Lehrgang TTT EPQ anrechnungsfähig

Die Stimme wohnt im Körper. Um Gedanken und Inhalte klar zu vermitteln und im Wort-sinn Stellung zu beziehen; um nach außen hin zu wirken, brauchen wir eine innere Haltung,



die die gewünschte Wirkung unterstützt. Wie funktioniert das? Praktische Übungen aus dem Theaterbereich stärken Ihre Präsenz als Trainer\*in, eignen sich aber auch für Ihre Arbeit in Ihren Lerngruppen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Ruth zum Kley ist Theaterleiterin, promovierte Kulturmanagerin, Regisseurin und (seit über 18 Jahren) Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Ihr Kernanliegen ist es, mit positiver Grundhaltung Menschen zu bewegen.

**A-603425** | VHS-Studienhaus  
24.3., 25.3., Fr, 19 – 21:30 Uhr,  
Sa, 10 – 16:30 Uhr | 11.33 UStd |  
100 €, Für Lehrende der Volkshochschulen  
Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** |  
**Dr. Ruth zum Kley**

#### **Train the Trainer (EPQ):**

**Mein Rollenverständnis als Trainerin – Wie ich mir und den Teilnehmenden gut tue  
Mit Methoden aus der Theaterarbeit. Als Basis oder Wahlpflichtmodul im Lehrgang TTT EPQ anrechnungsfähig**

Als Lehrende stehen wir stets auf einer Bühne und spielen eine Rolle – tragen bildlich gesprochen einen Kittel. So ein Kittel schafft Distanz, er schützt aber auch, und wenn er löchrig wird, versagt er seinen Dienst. Passt eine solche Distanzierung zur Erwachsenenbildung, wo wir den Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnen? Wie bringe ich meine Person und meine Rolle unter einen Hut? Wie kann ich herzlich sein und doch meiner pädagogischen Rolle gerecht werden? Mit Methoden aus der Theaterarbeit kommen Sie miteinander ins Gespräch und ins gemeinsame Spiel. Sie bringen mit: Neugier, Spielfreude, Offenheit für Reflexion und Austausch – und bequeme Kleidung. Ruth zum Kley ist Theaterleiterin, promovierte Kulturmanagerin, Regisseurin und (seit über 18 Jahren) Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Ihr Kernanliegen ist es, über eine wertschätzende Atmosphäre zu einem Wir-Ansatz zu inspirieren und Potenzialentfaltung zu ermöglichen.

**A-603432** | VHS-Studienhaus  
3.2., 4.2., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17:30 Uhr |  
14 UStd | 100 €, Für Lehrende der  
Volkshochschulen Köln und Düsseldorf  
entgeltfrei | **WE** | **Dr. Ruth zum Kley**

**A-603435** | VHS-Studienhaus  
12.5., 13.5., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17:30 Uhr |  
14 UStd | 100 €, Für Lehrende der  
Volkshochschulen Köln und Düsseldorf  
entgeltfrei | **WE** | **Dr. Ruth zum Kley**

**Workshop: Damit die Stimme stimmt!  
Grundlagen für Beruf, Erzählen oder  
Theater Spielen**

In vielen Situationen des Alltags und insbesondere in Sprechberufen macht die Stimme nicht so mit wie gewünscht: Sie wird heiser, klingt kratzig, luftig, monoton oder zu leise.

Dieser Kurs vermittelt ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körperspannung, Atemfluss und Ton und hilft Ihnen, sie zu erfüllen. Aus diesem Spüren und Hören heraus entsteht ein gesunder, belastbarer, der jeweiligen Persönlichkeit angemessener und deshalb ausdrucksvoller Klang. In angeleiteten Rollenspielen lernen Sie, wie Sie Ihren Klang auch in heiklen kommunikativen Situationen beibehalten. Natürlich sind auch alle herzlich eingeladen, die kein Problem, sondern einfach Spaß daran haben, das Potenzial ihrer Stimme weiter zu entfalten! Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**A-381135** | VHS-Studienhaus  
25.2., Sa, 10 – 16:30 Uhr | 8.67 UStd |  
48 €, Materialkosten: 2 € | **WE** |  
**Dr. Anette Einzmann**

## **Train the Trainer: Präsentation, Moderation, Visualisierung**

#### **Train the Trainer (EPQ):**

**Kreatives Visualisieren am Flipchart –  
Mit Bildern das Lernen lebendiger und  
effektiver gestalten**

**Anerkannt als Wahlpflichtmodul Train the  
Trainer (EPQ)**

Was heißt eigentlich: Seminare lebendig gestalten? Brauche ich dafür zeichnerisches Talent, besondere Ausstrahlung oder eine schöne Handschrift? Gibt es grundlegende Techniken, wie ich eine Idee klar und verständlich aufs Papier bringen kann? Wie kann ich durch einfache Skizzen, Bilder, Symbole oder Textcontainer Inhalte hervorheben und Neugierde wecken? Mit welchen erprobten Tipps und einfachen, wirksamen Kniffen kann ich „Aha-Erlebnisse“ und Leuchten in den Augen erzeugen? Welches Material setze ich ein und wie können einfache Farben den besonderen Kick geben? In diesem Workshop bekommen Sie die Antworten auf alle Ihre Fragen. Und: Nein! Sie brauchen keine besonderen Vorkenntnisse oder zeichnerisches Können! Die einzigen Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollten sind: Neugierde, Offenheit und Freude an der Visualisierung.

**A-603854** | VHS-Studienhaus  
5.3., So, 10 – 17:30 Uhr | 9.33 UStd | 70 €,  
Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und  
Düsseldorf entgeltfrei | **WE** | **Renata Kern**

**A-603858** | VHS-Studienhaus  
26.8., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9.33 UStd |  
70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen  
Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** |  
**Renata Kern**


## **Train the Trainer Lernen 4.0: Das Internet didaktisch nutzen**

#### **Train the Trainer (EPQ) online:**

**Seminarvideos aus der Hosentasche.  
Handy-Videos im und für den Unterricht  
erstellen.**

**Anerkannt als Wahlpflichtmodul im  
Rahmen des Train the Trainer (EPQ)  
Lehrgangs**

Smartphone-Videos im Unterricht – es wird technisch immer einfacher, für den Einsatz im Bildungskontext Videos zu erstellen, die zum Lernerfolg beitragen können. Erarbeitete Inhalte, etwa Ergebnisse einer Gruppenarbeit, lassen sich als Erklärvideos präsentieren, die anschließend mit den Teilnehmenden geteilt werden können. Das ist spannend für Teilnehmende und verankert Gelerntes nachhaltiger als eine Präsentation. Es ist aber auch möglich, Inhalte zur Vorbereitung als Video aufzubereiten, um für Austausch und Umsetzung im Seminar mehr Zeit zu haben, oder Videos für die Werbung auf der Webseite oder durch Social Media zu verwenden. Sie benötigen stabiles Internet und einen Computer mit Kamera und Mikrofon. Zusätzlich benötigen Sie ein möglichst aktuelles Smartphone (mit iOS- oder Android-Betriebssystem) inklusive Ladekabel und Kopfhörer. Bitte laden Sie vor dem Seminar die App Kinemaster herunter und sorgen Sie für ausreichend Speicherplatz auf dem Smartphone.



 **O-604663** | →● Online  
10.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd |  
70 €, Für Lehrende der Volkshochschulen  
Köln und Düsseldorf entgeltfrei | **WE** |  
**Jens Jacob**



#### **Train the Trainer (EPQ):**

**Digitales Lernen und Lehren  
Basis oder Wahlpflichtmodul**

Welche Möglichkeiten der digitalen Lehre gibt es, welche sind für meinen Kontext die Richtigen? Sie lernen unterschiedliche Formate kennen, wie Sie digitale und Präsenzlehre sinnvoll verbinden oder auch im digitalen Raum synchrone und asynchrone Lernphasen wirkungsvoll kombinieren. Sie lernen die Arbeit mit Lernmanagementsystemen, kennen, erproben konkrete Tools und werden mit einem gut gefüllten digitalen Werkzeugkoffer Ihre nächste Kursplanung angehen. Der Kurs wird auf der vhs.cloud durchgeführt, die Sie dadurch ganz praktisch kennen lernen und diesmal die Perspektive der Lernenden einnehmen. Auf der Cloud werden Materialien bereit gestellt, Sie tauschen sich in der Gruppe aus und können eigene

Lernergebnisse und Inhalte dort teilen und diskutieren. Die Reflexion der eigenen Lehr- und Lernerfahrung in der Gruppe vertieft das Gelernte.

  **0-604673** | →● Online  
16.1., 23.1., Mo, 18–21 Uhr |  
8 UStd | 70 €, Für Lehrende der  
Volkshochschulen Köln und Düsseldorf  
entgeltfrei | **Florine Calleen**

  **0-604675** | →● Online  
16.5., 23.5., Di, 18–21 Uhr |  
8 UStd | 70 €, Für Lehrende der  
Volkshochschulen Köln und Düsseldorf  
entgeltfrei | **Florine Calleen**



## Train the Trainer (EPQ): Der Zertifikatslehrgang der Volkshochschulen

2021 umfassend neu bearbeitet, erscheint der Train the Trainer Lehrgang der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen aktualisiert und digitalisiert in neuem Gewand: Train the Trainer (EPQ).

### An wen richtet sich der Lehrgang?

Kurz gesagt, an alle, die Erwachsenen Wissen vermitteln (werden) und dafür das erforderliche Handwerkszeug erwerben und erproben möchten. Ob Sie im Betrieb Kolleg\*innen schulen, bei einer Weiterbildungsinstitution unterrichten, im Ehrenamt oder im eigenen Umfeld Seminare durchführen, hier lernen Sie ganz praktisch, wie es geht, und finden im lebendigen Austausch Anregungen für die eigene Praxis. Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die etwas Erfahrung haben oder demnächst eine Trainer\*innentätigkeit aufnehmen, aber auch erfahrene Trainer\*innen können davon profitieren. Alle Module sind auch einzeln buchbar.

### Umfang

Zehn ein- bis zweitägige Seminare mit Abschlussaufgaben, zwei Hospitationen (im Ausnahmefall durch Praxistage ersetzbar), Abschlussarbeit (Unterrichtsfineplanung), Dokumentation aller Studienleistungen in einem Dossier.

### Zeitraumen

Vom ersten Seminar bis zur Abgabe Ihrer Seminarunterlagen haben Sie 30 Monate Zeit. In diesem Zeitraum begleiten und beraten wir Sie: Die Fachbereichsleitung steht für Fragen zur Verfügung. Verpflichtend sind eingangs ein Vorgespräch und ein ausführliches Abschlussgespräch. Beides ist auch digital möglich. Nach Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshoch-

schulen in Nordrhein-Westfalen, das auch den Bezug auf das GRETA-Kompetenzmodell des Deutschen Instituts der Erwachsenenbildung ausweist und ein entsprechendes Logo trägt. Eine ausführliche inhaltliche Beratung (Vorgespräch) ist vor der Buchung notwendig. Sie können eine Infoveranstaltung (siehe Beginn des Bereichs Train the Trainer) buchen oder ein ausführliches Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleitung Irene Offeringer vereinbaren.

E-Mail: [irene.offeringer@stadt-koeln.de](mailto:irene.offeringer@stadt-koeln.de).

## Bildungspartner Schule – VHS

In einer gemeinsamen Erklärung hat die nordrhein-westfälische Landesregierung zusammen mit den Kommunalen Spitzenverbänden den Grundstein zu einer Landesinitiative Bildungspartner NRW – VHS und Schule gelegt. Die Initiative fördert die systematische Zusammenarbeit von Volkshochschulen und Schulen insbesondere im Bereich europaweit anerkannter Zertifikate. Die Handelnden vor Ort erhalten Impulse für die Kooperation und praktische Unterstützung. Organisations- und Finanzierungsbeispiele werden ebenso kommuniziert wie Konzepte der Verknüpfung der außerschulischen Angebote mit dem Unterricht. Die Medienberatung NRW, ein gemeinsames Angebot des Landes NRW und der beiden Landschaftsverbände, hat den Auftrag, die Initiative landesweit zu koordinieren und umzusetzen. Der Verband der Volkshochschulen NRW begleitet das Vorhaben. Weitere Informationen auf: [www.vhs.schulministerium.nrw.de](http://www.vhs.schulministerium.nrw.de)

## Projekte für Schüler\*innen an Ihrer Schule

Die VHS Köln ist daran interessiert, Projekte für Schüler\*innen gemeinsam mit und an Kölner Schulen durchzuführen. Wir bieten ein breites Themenspektrum an. Informieren Sie sich ausführlicher auf [www.bildung.koeln.de/schule/angebote/vhs/index.html](http://www.bildung.koeln.de/schule/angebote/vhs/index.html)

### Ein Beispiel hierzu:

### Brückenkurse in Englisch und Mathematik – Türkisch Prüfungen auf Anfrage von Schulen

Seit 2014 kooperiert die VHS erfolgreich mit dem Berufskolleg in der Lindenstraße. Dieses möchte angehenden Schülerinnen und Schülern, mit Schwächen auf dem Abschlusszeugnis der abgebenden Schule, den erfolgreichen Start in der Höheren Handelsschule oder auf dem Wirtschaftsgymnasium ermöglichen. Das Berufskolleg bietet in den Schulaufnahmegesprächen kostengünstige Brückenkurse der VHS in Mathematik und Englisch in den Räumlichkeiten des Berufskollegs an. Seit 2016 wirbt das Berufskolleg außerdem bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund dafür, die Gelegenheit zu nutzen, an der VHS telc-Türkisch-Prüfungen zu absolvieren, um mit dem Sprachzertifikat in der Muttersprache die eigenen Kompetenzen zu belegen und so die eigenen Chancen in späteren Bewerbungsgesprächen zu erhöhen. Ihre Schule ist ebenfalls an einer Kooperation interessiert? Sie möchten mehr erfahren?

Wenden Sie sich bitte an Petra Tenbrink:

Tel.: 0221 221-23742

[petra.tenbrink@stadt-koeln.de](mailto:petra.tenbrink@stadt-koeln.de)

**A-579100** | Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

## Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Um den sich wandelnden Anforderungen des Arbeitsmarktes gerecht zu werden, bietet die VHS berufsbezogene Qualifizierungen an. Diese Qualifizierungen finden tagsüber von montags bis freitags in Teilzeit- oder Vollzeitform statt. Finanziert werden die Qualifizierungen aus Mitteln der EU, des Bundes, des Landes NRW, der Agentur für Arbeit, des Job-Centers und der Kommune.

Eine persönliche finanzielle Unterstützung ist möglich, hängt jedoch von den individuellen Voraussetzungen ab. Wir beraten Sie gerne hinsichtlich Ihrer Möglichkeiten. Die Zusammenarbeit mit Firmen aus der Kölner Region und die Kooperation mit anderen Bildungsträgern ermöglicht ein praxisnahes und breites Angebot.

**Unsere Angebote sind für Menschen, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten oder den Einstieg ins Arbeitsleben suchen:**

- Beschäftigte und Arbeitssuchende
- Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
- (Allein-)Erziehende
- Berufsrückkehrende
- Geflüchtete

**Inhaltliche Schwerpunkte der Projekte sind:**

- Qualifizierungen in verschiedenen Berufsberreichen und berufsübergreifend
- Berufliche Orientierung
- Potenzialanalysen
- Sprachliche Unterstützung
- Bewerbungstraining
- Beratung und Unterstützung
- Integration in den Arbeitsmarkt

Die VHS Köln sondiert stets den Markt für Qualifizierungen und entwickelt bedarfsbezogen neue Angebote. Neue Angebote, die wir noch nicht in das Programmheft aufnehmen konnten, finden Sie auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln).



## Angebote für die ganze Familie

### Fit und aktiv in Chorweiler

Das aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderte Projekt „Fit und aktiv in Chorweiler“ unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Familien dabei, ihre gesundheitlichen Kompetenzen zu stärken und aktiv am gesellschaftlichen Leben in Chorweiler teilzunehmen. Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und leben in einer Bedarfsgemeinschaft? Sie haben Fragen oder wünschen eine allgemeine Beratung zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung?

#### Wir bieten Ihnen:

- Offene und telefonische Beratung für Familien, junge Erwachsene und Kinder
- Regelmäßige Bewegungsangebote für Groß und Klein
- Vorträge und Begleitung zu Vorträgen von Expert\*innen zu den Themen Gesundheitsförderung, Ernährung und Bewegung
- Workshops und Aktionstage rund um Gesundheit, Ernährung und Bewegung und neu: zu Energieverträgen
- Begleitung zu bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten im Stadtgebiet Chorweiler
- Unterstützung bei der Beantragung von Leistungen über das Bildungs- und Teilhabepaket und des Köln-Passes
- Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen, Besuche von Museen und Ausstellungen
- Ferienprogrammgestaltung für Familien und Kinder
- Pflege und Bepflanzung der VHS-eigenen Hochbeete

**Alle Angebote sind für Sie kostenfrei! Offene Beratung/Sprechzeiten jeden Montag von 10 bis 12 Uhr und jeden Donnerstag von 14 bis 16 Uhr.**

VHS im Handwerkerhof,

Raum 126, 1. Etage

Athener Ring 3a, 50765 Köln

Ansprechpersonen bei der VHS Köln:

- H. Havenith, Telefon: 0221 221- 22798

E-Mail: [vhs-projekte@stadt-koeln.de](mailto:vhs-projekte@stadt-koeln.de)

- B. August, Telefon: 0221 221- 33048

E-Mail: [vhs-projekte@stadt-koeln.de](mailto:vhs-projekte@stadt-koeln.de)

**Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.**

### Fit und aktiv in Porz

Das Projekt „Fit und aktiv“ in Porz unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Familien dabei, ihre gesundheitlichen Kompetenzen zu stärken und aktiv am gesellschaftlichen Leben in Porz teilzunehmen.

Sie wohnen in Porz-Ost, Finkenberg, Gremberghoven, Eil, Porz-Mitte oder Urbach und leben in einer Bedarfsgemeinschaft, sind allei-

nerziehend oder sind unter 25 Jahren? Sie haben Fragen oder wünschen eine allgemeine Beratung zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung?

#### Wir bieten Ihnen:

- Offene und telefonische Beratung für Sie und Ihre Kinder
- Vorträge von Expert\*innen
- Seminare zur Gesundheitsförderung
- Seminare zum Thema Ernährung
- Begleitung zu bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten
- Ausflüge, Exkursionen
- Digitale Schulungen und Digitale Angebote zu den Themen Ernährung und Gesundheit
- Grundbildungsangebote zu Deutsch und Mathe

#### Alle Angebote sind für Sie kostenfrei!

VHS im Bezirksrathaus Porz,

Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Porz

Ansprechpersonen bei der VHS Köln:

- D. Steinfeld, Telefon: 0221 221-21136

E-Mail: [vhs-projekte@stadt-koeln.de](mailto:vhs-projekte@stadt-koeln.de)

- S. Hendriks, Telefon: 0221 221-23887

E-Mail: [vhs-projekte@stadt-koeln.de](mailto:vhs-projekte@stadt-koeln.de)

**Bitte erkundigen Sie sich tagesaktuell, ob das Projekt aufgrund der Coronapandemie in alternativer Durchführung wie z. B. mit Online-Kursen oder als Fernlehrgang erfolgt.**

Wenn ich mal groß bin,  
werde ich Tagesvater.  
Und Sie?



Kontaktstelle   
Kindertagespflege Köln

Beratung, Vermittlung und Vernetzung für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte.

Venloer Str. 53 | 50672 Köln  
Tel 0221 / 91 39 27 - 0

[www.kindertagespflege-koeln.de](http://www.kindertagespflege-koeln.de)

## Erkundungsreise der eigenen Talente

### Potenziale erkennen - Begleitung durch den TalentKompass NRW

#### Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Ein Ziel, viele Tools. Haben Sie schon vom TalentKompass NRW gehört?

Sie möchten sich intensiv mit Ihren Neigungen und Fähigkeiten auseinander setzen um Ihre eigenen Erkenntnisse für Ihre gezielte berufliche Neu- oder Umorientierung nutzbar zu machen?

Der Talentkompass ist ein Tool der Kompetenzbilanzierung Ihrer Ziele und Werte und hilft Ihnen bei der systematischen Erkundung der eigenen Stärken, Ziele und Wünsche. Frau Susanne van der Coelen und Herr Steffen Schürkes, Berufsberater im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit, stellen Ihnen das klar strukturierte Verfahren des TalentKompass NRW vor, mit dem Ziel sich diesen zu erschließen und auch über den Workshop hinaus für sich individuell ein beruflich verwertbares Bild zu erarbeiten.

Der interaktive Workshop findet, eingebettet in einen vertrauensvollen Rahmen, in einer kleinen Gruppe statt. Im Vordergrund steht der Spaß an der Entdeckung Ihrer eigenen individuellen Stärken, der kreative Austausch in einer kleinen Gruppe und kann den Startschuss in Ihren beruflichen Neu- und Wiedereinstieg bieten.

Für Rückfragen und Anmeldungen:

koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de

**Terminserie 1:** 7.2.2023, 23.2.2023 und 14.3.2023, jeweils von 9:30 – 12 Uhr

**Terminserie 2:** 30.5.2023, 6.6.2023 und 15.6.2023, jeweils von 9:30 – 12 Uhr

**Ort:** VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35

**Dauer:** 2½ Stunden

**Leitung:** Susanne van der Coelen und Steffen Schürkes, Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Köln.

#### Rückfragen und verbindliche Anmeldungen an

Koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de,

Tel. 0221-9429 3810

**Preis:** Es fallen keine Kosten an

## Zurück in den Beruf

### Informationen für Berufsrückkehrernde

#### Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie haben Ihre berufliche Tätigkeit aufgrund der Betreuung und Erziehung von Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger für einen längeren Zeitraum unterbro-

chen und möchten wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren?

Da ist es gut zu wissen, dass es Rat und Hilfe gibt. Einen Überblick können Sie bei der Informationsveranstaltung "Zurück in den Beruf" erhalten.

Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, gibt Ihnen allgemeine Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt, Tipps zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Recherchemöglichkeiten für die eigene Stellensuche und einen Überblick über Fördermöglichkeiten für eine berufliche Weiterbildung.

#### Termine:

Mittwoch, 18.1.2023 von 9:30 – 12 Uhr

Mittwoch, 1.3.2023 von 9:30 – 12 Uhr

**Ort:** VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 (vorrangig in Präsenz, im Einzelfall ist eine Online Teilnahme von zu Hause aus (hybrid) möglich.)

**Dauer:** 2½ Stunden

**Leitung:** Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Köln

Rückfragen an koeln.bca@arbeitsagentur.de, Tel. 0221-9429 5400

**Preis:** Es fallen keine Kosten an

## Countdown für meine ersten Vorstellungsgespräche

### Für den erfolgreichen Wiedereinstieg

#### Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie haben sich für den beruflichen Neu- oder Wiedereinstieg entschieden. Ihr neues Unternehmen möchte Sie persönlich kennenlernen und hat Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen?

Das Vorstellungsgespräch ist der erste Schritt in Ihren neuen Job. Gerade für Neu- oder Wiedereinsteigende, ist die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch eine aufregende Sache.

Vielleicht stellen Sie sich nun die Frage: Und nun? An was muss ich alles denken? Wie kann ich mich gut auf diesen wichtigen Termin vorbereiten? Dieser Kurzworkshop mit Gleichgesinnten soll Sie dabei unterstützen.

Susanne van der Coelen, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit, gibt Ihnen wertvolle Tipps für Ihre individuelle Vorbereitung

**Termin:** Freitag, 10.3.2023

von 9:30 – 11:30 Uhr

**Ort:** VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35

**Dauer:** 2 Stunden

**Leitung:** Susanne van der Coelen, Berufsberaterin im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Köln

**Rückfragen und Anmeldungen an:**

Koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de,

Tel. 0221-9429 3810

**Preis:** Es fallen keine Kosten an

## Neue Berufe – Berufe der Zukunft

### Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie möchten erfahren, wie und warum sich Berufe verändern und welche neuen Berufe durch den Wandel des Arbeitsmarktes entstehen?

In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie eine Übersicht über die Berufe der Zukunft.

Die zunehmende Digitalisierung und der Einsatz von neuen Informations- und Kommunikationstechnologien verändern sowohl die Wirtschaft als auch die Gesellschaft: Der Arbeitsmarkt ist im Wandel.

**Termine:** Donnerstag, 16.3.2023

von 9:30 – 11:30 Uhr

**Ort:** VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 (vorrangig in Präsenz, im Einzelfall ist eine Online Teilnahme von zu Hause aus (hybrid) möglich.)

**Dauer:** 2 Stunden

**Leitung:** Michael Tembrink, Berufsberater im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Köln

E-Mail:

Koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de

Telefon: 0221-9429 3810

**Preis:** Es fallen keine Kosten an



# Stichwortverzeichnis

3D-Druck 242

## A

Abitur 77, 173f, 305f  
 Access 236, 240, 256  
 Acem-Meditation 78  
 Acryl 105ff, 110ff, 114ff  
 Adobe Creative Cloud 128, 245  
 Aerobic 68, 87, 92  
 Affinity Photo 243  
 Aktzeichnen 109f  
 Alexander-Technik 74f  
 Alphabetisierung 21, 150, 156ff, 307  
 Altersforschung 68, 70  
 Altgriechisch 152, 209  
 Analysis 305f  
 Analytische Geometrie 306  
 Android 129, 218, 222ff, 246, 249f, 255, 259, 272f, 311  
 Anerkennungsverfahren 157  
 Anime 108  
 Antidiskriminierung 28  
 Apple 129, 218, 224ff, 242, 250, 272  
 Aquajogging 90  
 Aquarell 106ff, 114ff  
 Aquarellieren 109ff  
 Arabisch 41, 152, 212  
 Arbeitsagentur 314  
 Arbeitsmarkt 156, 313f  
 Arbeitssuchend 157, 221f, 219, 224, 226, 229ff, 236f, 239f, 242f, 245, 247f, 256, 262ff, 313  
 Art Clay Silver 119  
 Artenvielfalt 5, 33ff, 38f, 102f  
 Ashtanga-Yoga 81  
 Atem 70, 74ff, 78ff, 130, 132, 283, 310  
 Ausbildungssuchend 156  
 Ausstellung 9, 52, 70  
 Autismus 48  
 Ayurveda 79

## B

Bachata als Solotanz 142  
 Ballett 142  
 BAMF 156f, 160  
 Bands 130, 134  
 Barock 39, 102, 132, 137  
 Barrierefreie Kommunikation 218, 262ff  
 Berufliche Weiterbildung 13, 18, 226, 314  
 Berufsbegleitende Fortbildungen 25f, 44, 60–65  
 Berufsfeld 2, 64, 157  
 Berufsorientierung 288f  
 Berufssprachkurse 156, 171

Beschäftigungsförderung 1, 13, 217f, 313f

Betriebssystem 218ff, 228, 246, 249, 254, 258, 272, 274, 311

Betriebswirtschaft 217–218, 298–301

Beweglichkeit 20, 59, 80, 82, 85ff, 130, 142

Bewerbungstraining 218, 288f, 313

Big-Band 131

Bildbearbeitung 128, 218, 243ff, 261

Bildungsberatung 1, 13, 18f, 277

Blockflöte 132

BOP 87, 92

Brasilianisch 7, 134, 152, 204–205

Bruchrechnen 304–305

Buchführung 287, 299–300

Büro 29f, 73, 75, 97, 218, 229ff, 239, 276ff

BWL 235, 300

## C

C# 255, 258

C++ 255, 257

C1 8, 23, 148, 153, 156ff, 162f, 165ff, 169ff, 174, 181ff, 186f, 191ff, 200, 202ff, 208, 214

Cajón 134

Cambridge English 182

CECAD 70f

Changemanagement 291

Chile 203

China 42, 83f

Chinesisch 83, 110, 152, 213f

Chor 99, 129, 131f

Clownstheater 146

CMS 251, 253

Coaching 43, 49, 55f, 60ff, 64f, 130, 266, 276f, 282, 284, 300, 302

ColognePride 5, 29

Comics 108

Computertechnik 221

Content-Management-System 250ff

Controlling 235f, 291

Corona 6, 15, 52f, 70, 73, 99

Covid 70, 75

CSD 5, 29

CSS 250ff, 261

## D

Dänisch 152, 207

Datenbanken 218, 226, 233, 240f, 256, 259

Datenmanagement 305

Datenschutzgrundverordnung 227

Datensicherung 221

DATEV 299

Dehnung 79, 81, 83, 85ff, 91ff

Demokratie 24, 26ff, 44, 66

Design Thinking 293

Deufö 149, 151f, 156f, 160

Deutsch 4–5, 10f, 20, 22, 27f, 33, 41, 44, 70, 73, 98, 119, 135, 149ff, 175, 263, 309, 313

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 156

Deutschkenntnisse 156, 158, 160, 171

Diagramme 229ff, 242

Didgeridoo 135

Digitale Bildbearbeitung 128, 245f

Digitale Kompetenz 218, 273ff

Digitales Fotografieren 124

Digitales Lernen 311

Discofox 139f

Diskriminierung 11, 15, 27f, 58

Diversität 2, 5–6, 26, 30, 126f

Diversity 11, 110f, 113, 131, 138, 147, 206

Drehbuchschreiben 270

DSGVO 227, 251, 266, 273, 287f

## E

E-Books 223, 247

eBay 226

Edith Stein 104

EDV 16, 20, 217ff, 271, 294

Ehrenamt 29, 60, 64f, 97, 309, 312

Ehrenfeld 7, 32, 104, 133f

Einzelhandel 157

Engagement 4, 10, 13, 25ff, 52, 66, 78, 97, 181, 219, 262, 276, 292

Englisch 28, 39, 102, 119, 149ff, 172ff, 295, 307, 312

Erbe 5, 41

Eros 48, 109

Europa 6, 26, 28, 41ff, 99, 104, 134, 187

Excel 229ff, 240, 256

Excelsior Hotel Ernst 104

Existenzgründung 218, 286f

Exkursion 13, 36ff, 41, 76, 100ff, 106, 125, 127, 147, 264

## F

Fahrrad 38, 47

Faire Mode 104

Familie 6, 10, 31, 36, 40, 48ff, 52, 54, 58, 60, 64f, 70, 99f, 153, 175, 177, 184, 190, 201, 288, 313f

Feriencampmesse 31

Film 27, 32f, 124, 138, 186, 217f, 237, 248f, 254, 268, 270ff, 303

## Stichwortverzeichnis

Finanz- und Rechnungswesen	217f, 298ff
Finanzbuchhalter	299
Fineliner	107ff, 115
Finnisch	152, 208
Fit für 100	93
Fitness	29, 58f, 68, 73f, 85, 87ff, 140, 144, 156, 175, 177, 179, 218, 226, 229, 244, 283, 306f, 309, 313
Fluid Painting	111
Formulare	153, 240, 252f
Frankreich	27, 74, 187
Französisch	73, 150ff, 183ff, 200f
Frauen	1, 4, 6, 27, 57f, 68, 71, 80, 89, 91f, 99, 160, 264, 286, 288, 292
Freihandzeichnen	108
Freiwillige	4, 10, 28–29, 131, 297
Führung	7, 30ff, 37, 42, 47, 76, 99ff, 104f, 129, 192, 264, 290, 292f, 300
Führungskräftetraining	290ff
FüÙe	75, 79f, 86
<b>G</b>	
Garten	35–36, 44, 47
Gärtnern	35–36
Gebärdensprache	20, 124, 150, 154–155
Gedächtnistraining	59, 296–297, 303
Gehalt	36
Gehirn-Jogging	59
Geld	39f, 44f, 48, 156, 219, 245, 250, 254, 262, 274, 276, 286, 300
Geldanlage	39f, 274, 300
Gemüsegarten	35
Gerechtigkeit	33, 42
Gesang	42, 130f, 136, 138, 145
Geschäftsgrafiken	218, 242
Geschlechter	5, 29, 49, 281
Gesellschaft	1, 4ff, 11, 15, 20f, 23f, 25ff, 33f, 41, 43ff, 47ff, 51, 53, 58f, 61ff, 68, 70ff, 98f, 263, 268, 275, 282, 307, 314
Gesellschaftspolitische Bildung	25ff
Gimp	245, 272
Gitarre	129f, 136ff
Goethe-Gesellschaft	98f
Goethe-Zertifikat	157f, 169ff
Google-Ads	254
Grafik	218, 231, 237, 243ff, 265
Grundbildung	20, 150, 155ff, 307
Grundlagen PC	218ff
<b>H</b>	
Häkeln	121, 123
Hardware	221f, 255, 274
HDR Fotografie	244
Herkunftssprache	23, 152, 154, 195
Herkunftssprachler*innen	8, 23, 152, 154, 192, 195, 208
Hispanohablatentes	7f, 23, 146, 148, 192f, 195f, 202f

Holzbildhauerei	118
HTML	31, 62, 97, 103, 193, 250ff, 261, 312

**I**

Illustrationen	111, 245, 248
Illustrator	9, 245, 248
Imkerei	35f
Immobilien	41
Improvisation	7, 129, 133f, 138, 142, 145
Improvisationstheater	54, 144ff, 298
InDesign	245, 247
Indianische Flöte	7, 135
Indigen	42
Inkscape	244f, 304
Insekten	33–36, 38, 101f
Installation	221f, 250f, 254, 256, 259f
Integration	4ff, 10, 21, 28, 30, 62f, 70, 99, 150, 156f, 265, 301, 305f, 313
Integrationskurse	149ff, 156f
Internationale Verantwortung	26, 42
Internationales	4, 20, 26f, 29, 42f, 71, 76, 134, 186, 299
Internet	9, 16, 24, 45, 52, 97f, 157, 183, 187, 192, 194, 204, 218ff, 230, 232ff, 241, 243, 249ff, 254, 256ff, 267, 270ff, 300, 303f, 307, 311
iPad	223ff, 250, 272
iPhone	223ff, 250
Israel	5, 42
Italienisch	98, 152, 187ff

**J**

Japanisch	79, 123, 152, 214
Java	255, 258f
Javascript	251, 261
Jazzharmonielehre	129
Jimdo	250, 252f
Jobcenter	157, 160, 313
Journalismus	217f, 267, 270, 281
Jugendliche	1, 7, 23, 65, 71, 97, 118, 145f, 148, 193, 195, 261, 313

**K**

Kalligraphie	78, 115f
Kandidat	260, 290
Keramik	95ff, 116f, 119
Kinder	1, 5, 8, 23, 30f, 40, 51, 65, 71, 97, 145f, 148, 195f, 221, 261, 296f, 303, 313, 318
Kinder- und Jugendplan	5, 30
Kiswahili	152, 213
Klassische Gitarre	136f
Klavier	129, 131ff, 146
Klima	25f, 33ff
Klimakrise	34
Klimawandel	33f, 36
Klöppeln	121, 123

Kochen	36, 193
Kollegiale Beratung	289, 310
Kommunikationstraining	62, 144, 218, 278ff, 308
Kompetenzberatung	276f, 302
Konfliktkommunikation	279, 285f, 302
Konversation	23, 154f, 157, 159, 179, 183, 187, 192, 194, 202f, 205f, 208, 211, 213ff
Konzerte	4f, 28f, 42, 99, 130, 136
Koreanisch	152, 215
Körpersprache	54, 57, 66, 144, 228, 265ff, 278ff, 284ff, 290f, 302, 308
Kostenrechnung	235, 300
Kraft	7, 38, 43, 56, 70, 77ff, 85ff, 102, 134, 142, 144f, 283, 309
Kreativer Tanz	142
Kreatives Schreiben	8, 20, 23, 147f, 193, 195
Kroatisch	152, 212
Kuba	134
Kunst	1, 4, 9, 11, 27, 32, 41, 45, 48f, 52, 95ff, 103, 105ff, 109, 114, 118, 120, 124, 127, 143f, 264, 275, 280, 285
Kurdisch	152, 212f

**L**

Laptop	44, 89, 107, 147, 166, 188, 193, 219f, 226ff, 230, 250
Latein	152, 209
Lateinamerika	99, 140, 196, 200
Layout	128, 218, 231, 237, 243ff, 250f, 259, 265
Lesen und Schreiben	21f, 154f, 157f, 260, 307
Lesung	5, 27, 29, 42, 146
Lightroom	128, 244, 246
Lineare Algebra	305–306
Linux	218, 245, 254–256, 259

**M**

Makramee	121, 123
Makros	231–233, 235, 240, 255
Malen	95–96, 105–116, 124, 160, 248
Management	12, 217f, 236, 250ff, 259, 273, 276ff, 310
Manga	108
Mappenerstellung	107
Marketing	5, 27ff, 218, 226, 248, 254, 262ff, 269, 282f, 286ff, 318
Mathematik	217f, 304ff, 312
Medien	5, 9, 27ff, 44f, 48, 98, 169, 217f, 226, 243, 245, 247f, 262ff, 307
Medienkompetenz	10, 218, 273ff, 307
Medienproduktion	218, 243ff
Meditation	48f, 55, 57, 68, 76ff
Menschenrechte	4f, 15, 20, 27f, 30
Meta	252
Metaverse	24, 275
Migrationshintergrund	156, 307, 312f

Mikrocontroller	258, 304
Moderation	13, 147, 228, 264, 284f, 287, 307, 309, 311
Modern Sketching	108
Mosaikwerkstatt	119
Multimedia	217ff, 294, 307
Mundharmonika	133
Museum	7, 20, 31, 98, 100, 109, 192
Musik	20, 41f, 45, 85, 87f, 90ff, 95f, 99, 103, 129ff, 146, 218, 222ff, 239, 248ff, 271f
Musikmachen	250
Musikproduktion	250
Musiksoftware	250
Musiktheater heute	129
Musikvermittlung	129
Muttersprache	263, 312

**N**

Nachhaltigkeit	5, 13, 20, 25f, 33ff, 104, 119, 121f, 227, 309
Nacken	73–74, 79–80, 86, 90
Nähen	121–123
Neiyanggong	83
Netzwerke	13, 24, 28, 33, 44, 70, 97, 218f, 226, 256, 263, 268f, 274, 276ff, 302f, 308
Neugriechisch	152, 210
Niederländisch	152, 206f
Notenlehre	129, 131
NRWeltoffen	4, 28

**O**

Obstbaumschnitt	35
Office Tools	230
Ölmalerei	112, 114, 116
Ölpastellkreiden	108
OneNote	230
Online Texten	263
Online Zeichnen und Malen	107
Orchester	130
Outdoor	68, 89f, 279
Outdoor-Fitness	68, 89f
Outlook	229, 239f

**P**

Paartanz	139ff
Palliativ	29
Pastell	113ff
Pastellkreide	105, 107, 113
Patientenverfügung	40
Persisch	7, 133, 152, 212
Personalmanagement	218, 290ff
Pflanzentauschbörse	36
Philosophie	25ff, 45ff, 49f, 72, 290
Photoshop	128, 243ff, 248, 257, 272
PHP	250f, 260f
Pilates	68, 88f, 92f
Pivot	231ff

Podcast	4, 27, 267, 270, 273
Poesie	28
Politik	1, 11, 24, 25ff, 34, 41ff, 275
Politische Bildung	25ff
Polnisch	152, 211f
Pop Piano	133
Portraitzeichnen	107, 109
Portugiesisch	150f, 204f
Porzellan	96, 117ff
PowerPoint	41, 47, 227, 229ff, 235, 237ff, 303, 309
PR-Berater*in	262, 265f, 268
Präsentationen	143, 218, 226f, 237ff, 242 262, 276, 281ff, 297, 303, 309
Programmieren	26, 60, 62, 236, 256f, 259ff, 304
Programmiersprachen	218, 255ff, 304
Project	241, 294
Projektmanagement	218, 241, 262, 273, 291, 294f, 302
Public Relations	218, 262ff
Python	255, 259ff

**Q**

Queer	58
Querflöte	132

**R**

Radverkehr	35
Raspberry Pi	260
Rassismus	4, 11, 27
RAW	244f
Recherche	253, 266
Recht	4, 6, 10, 15, 21, 27f, 40, 42, 73, 75, 97, 105, 126, 176, 227f, 239, 244, 253, 273, 275, 287, 291, 293
Rechtspopulismus	4, 28
Refashion	121
Religion	6, 25, 42, 46f, 50, 96
Rente	40, 66
Respekt	2, 5, 19, 30, 273, 278f, 302
Rhetorik	218, 266, 278ff, 290, 307
Rhythmik	130, 137f
Rom	147, 179
Rosa Luxemburg	4, 27
Rücken	36, 73ff, 79ff, 85ff, 89ff, 126, 228
Rumänisch	130, 152, 206
Russisch	6, 41, 152, 211

**S**

Saatgutfestival	33
Salsa	140f
SAP	240, 300f
Schmuckgestaltung	20, 119
Schnupperkurs	122, 124, 147, 154, 187, 206, 210, 278f, 302
Schokolade	5, 34
Schottland	143
Schreibtraining	159, 167

Schreibwerkstatt	20, 147f
Schüler*innen	5, 7, 23, 30, 99, 116, 121, 145ff, 175, 182, 193, 195, 305f, 312
Schwarze Rhetorik	282
Schwedisch	152, 207f
Scribus	245
Scrum	293ff, 302
Selbstmarketing	278f
Selbstpräsentation	267, 269, 278, 290, 308
Seminarvideos	311
Senior*innen	29, 58f, 80f, 93, 104f, 226, 263f
SEO	251, 253f, 273, 304
Serienbrief	229, 231
Shiatsu	79
Sicherheit im Netz	28
Sicherheitspolitik	42
Sketchnoting	285
Smartphone	89, 166, 222ff, 229f, 246, 248ff, 258f, 269, 272, 287, 303f, 311
Social Media	218, 222, 224, 226f, 248f, 253, 263ff, 272ff, 307, 311
Solidarität	4f, 27f, 30, 42
Songwriting	129f
Soziale Netzwerke	28, 226
Spanien	38, 102, 193, 200
Spanisch	7f, 23, 146, 148, 150ff, 192ff
Sprachprüfung	171
SQL	240f, 261
Stadtführung	100, 104f, 183, 192f
Stammtischparolen	4, 28
Statistik	234, 255, 260f, 304f
Steinbildhauerei	118, 120
Sterbehilfe	40
Stimmbildung	131, 143
Stimme	48, 73, 96, 130f, 143ff, 193, 278, 280, 283f, 302, 307, 310f
Stochastik	304, 306
Storytelling	143f, 239, 262f, 266, 268, 270, 282ff
Swahili	213

**T**

Tabata	87, 92
Tabellenkalkulation	218, 229, 231ff, 240, 256
Tanz	95f, 99, 139ff, 145
Tanztheater	145f
Tastschreiben	218, 228
Teamentwicklung	218, 290ff, 307
Teilnahmeberechtigung	157, 160
telc	153f, 156ff, 160, 169ff, 187, 191, 196f, 200ff, 204, 312
Telefontaining	160, 307
Textverarbeitung	218ff, 229ff
Thailändisch	152, 214f
Ton	74, 96, 116ff, 120, 130, 135, 144, 268, 271f, 283, 311
Töpferscheibe	106, 117
Tortilla	193

Train the Trainer	1, 25, 95, 218, 309ff
Trans*	5, 28
Troubleshooting	222
Türkisch	23, 29, 112, 152, 208f, 312
Typo 3	252

## U

Ukulele	135f
Universität	6, 27f, 33, 41ff, 64, 70f, 182, 196f, 204, 277
Urlaub	128, 172f, 183, 187, 192, 206, 223
USA	4, 6, 27, 42, 99, 146, 174, 179f

## V

VBA Access	240
VBA Excel	236
Veedel	30ff, 104, 109
Verhandlungen	278, 281
Verkehrswende	35
Video	48, 52, 77, 124, 180, 218, 222f, 225, 227f, 230, 233ff, 241, 243, 248ff, 256ff, 267f, 270ff, 303, 311
Videokonferenzen	227f, 273
Videoproduktion	248f, 265, 268, 271f
Videoschnitt	218, 248ff, 268, 271f
Vielfalt	1f, 4ff, 9ff, 21, 26, 28, 30ff, 36, 38, 41, 46, 58, 60, 63, 68, 70, 83, 96, 99ff, 112, 126f, 136, 145, 152, 158, 234
Visio	242, 308
Visualisierung	64, 69, 218, 229, 242, 245, 261, 308, 311

## W

Wahrscheinlichkeit	305f
Waldbaden	76
Waldyoga	76
Webdesign	218, 250ff
Webdesigntools	253
Webseitenoptimierung	253
Wein	74
Windows	129, 139, 218ff, 229ff, 254ff, 271, 273
Wirbelsäule	75, 83, 85f, 142
Wirtschaft	34, 45, 60, 62, 64f, 71, 74, 171, 217f, 266, 276ff, 314
Wohnprojektag	33
Wohnzimmerkonzert	134
Word	173, 220f, 229ff, 235ff, 242, 263, 297, 307
Wordpress	44, 250f, 253

## Y

Yin Yoga	78, 82
Yoga	6, 21, 46, 68, 76ff, 89, 92

## Z

Zeichnen	20, 95f, 105f, 242f, 248, 260, 262, 272, 276, 285, 304f
Zeit- und Selbstmanagement	218, 298
Zeitmanagement	230, 263, 267, 273, 288, 292f, 296, 298
Zen-Meditation	78
Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10	304f
Zukunft	12, 30, 33, 35f, 39f, 44ff, 49, 55, 57, 59, 72, 77, 102, 176f, 274f, 293, 301f, 307, 314
Zumba	140f
Zweitsprache	152, 156ff

## Inserentenverzeichnis

Artservice	107
AWB Abfallwirtschaftsbetriebe	32
Basteln-Creativ Discount	113
Bläserforum Blasinstrumente	133
Kölner Verkehrs-Betriebe AG	U4

Kontaktstelle Kindertagespflege Köln	313
NORDIKA	207
RheinEnergie AG	94
Sparkasse KölnBonn	66
Stadtentwässerungsbetriebe Köln	139
Stiftung Schloss Dyck	103
tas (Tages- u. Abendschule Köln)	275
WDR	U2

## Impressum



### Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung  
Volkshochschule

#### Fotos:

Norman M. Zey  
Thomas Boxberger  
Johanna Alisch  
Michael Foit-Tomczyk  
Paul Hamacher  
Shutterstock  
Seite 8 © PantherMedia / Milkos  
Seite 28 © PantherMedia / minverastock  
Seite 154 © PantherMedia / Andriy Popov  
Seite 160 © PantherMedia / asdf  
Seite 167 © PantherMedia / Andriy Popov  
Seite 263 © PantherMedia / Wavebreakmedia  
Seite 308 © PantherMedia / Yuri Arcurs

#### Fotos der Mitarbeitenden:

Studio157.info  
Fotografenmeister Thomas Ahrendt  
Dellbrücker Hauptstr. 157, 51069 Köln

db Media, Dirk Baumbach  
Aachener Straße 37-39, 50674 Köln

#### Titelbild:

© Nils Peter

#### Anzeigen-Marketing:

Media-Agentur Schirmer GmbH, Bonn  
(info@schirmer-koeln.de)

#### Satz, Litho und Produktion:

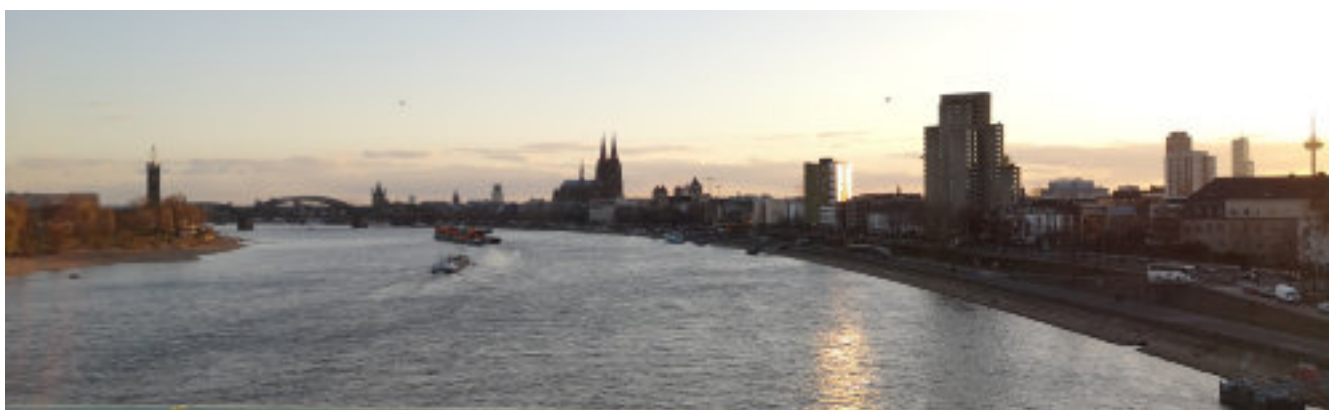
cmxKonzepte GmbH & Co. KG  
(www.cmxkonzepte.de)

#### Druck:

RHEINPFALZ  
Verlag und Druckerei GmbH & Co. KG,  
Ludwigshafen-Oggersheim

#### Papier:

UPM Brite 52 g/qm 69er Weiße







# Auszug aus der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln vom 14.05.2020

Die nachfolgend aufgeführten §§ 4–11 sind Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Köln.

## § 4 Entgeltbefreiungen, Ermäßigungen, Entgeltnachlässe

- (1) Entgeltbefreiungen
  1. Bei Veranstaltungen im Bereich Alphabetisierung/Grundbildung ist der Besuch des ersten Kurses entgeltfrei.
  2. Die Mitglieder eines eingetragenen Vereins, dessen ausschließlicher satzungsgemäßer Zweck in der Förderung und Unterstützung der Arbeit der Volkshochschule Köln besteht (Förderverein), haben gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises freien Eintritt bei Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen.
- (2) Ermäßigungen
  1. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 50% für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns im Besitz eines Schwerbehindertenausweises sind. Berechtigte Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung (Kennzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis) erhalten kostenlosen Zutritt. Die Teilnahme der Begleitperson ist ausgeschlossen.
  2. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 45% für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
    - a) laufende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbare Leistungen nach anderen gesetzlichen Regelungen beziehen oder
    - b) im Besitz eines gültigen Köln-Passes oder eines sonstigen Sozialpasses sind, der zur kostenlosen oder ermäßigten Nutzung kommunaler Leistungen berechtigt.
    - c) Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit einem Behinderungsgrad von 100% oder einem „B“ im Schwerbehindertenausweis sind. Sofern der Buchstabe „B“ im Schwerbehindertenausweis vermerkt ist, ist die Teilnahme für eine Begleitperson kostenlos.
  3. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 25% für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
    - a) Auszubildende sind,
    - b) Schülerinnen/Schüler oder Studentinnen/Studenten sind,
    - c) einen Dienst im Sinne des Bundesfreiwilligendienstgesetzes oder Jugendfreiwilligendienstgesetzes absolvieren oder
    - d) einer Au-pair-Beschäftigung innerhalb der Bundesrepublik Deutschland nachgehen.
  4. Ermäßigungen gelten nicht für Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Prüfungen.
  5. Die Ermäßigung entfällt außerdem, wenn der Kursteilnehmende gegen einen Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgelts aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen hat.
- (3) Über Entgeltnachlässe im Zusammenhang mit Sonderaktionen zur Kundengewinnung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.
- (4) Die Absätze 1 bis 3 gelten nicht für Materialumlagen, Modellgelder, Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrwerke und ähnliche Kosten, die im Teilnahmeentgelt enthalten sind.
- (5) Der Personenkreis nach § 4 Absatz 2 Nr. 1 erhält für ausgewiesene Last-Minute-Angebote eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 80%. Der § 4 Absatz 4 gilt entsprechend. Die Zahlung erfolgt ausschließlich in bar. Eine Abmeldung von der Veranstaltung entsprechend § 8 ist nicht möglich.

## § 5 Anmeldung/Vertragsabschluss

- (1) Anmeldungen können telefonisch, schriftlich (auch per Fax), online oder durch persönliche Vorsprache erfolgen. Bei allen Formen der Anmeldung sind Vor- und Nachname, Adresse und Geburtsdatum anzugeben.
- (2) Der Nachweis für die Berechtigung des Kursteilnehmenden auf Ermäßigung ist bei der persönlichen Anmeldung vorzulegen. Bei telefonischen, schriftlichen und Online-Anmeldungen ist der Nachweis grundsätzlich bis zu 7 Tagen nach der Anmeldung, spätestens am letzten Werktag vor Kursbeginn nachzureichen.
- (3) Für Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im Sinne von Absatz 1 nicht erforderlich.
- (4) Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts.
- (5) Nach der Anmeldung erhält die Kundin/der Kunde von der Volkshochschule Köln eine Buchungsbestätigung. Bei Anmeldungen über VHS-Online wird die Buchungsbestätigung auf elektronischem Wege zugesandt. Mit dieser kommt der Vertrag zwischen der Volkshochschule Köln und der Kundin/dem Kunden zustande. Der Vertragsschluss steht unter dem Vorbehalt des Erreichens seiner Mindestteilnehmerzahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme für die jeweilige Veranstaltung.

## § 6 Umbuchung auf Kundenwunsch

- (1) Umbuchungen auf Kundenwunsch müssen schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen. Der Angabe von Gründen bedarf es nicht.
- (2) Die Umbuchung auf Kundenwunsch kann grundsätzlich bis zum Beginn des dritten Veranstaltungstermins vorgenommen werden. Bei Veranstaltungen mit nicht mehr als drei Terminen (z.B. Führungen, Exkursionen) kann die Umbuchung bis sieben Tage vor dem Veranstaltungsbeginn vorgenommen werden.
- (3) Umbuchungen auf Kundenwunsch sind nicht möglich, wenn das Entgelt für die neue Veranstaltung um mehr als 50,00€ geringer ist als das für die bisher gebuchte Veranstaltung.
- (4) Für die Umbuchung auf Kundenwunsch berechnet die Volkshochschule Köln 5,00€. Darüber hinaus erstattet die Kundin/der Kunde der Volkshochschule Köln den Betrag, den die Volkshochschule Köln für die Kundin/den Kunden bereits

gegenüber Dritten aufgewandt oder zu dessen Zahlung sie sich gegenüber Dritten bereits verbindlich verpflichtet hat.

- (5) Bei Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen, sowie Bildungsurlauben sind Umbuchungen auf Kundenwunsch nicht möglich.

## § 7 Zahlung

- (1) Die Zahlung des Teilnahmeentgelts erfolgt spätestens nach Beginn der Veranstaltung durch Lastschrifteinzug. Dazu teilt die Kundin/der Kunde der Volkshochschule bei der Anmeldung ihre/seine Kontoverbindungsdaten mit. Bei persönlichen Anmeldungen kann die Zahlung auch bar erfolgen.
- (2) Die Volkshochschule Köln kann abweichend von Absatz 1 auch andere Zahlungsweisen (z. B. Zahlung durch Überweisung) und -termine festlegen.
- (3) Das Entgelt für als Einzelveranstaltung gekennzeichnete Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Veranstaltungen ist unmittelbar vor der Veranstaltung bar zu zahlen.
- (4) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00€ und die Dauer der Veranstaltung mindestens acht Wochen, kann die Kundin/der Kunde Ratenzahlung beantragen. Der Antrag auf Ratenzahlung kann nur im Zusammenhang mit einer persönlichen Anmeldung erfolgen. Die erste Rate in Höhe von mindestens 150,00€ ist bei der Anmeldung, die zweite Rate in Höhe des Restbetrages binnen vier Wochen nach Veranstaltungsbeginn, spätestens jedoch vor dem Ende der Veranstaltung zu zahlen. Sätze 1–3 gelten nicht für Empfänger von laufenden Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbaren anderen Regelungen, wenn sich eine Behörde (z.B. Sozialamt, Jobcenter oder Agentur für Arbeit) zur Zahlung des Entgelts unmittelbar an die Volkshochschule Köln verpflichtet.
- (5) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00€, kann die Volkshochschule eine Anzahlung in Höhe von bis zur Hälfte des Gesamtpreises verlangen. Die Anzahlung ist binnen einer Woche nach Zugang des Verlangens der Volkshochschule bei der Kundin/beim Kunden zahlbar. Absatz 4 findet in diesen Fällen keine Anwendung.

## § 8 Abmeldung

- (1) Mündliche Abmeldungen, insbesondere gegenüber dem jeweiligen Kursleiter und Abmeldungen durch bloßes Fernbleiben von der Veranstaltung sind unwirksam. Abmeldungen müssen in jedem Fall durch die Kundin/den Kunden und schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen.
- (2) Bei Abmeldungen erhebt die Volkshochschule Köln folgende Stornierungsentgelte:
  1. bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 5,00€,
  2. 14–1 Tag(e) vor Veranstaltungsbeginn 20% des Teilnahmeentgelts, mindestens 5,00€,
  3. Ausnahme: 7–1 Tag(e) vor Beginn eines Bildungsurlaubs 50% des Teilnahmeentgelts, mindestens 5,00€,
  4. Bei Nachweis eines wichtigen Grundes vor Veranstaltungsbeginn (Wegzug, geänderte Arbeitszeiten, Erkrankung des Kursteilnehmers) wird ein Stornierungsentgelt in Höhe von 5,00€ erhoben.
- (3) Ab dem Tag der Veranstaltung ist eine Abmeldung nur bei Nachweis eines wichtigen Grundes (siehe Abs. 2 Nr. 4) möglich. In diesen Fällen erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig, maximal bis zu 50%, und abzüglich eines Stornierungsentgelts in Höhe von 5,00€.

## § 9 Absagen von Veranstaltungen durch die Volkshochschule Köln

- (1) Bei einer Absage einer Veranstaltung durch die Volkshochschule Köln erstattet sie der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt in voller Höhe.
- (2) Bei Absagen von Teilen einer Veranstaltung (z.B. Ausfall einzelner Unterrichtsstunden) aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig. Wenn mehr als ein Drittel der Unterrichtsstunden ausgefallen ist, erstattet die Volkshochschule Köln das volle Teilnehmerentgelt.

## § 10 Haftung

Die Volkshochschule Köln haftet nur für Schäden, die sie vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht hat. Die gesetzliche Haftung wegen Schäden an Leben, Körper und Gesundheit bleibt unberührt.

## § 11 Sonstiges

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Kursleiter oder eine bestimmte Kursleiterin durchgeführt wird. Entsprechendes gilt für den Ort der Veranstaltung.
- (2) Die Volkshochschule Köln ist berechtigt, in ihren Veranstaltungen Anwesenheitslisten zu führen.
- (3) Die vorstehenden Regelungen gelten für alle Veranstaltungen, die die Volkshochschule Köln in ihrem Programm anbietet. Sie gelten nicht für bedarfsorientierte Sonderveranstaltungen, die die Volkshochschule Köln auf besondere Nachfrage durchführt (z. B. Firmenschulungen).
- (4) Soweit sich aus dem VHS-Programm besondere Regelungen zu An- und Abmelde- sowie Zahlungsmodalitäten für einzelne Veranstaltungen ergeben, gehen diese den hier formulierten Regelungen vor.
- (5) Die Volkshochschule kann beim Nachweis eines sozialen Härtefalls in den Regelungen dieser Entgelt- und Benutzungsordnung (Allgemeine Geschäftsbedingungen) abweichen.

## Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung, im Internet unter [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln) sowie als Aushang im VHS-Kundenzentrum.

# Die VHS Köln ist eine zuverlässige Kooperationspartnerin.

Erfolgreiche Zusammenarbeit gibt es beispielsweise mit:



Die Volkshochschule Köln ist LQW-qualitätstestiert. Nähere Informationen hierzu finden Sie zu Beginn des Heftes.



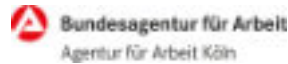
Die VHS Köln ist eine vom BAMF anerkannte Anbieterin und Prüfungseinrichtung für Integrations- und Einbürgerungstests.



Im Arbeitskreis Weiterbildung haben sich die Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten.



Jobcenter Köln.



Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Köln



Arbeits- und Interessengemeinschaft von öffentlichen und privaten Bildungsträger\*innen aus Köln und Umland.



Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.



Gemäß CERTQUA-Zertifikat ist die Abteilung Qualifizierung und Beschäftigungsförderung als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung zugelassen.



Bildungspartner NRW: Berufskolleg an der Lindenstraße und VHS Köln kooperieren.



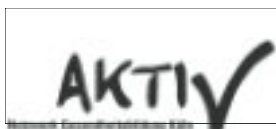
Kooperationen mit den Universitäten gibt es auf dem Gebiet der Fortbildung für Lehrende in den Bereichen Deutsch und Gesundheit.



Ein Netzwerk von Beratungsstellen unterschiedlicher Trägerschaft, mit dem Ziel, die Kölner Beratungslandschaft qualitativ zu verbessern.



Die VHS und das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität zu Köln bieten gemeinsam Vorträge zur gesundheitlichen Prävention an.



Kölner Netzwerk für Gesundheitsbildung mit dem Ziel einer ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Versorgung mit Angeboten zur Gesundheitsbildung.



Kooperation mit der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der TH Köln im Bereich Bedarfserschließung für die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in Sozialräumen.

GEFÖRDERT VON



Die VHS Köln ist anerkanntes Prüfungszentrum für zahlreiche internationale Sprachzertifikate.



Ihr bildet  
euch weiter.  
Wir bringen  
euch weiter.

# Herzschlag  
Der  
Stadt



**KVB** 